

## 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.

### Angebote nach Maß wählen

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

### Punkte sammeln

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

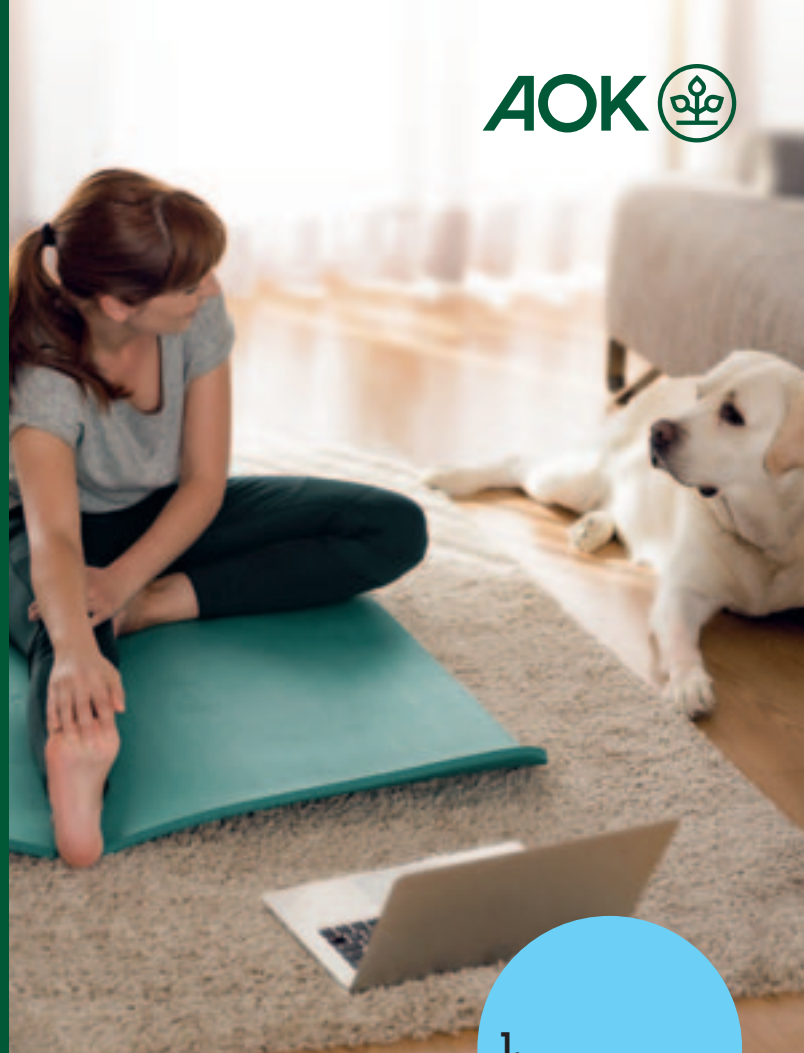


### Herzlich willkommen

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

SR SH Süd

Ihr AOK-Kursprogramm Region SH Süd 1. Halbjahr 2023



1.  
Halbjahr  
2023

## Ihr AOK- Kursprogramm

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

Mehr erfahren auf **aok.de/nw**

AOK NordWest. Die Gesundheitskasse.



## Liebe Kunden,

auch während der Corona-Pandemie sind uns Ihre Gesundheit und Sicherheit sehr wichtig.

Darum halten wir uns immer an die aktuellen Landesverordnungen aus Schleswig-Holstein und Nordrhein-Westfalen.

Bitte beachten Sie: Es ist auch weiterhin möglich, dass aufgrund des Infektionsgeschehens Kurse nicht starten können oder kurzfristig abgesagt werden müssen. Dann informieren wir Sie schnellstmöglich.

Online sind wir natürlich auf jeden Fall mit interessanten Angeboten für Sie da.

Ihre  
AOK NordWest  
Die Gesundheitskasse.

## Gut zu wissen

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

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

Ihre Teilnahme an unseren Kursen lohnt sich doppelt: Wir schreiben Ihnen Punkte beim AOK-Prämienprogramm oder AOK-Familienbonus gut. Bitte haben Sie Verständnis: Wir vergeben unsere Kursplätze zunächst an die Kunden, die ein Angebot zum ersten Mal buchen.

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

Grundsätzlich stehen unsere Präventionsangebote allen AOK-Kunden 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 2023

## Januar 2023

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

## Februar 2023

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

## März 2023

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

## April 2023

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

## Mai 2023

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

## Juni 2023

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

■ **Ferien/Feiertage  
in SH**

# Schnell anmelden

## Online

Sichern Sie sich unter [aok.de/nw/kurse](https://aok.de/nw/kurse) einen Platz in Ihrem Lieblingskurs!

## Telefonisch

Einfach zum Hörer greifen und Ihre Versichertenkarte bereithalten.



**Petra Schmidt**  
Tel.: 0800 2655-185229



**Nicole Bartos**  
Tel.: 0800 2655-185229



**Anna-Lena Seegert**  
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](https://aok.de/nw/datenschutzrechte). Verantwortlicher ist die AOK NordWest. Die Gesundheitskasse, Kopenhagener Str. 1, 44269 Dortmund. Den Stabsbereich Datenschutz der AOK NordWest erreichen Sie unter gleicher Adresse.

# Das Kursprogramm

## Inhalt

### Gesund ernähren

#### Kurse vor Ort

AOK-Aktiv abnehmen! Bewusst essen	11
AOK-KochWerkstatt:	
· An die Töpfe, fertig, los!	14
· Bowls	15
· Geschenke aus der Küche	17
· Gesunde Burger	18
· Grüne Küche	19
· Klimafood	20
· Leicht und lecker	21
· Leichte Sommerküche	22
· Mittelmeerküche	24
· Simple	25
· Superfood, Veggie & more	26
· Vegetarische Küche	27
· Veggie Rezepte	28
AOK-Superfood - exotisch bis heimatnah	29
Do-it-Yourself Fertigprodukte	30
Essen für Fortgeschrittene -	
Richtig essen im Alter	31
Gesund abnehmen - wie geht das?	32
Mit Gewürzen kochen, lindern und heilen	33
Müssen Sportler anders essen?	34
So bleibt der Darm gesund	35
Was haben gesunde Knochen und Gelenke mit der Ernährung zu tun?	36
Wenn weniger mehr ist:	
Zusatzstoffe in Lebensmitteln	37
<b>AOK-liveonline</b>	
· ein Weg zum neuen Körpergefühl	38
· erfolgreiche Gewichtsreduktion	39
· gesund und leicht abnehmen	40
· mit Köpfchen zum Wunschgewicht	41
<b>CyberFitness</b>	
· Diabetes-Prävention	42
· Erfolgreich abnehmen	43
· Ernährung und Vitalität	44

## Gesund bewegen

### Kurse vor Ort

AOK-Beckenbodenschule	47
Beckenbodenschule kompakt	49
Aquafitness	50
Easy Running	53
Faszien-Fit	54
Functional Training	56
Kraftworkout im Studio	59
Nordic Walking	63
Outdoor-Fitness	64
Pilates	65
RanRücken	66
Rückenpower	67
Sanftes Rückentraining	70

### AOK-liveonline

· der innere Schweinehund 2.0	72
· Fit im Homeoffice	73

### CyberFitness

· Kraft und Ausdauer	74
· Pilates	75
· Rückencoaching – Funktionelles Krafttraining	76

### Mein Gesundheitsmanager

· Ganzkörperkräftigung	77
· Faszientraining	78
· Kraftausdauer für Läufer und Laufeinsteiger	79



## Gesund entspannen

### Kurse vor Ort

Achtsamkeitstraining (MBSR)	81
Autogenes Training	82
Lebe Balance	83
Progressive Muskelentspannung	84
Qi Gong	86
Tai Chi	87
Yogazeit	88

### AOK-liveonline

· Achtsamkeit	90
· Achtsamkeit & Balance	91
· aktive Entspannung mit autogenem Training	92

· bin ich gut genug?	93
· Doping im Alltag	94
· entspannt in der Schwangerschaft	95
· gelassen & locker	96
· good vibes – mehr Lebensfreude durch positive Psychologie	97
· gut im Feierabend ankommen	98
· positiver Umgang mit Stress	99
· Resilienz – das Geheimnis innerer Stärke	100
· schlaf gut!	101

### CyberFitness

· PMR - mentale Balance	102
· Power durch Pause	103
· Yoga für Einsteiger	104
· Yoga intensiv	105

### Mein Gesundheitsmanager

· Autogenes Training	106
Stress im Griff	107

## Gesund rauchfrei

### AOK-liveonline

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

### CyberFitness

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

## Gesund erleben

Faszination Golf	113
Fingerfood - Leckere gesunde Snacks für die Party	115
Jumping	116
Workshop „Achtsamkeit“	118

## Gesund plus

Beratungsangebote für Ihre Gesundheit	121
Betriebliche Gesundheitsförderung	123
Gesundheitsförderung in Kitas und Schulen	124

### Anmeldung

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



## Gesund ernähren

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

# 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:** 212708  
**Beginn:** 22.03.2023  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum  
Hamburger Straße 24 - 28,  
**22926 Ahrensburg**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 9-mal 90 Minuten Theorie  
1 praktische Einheit  
**Kursleitung:** Andrea Knackstedt  
**Kursgebühr:** 155,00 EUR\*

Bitte benutzen Sie den Nebeneingang „An der Reitbahn“.

**Kurs-Nr:** 212727  
**Beginn:** 28.03.2023  
**Ort:** DRK-Ortsverein  
Lübecker Straße 17,  
**23843 Bad Oldesloe**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 10:30 Uhr  
**Dauer:** 9-mal 90 Minuten Theorie  
1 praktische Einheit  
**Kursleitung:** Maike Menzel  
**Kursgebühr:** 155,00 EUR\*



**Aktiv abnehmen.** Fortsetzung von Seite 11

**Kurs-Nr:** 211868  
**Beginn:** **23.03.2023**  
**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:** 155,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 211483  
**Beginn:** **22.03.2023**  
**Ort:** Boje-C.-Steffen-Gemeinschaftsschule  
Koppeldamm 50, **25335 Elmshorn**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 9-mal 90 Minuten Theorie  
1 praktische Einheit  
**Kursleitung:** Antonia Kuhlmann  
**Kursgebühr:** 155,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212726  
**Beginn:** **23.02.2023**  
**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:** 155,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 211482  
**Beginn:** **27.03.2023**  
**Ort:** Gemeinschaftsschule am Marschweg  
Marschweg 16 - 20,  
**24568 Kaltenkirchen**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 9-mal 90 Minuten Theorie  
1 praktische Einheit  
**Kursleitung:** Birgit Janßen  
**Kursgebühr:** 155,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212698  
**Beginn:** **13.02.2023**  
**Ort:** Familienbildungsstätte der  
GEMEINNÜTZIGEN Lübeck  
Jürgen-Wullenwever-Straße 1,  
**23566 Lübeck**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 9-mal 90 Minuten Theorie  
1 praktische Einheit  
**Kursleitung:** Regine Heidmann  
**Kursgebühr:** 155,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212714  
**Beginn:** **30.01.2023**  
**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:** 155,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 211481  
**Beginn:** **27.03.2023**  
**Ort:** Gemeinschaftsschule Friedrichsgabe  
Moorbekstraße 15, **22846 Norderstedt**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 9-mal 90 Minuten Theorie  
1 praktische Einheit  
**Kursleitung:** Tanja Reese  
**Kursgebühr:** 155,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 211479  
**Beginn:** **23.03.2023**  
**Ort:** AOK-Kundencenter  
Hindenburgdamm 60, **25421 Pinneberg**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 9-mal 90 Minuten Theorie  
1 praktische Einheit  
**Kursleitung:** Antonia Kuhlmann  
**Kursgebühr:** 155,00 EUR\*

## AOK-KochWerkstatt - An die Töpfe, fertig, los!

Ob Verpflegung im Homeoffice oder gesunde Ernährung für die Familie - selbst kochen ist wieder in. Wichtig sind eine gute Planung und Organisation. Mit ein paar Tipps, frischen Zutaten und alltagstauglichen Rezepten lässt sich schnell ein leckeres Essen auf den Tisch bringen. Die AOK-KochWerkstatt liefert die Ideen für kreative und leckere Küchen-Basics.

**Kurs-Nr:** 212699  
**Beginn:** 06.06.2023  
**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:** 64,00 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:** 212737  
**Beginn:** 09.05.2023  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum  
Hamburger Straße 24 - 28,  
22926 Ahrensburg  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Andrea Knackstedt  
**Kursgebühr:** 64,00 EUR\*

Bitte benutzen Sie den Nebeneingang „An der Reitbahn“.

**Kurs-Nr:** 211869  
**Beginn:** 07.03.2023  
**Ort:** Gemeinschaftsschule  
Seminarweg 5, 23795 Bad Segeberg  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Martina Rüter  
**Kursgebühr:** 64,00 EUR\*



## AOK-KochWerkstatt-Bowls. Fortsetzung von Seite 15

**Kurs-Nr:** 212897  
**Beginn:** 25.04.2023  
**Ort:** Boje-C.-Steffen-Gemeinschaftsschule  
Koppeldamm 50, 25335 Elmshorn  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Ulrich Schröder  
**Kursgebühr:** 64,00 EUR\*

Wenn Sie einen kochlustigen Teenager zu Hause haben, der Lust hat, sich in der Küche auszuprobieren, dürfen Sie ihn sehr gerne mit anmelden. Er sollte mindestens 12 Jahre alt sein.

**Kurs-Nr:** 212701  
**Beginn:** 07.06.2023  
**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:** 64,00 EUR\*



## AOK-KochWerkstatt - Geschenke aus der Küche

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

**Kurs-Nr:** 211501  
**Beginn:** 30.03.2023  
**Ort:** AOK-Kundencenter  
Hindenburgdamm 60, 25421 Pinneberg  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Cornelia Krüß  
**Kursgebühr:** 64,00 EUR\*

Wenn Sie einen kochlustigen Teenager zu Hause haben, der Lust hat, sich in der Küche auszuprobieren, dürfen Sie ihn sehr gerne mit anmelden. Er sollte mindestens 12 Jahre alt sein.

## AOK-Kochwerkstatt - Gesunde Burger

Manchmal muss es einfach ein Burger sein! Selbst gemacht und mit vielen leckeren Zutaten ist hochstapeln erlaubt. Bei dem Wort Burger denken viele direkt an fettiges Fast-Food - wir zeigen Ihnen, dass es nicht so sein muss. In unserem Kurs bekommen Sie viele kreative Anregungen!

**Kurs-Nr:** 211505  
**Beginn:** 13.06.2023  
**Ort:** Boje-C.-Steffen-Gemeinschaftsschule  
Koppeldamm 50, 25335 Elmshorn  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Ulrich Schröder  
**Kursgebühr:** 64,00 EUR\*

Wenn Sie einen kochlustigen Teenager zu Hause haben, der Lust hat, sich in der Küche auszuprobieren, dürfen Sie ihn sehr gerne mit anmelden. Er sollte mindestens 12 Jahre alt sein.

## AOK-Kochwerkstatt - Grüne Küche

Essen Sie grün. Grüne Lebensmittel glänzen als natürliche Nährstoffbomben. 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag sollten es sein. Hier warten die grünen Lebensmittel nur darauf, entdeckt zu werden. Das Angebot besticht durch seine Vielfalt und garantiert einen abwechslungsreichen Genuss. Wir zeigen, wie einfach es ist, aus alltäglichen Vorräten und frischen, saisonalen, grünen Produkten täglich leckere Gerichte für die ganze Familie auf den Tisch zu bringen.

**Kurs-Nr:** 212735  
**Beginn:** 13.04.2023  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum  
Hamburger Straße 24 - 28,  
22926 Ahrensburg

**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Andrea Knackstedt  
**Kursgebühr:** 64,00 EUR\*

Bitte benutzen Sie den Nebeneingang „An der Reitbahn“.

**Kurs-Nr:** 212706  
**Beginn:** 22.03.2023  
**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:** 64,00 EUR\*

## AOK-KochWerkstatt - Klimafood

Was bedeutet klimafreundliches Essen? Gutes tun, gut essen und gut schmecken - gleich dreifach gut, um nachhaltig zu essen und sich dadurch täglich aktiv am Klimaschutz zu beteiligen. In dieser KochWerkstatt gibt es praktische Tipps vom saisonalen Einkauf bis zum einfachen und schnellen Zubereiten leckerer kalter und heißer Genüsse für jeden Geschmack!

**Kurs-Nr:** 211871  
**Beginn:** **09.05.2023**  
**Ort:** Gemeinschaftsschule  
Seminarweg 5, **23795 Bad Segeberg**  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Martina Rüter  
**Kursgebühr:** 64,00 EUR\*

## AOK-KochWerkstatt - Leicht und lecker

Beginnen Sie den Feierabend mit der Zubereitung einer leckeren Mahlzeit. Wir zeigen Ihnen, wie Sie durch geschickte Auswahl und Vorbereitung in kürzester Zeit ein komplettes Essen zubereiten. Das macht Fertiggerichte überflüssig und versorgt Sie gleichzeitig mit allen wichtigen Nährstoffen, um gesund zu bleiben. Zusätzlich gibt es Tipps und Ideen für vollwertige Snacks zum Mitnehmen für die Pause.

**Kurs-Nr:** 212490  
**Beginn:** **21.03.2023**  
**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:** 64,00 EUR\*

# AOK-KochWerkstatt - Leichte Sommerküche

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

**Kurs-Nr:** 211872  
**Beginn:** **04.07.2023**  
**Ort:** Gemeinschaftsschule  
Seminarweg 5, **23795 Bad Segeberg**  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Martina Rüther  
**Kursgebühr:** 64,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 211503  
**Beginn:** **20.06.2023**  
**Ort:** Boje-C.-Steffen-Gemeinschaftsschule  
Koppeldamm 50, **25335 Elmshorn**  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Ulrich Schröder  
**Kursgebühr:** 64,00 EUR\*

Wenn Sie einen kochlustigen Teenager zu Hause haben, der Lust hat, sich in der Küche auszuprobieren, dürfen Sie ihn sehr gerne mit anmelden. Er sollte mindestens 12 Jahre alt sein.

**Kurs-Nr:** 211497  
**Beginn:** **29.06.2023**  
**Ort:** Gemeinschaftsschule Friedrichsgabe  
Moorbekstraße 15, **22846 Norderstedt**  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Birgit Janßen  
**Kursgebühr:** 64,00 EUR\*

Wenn Sie einen kochlustigen Teenager zu Hause haben, der Lust hat, sich in der Küche auszuprobieren, dürfen Sie ihn sehr gerne mit anmelden. Er sollte mindestens 12 Jahre alt sein.

**Kurs-Nr:** 211486  
**Beginn:** **29.06.2023**  
**Ort:** AOK-Kundencenter  
Hindenburgdamm 60, **25421 Pinneberg**  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Cornelia Krüß  
**Kursgebühr:** 64,00 EUR\*

Wenn Sie einen kochlustigen Teenager zu Hause haben, der Lust hat, sich in der Küche auszuprobieren, dürfen Sie ihn sehr gerne mit anmelden. Er sollte mindestens 12 Jahre alt sein.

## AOK-KochWerkstatt - Mittelmeerküche

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

**Kurs-Nr:** 211870  
**Beginn:** **13.06.2023**  
**Ort:** Gemeinschaftsschule  
Seminarweg 5, **23795 Bad Segeberg**  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Martina Rüter  
**Kursgebühr:** 64,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 211506  
**Beginn:** **06.06.2023**  
**Ort:** Boje-C.-Steffen-Gemeinschaftsschule  
Koppeldamm 50, **25335 Elmshorn**  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Ulrich Schröder  
**Kursgebühr:** 64,00 EUR\*

Wenn Sie einen kochlustigen Teenager zu Hause haben, der Lust hat, sich in der Küche auszuprobieren, dürfen Sie ihn sehr gerne mit anmelden. Er sollte mindestens 12 Jahre alt sein.

**Kurs-Nr:** 212615  
**Beginn:** **09.05.2023**  
**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:** 64,00 EUR\*

## AOK-KochWerkstatt - Simple

### **Kleiner Aufwand - großer Geschmack**

Eine KochWerkstatt für diejenigen, die nicht stundenlang in der Küche stehen und dennoch Fantastisches zaubern möchten. Alltägliches in etwas Besonderes verwandeln.

**Kurs-Nr:** 212617  
**Beginn:** **21.02.2023**  
**Ort:** Biohof Nature Homes  
Ostermarkelsdorf 1, **23769 Fehmarn**  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Gabriele Blume  
**Kursgebühr:** 64,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212707  
**Beginn:** **08.03.2023**  
**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:** 64,00 EUR\*

## AOK-KochWerkstatt - Superfood, Veggie & more

Neue Kochrezepte - ganz aktuell - mit heimischen „Superfood“-Lebensmitteln. Blumenkohl-Curry, Veggie-Weißkohl oder Grünkohl ganz ohne Speck - die AOK-KochWerkstatt mit frischen Ideen auch für eine fleischlose moderne Küche!

**Kurs-Nr:** 212733  
**Beginn:** **01.03.2023**  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum  
Hamburger Straße 24 - 28,  
**22926 Ahrensburg**  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Andrea Knackstedt  
**Kursgebühr:** 64,00 EUR\*

Bitte benutzen Sie den Nebeneingang „An der Reitbahn“.

**Kurs-Nr:** 212618  
**Beginn:** **21.03.2023**  
**Ort:** Biohof Nature Homes  
Ostermarkelsdorf 1, **23769 Fehmarn**  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Gabriele Blume  
**Kursgebühr:** 64,00 EUR\*

## AOK-KochWerkstatt - Vegetarische Küche

Die Zahl der Vegetarier in Deutschland steigt - aus vielerlei Gründen. Wer sich praktische Tipps und Rezepte aus der „Veggie-Küche“ wünscht, ist in dieser KochWerkstatt genau richtig. Neben hilfreichen Tipps und Infos vermitteln wir Spaß bei der Zubereitung und beim anschließenden gemeinsamen Genießen. Und ganz nebenbei lernen Sie viel über eine ausgewogene Ernährung. Für Neugierige, Einsteiger und Erfahrene.

**Kurs-Nr:** 212491  
**Beginn:** **28.03.2023**  
**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:** 64,00 EUR\*

## AOK-Kochwerkstatt - Veggie Rezepte

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

**Kurs-Nr:** 212902  
**Beginn:** 20.06.2023  
**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:** 64,00 EUR\*

## AOK-Superfood - exotisch bis heimatnah

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

**Kurs-Nr:** 211485  
**Beginn:** 08.06.2023  
**Ort:** Gemeinschaftsschule Friedrichsgabe  
Moorbekstraße 15, 22846 Norderstedt  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Birgit Janßen  
**Kursgebühr:** 64,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 211484  
**Beginn:** 08.06.2023  
**Ort:** AOK-Kundencenter  
Hindenburgdamm 60, 25421 Pinneberg  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Cornelia Krüß  
**Kursgebühr:** 64,00 EUR\*



## Do-it-Yourself Fertigprodukte

Fertigprodukte sparen Zeit beim Kochen und Backen und sind einfach praktisch. Ketchup, Gemüsebrühe, Puddingpulver und viele andere klassische Fertigprodukte lassen sich im Handumdrehen mit nur wenigen Zutaten in der eigenen Küche herstellen. Beim Selbermachen wissen Sie was drin ist, sparen Verpackungsmüll und müssen auch weniger wegwerfen. In diesem Kurs gibt es jede Menge Ideen und Tipps zum Selbermachen für Ihren Vorratsschrank.

**Kurs-Nr:** 212187  
**Beginn:** 11.05.2023  
**Ort:** Gemeinschaftsschule Friedrichsgabe  
Moorbekstraße 15, **22846 Norderstedt**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Birgit Janßen  
**Kursgebühr:** 64,00 EUR\*

Wenn Sie einen kochlustigen Teenager zu Hause haben, der Lust hat, sich in der Küche auszuprobieren, dürfen Sie ihn sehr gerne mit anmelden. Er sollte mindestens 12 Jahre alt sein.

**Kurs-Nr:** 212185  
**Beginn:** 11.05.2023  
**Ort:** AOK-Kundencenter  
Hindenburgdamm 60, **25421 Pinneberg**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Cornelia Krüß  
**Kursgebühr:** 64,00 EUR\*

Wenn Sie einen kochlustigen Teenager zu Hause haben, der Lust hat, sich in der Küche auszuprobieren, dürfen Sie ihn sehr gerne mit anmelden. Er sollte mindestens 12 Jahre alt sein.

## Essen für Fortgeschrittene - Richtig essen im Alter

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

**Kurs-Nr:** 211477  
**Beginn:** 03.02.2023  
**Ort:** Deutsches Rotes Kreuz -  
Begegnungsstätte Rellingen  
Rosenkamp 21, **25462 Rellingen**  
**Tag, Uhrzeit:** Freitag, 15:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Antonia Kuhlmann  
**Kursgebühr:** 10,00 EUR\*

# Gesund abnehmen - wie geht das?

Erleichtern kohlenhydratarmer Ernährung und Intervallfasten das Abnehmen? Viele Menschen sind auf der Suche nach einem Geheimrezept. Wie Energie und gute Laune beim Abnehmen erhalten bleiben und der leidige JoJo-Effekt verhindert wird, ist Thema 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:** 212739  
**Beginn:** 25.01.2023  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Renate Frank  
**Kursgebühr:** 48,00 EUR\*

# Mit Gewürzen kochen, lindern und heilen

Gezielt eingesetzt können Gewürze Krankheiten vorbeugen, lindern und teilweise auch heilen. Schon unsere Großeltern haben Kümmel gegen Blähungen eingesetzt und heute ist Ingwer und Kurkuma in aller Munde. Wir nehmen die Wirkung einzelner Gewürze, aber auch deren Einkauf, Lagerung und Verwendung in den Blick.

**Kurs-Nr:** 212744  
**Beginn:** 11.05.2023  
**Ort:** AWO Geesthacht e.V.  
Markt 26, **21502 Geesthacht**  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 120 Minuten  
**Kursleitung:** Renate Frank  
**Kursgebühr:** 64,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212743  
**Beginn:** 08.05.2023  
**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:** 64,00 EUR\*

# Müssen Sportler anders essen?

Mit einer gesunden und ausgewogenen Ernährung können Sie sportlich viel erreichen. Allerdings ist es gar nicht so einfach, sich an der Vielzahl der Ernährungsempfehlungen zu orientieren. Wie eine optimale Sporternährung aussehen kann, erfahren Sie in unserem Online-Vortrag.

## 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:** 212961  
**Beginn:** 08.03.2023  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 120 Minuten  
**Kursleitung:** Silke Hölzer  
**Kursgebühr:** 48,00 EUR\*

# So bleibt der Darm gesund

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

## 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:** 212741  
**Beginn:** 19.04.2023  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Renate Frank  
**Kursgebühr:** 48,00 EUR\*

# Was haben gesunde Knochen und Gelenke mit der Ernährung zu tun?

In unserem Vortrag erfahren Sie, wie Sie mit Ihrer Lebensmittelauswahl Osteoporose, Arthrose, Arthritis, Gelenk- und Rückenleiden vorbeugen 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:** 212740  
**Beginn:** 14.03.2023  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 120 Minuten  
**Kursleitung:** Renate Frank  
**Kursgebühr:** 48,00 EUR\*

# Wenn weniger mehr ist: Zusatzstoffe in Lebensmitteln

Vielen Menschen ist die Zubereitung schneller Mahlzeiten aus Grundnahrungsmitteln nicht mehr vertraut. Aus Zeitmangel wird schnell auf Fertigprodukte aus dem Supermarkt und Fastfood zurück gegriffen. Damit werden - häufig unbewusst - zahlreiche Zusatzstoffe, wie Süßungsmittel, Verdickungsmittel, Emulgatoren u. v. m. mit gegessen. Was verbirgt sich hinter diesen Stoffen und welche Auswirkungen haben sie im Körper? Wie können wir die Aufnahme von Zusatzstoffen verringern?

## 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:** 212742  
**Beginn:** 24.04.2023  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** Montag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 90 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](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)

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

**Kurs-Nr:** 212382  
**Beginn:** 02.03.2023  
**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: erfolgreiche Gewichtsreduktion

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

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

## So einfach geht es:

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

## Anmeldung unter:

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

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

**Kurs-Nr:** 212064  
**Beginn:** 27.04.2023  
**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](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)

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

**Kurs-Nr:** 212065  
**Beginn:** 15.03.2023  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 336,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212069  
**Beginn:** 24.05.2023  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 336,00 EUR\*

# AOK-liveonline: mit Köpfchen zum Wunschgewicht

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

## So einfach geht es:

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

## Anmeldung unter:

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

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

**Kurs-Nr:** 212077  
**Beginn:** 26.04.2023  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 4-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 228,00 EUR\*

mit Köpfchen zum Wunschgewicht. Fortsetzung von Seite 41

**Kurs-Nr:** 212081  
**Beginn:** 15.06.2023  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 4-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 228,00 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/](https://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/](https://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 Ernährungcoach 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/](http://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\*

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



... oder  
einfach  
QR-Code  
scannen!



## Gesund bewegen

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

# AOK- 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:** 212413  
**Beginn:** **28.02.2023**  
**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:** 212462  
**Beginn:** **15.03.2023**  
**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\*

\* exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden

**Kurs-Nr:** 212800  
**Beginn:** **24.04.2023**  
**Ort:** "Die PhysioEcke"  
Moislinger Allee 61 f, **23558 Lübeck**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Ulrike Honnens  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212416  
**Beginn:** **23.02.2023**  
**Ort:** Bewegungszentrum  
Norderstedt  
Ulzburger Straße 363 a ,  
**22846 Norderstedt**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 11:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Ann-Kathrin Foß  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212414  
**Beginn:** **27.04.2023**  
**Ort:** Bewegungszentrum Norderstedt  
Ulzburger Straße 363 a ,  
**22846 Norderstedt**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 11:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Yasmin Kiesow  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212905  
**Beginn:** **25.04.2023**  
**Ort:** Yoga-SR  
Rehnaer Weg 2-4, **23909 Ratzeburg**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Annika Ziock  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR\*

## Beckenbodenschule kompakt

Der Kurs richtet sich an gesunde Frauen 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. Bei diesem Kursangebot handelt es sich um einen Kompaktkurs. Perfekt für alle, die nicht an einem wöchentlichen Kurs teilnehmen können. Die begleitenden Unterlagen ermöglichen ein eigenständiges Weiterüben zuhause.

**Kurs-Nr:** 212415  
**Beginn:** **04.03.2023**  
**Ort:** AWO Kita Pfiffikus  
Reichenberger Str. 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, 04.03.2023 und Sonntag, 05.03.2023 jeweils von 10:00 - 13:00 Uhr

# 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:** 212952  
**Beginn:** 22.02.2023  
**Ort:** badlantic Freizeitbad  
Reeshoop 60, **22926 Ahrensburg**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Daniela Röhrs  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212953  
**Beginn:** 22.02.2023  
**Ort:** badlantic Freizeitbad  
Reeshoop 60, **22926 Ahrensburg**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Daniela Röhrs  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212946  
**Beginn:** 25.02.2023  
**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\*

**Kurs-Nr:** 212245                      212246  
**Beginn:** **06.02.2023**            **24.04.2023**  
**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:** 212249                      212251  
**Beginn:** **06.02.2023**            **24.04.2023**  
**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:** 212527  
**Beginn:** **15.02.2023**  
**Ort:** HolstenTherme Kaltenkirchen  
Norderstraße 8, **24568 Kaltenkirchen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Raoul Rothe  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

Der Eintritt in die Therme muss selbst getragen werden. Dafür ist der Kauf einer 8er-Karte im Wert von 33,40 Euro für 8 x 75 Min verbindlich.

**Kurs-Nr:** 212528  
**Beginn:** **15.02.2023**  
**Ort:** HolstenTherme Kaltenkirchen  
Norderstraße 8, **24568 Kaltenkirchen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 20:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Raoul Rothe  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

Der Eintritt in die Therme muss selbst getragen werden. Dafür ist der Kauf einer 8er-Karte im Wert von 33,40 Euro für 8 x 75 Min verbindlich.

**Aquafitness.** Fortsetzung von Seite 51

**Kurs-Nr:** 212529  
**Beginn:** **26.04.2023**  
**Ort:** HolstenTherme Kaltenkirchen  
Norderstraße 8, **24568 Kaltenkirchen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Raoul Rothe  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

Der Eintritt in die Therme muss selbst getragen werden. Dafür ist der Kauf einer 8er-Karte im Wert von 33,40 Euro für 8 x 75 Min verbindlich.

**Kurs-Nr:** 212530  
**Beginn:** **26.04.2023**  
**Ort:** HolstenTherme Kaltenkirchen  
Norderstraße 8, **24568 Kaltenkirchen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 20:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Raoul Rothe  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

Der Eintritt in die Therme muss selbst getragen werden. Dafür ist der Kauf einer 8er-Karte im Wert von 33,40 Euro für 8 x 75 Min verbindlich.

**Kurs-Nr:** 212954  
**Beginn:** **25.03.2023**  
**Ort:** Möllner Welle  
Am Kurgarten 8, **23879 Mölln**  
**Tag, Uhrzeit:** samstags, 10:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Stefanie Siemers  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212955  
**Beginn:** **25.03.2023**  
**Ort:** Möllner Welle  
Am Kurgarten 8, **23879 Mölln**  
**Tag, Uhrzeit:** samstags, 11:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Stefanie Siemers  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212261  
**Beginn:** **09.02.2023**  
**Ort:** Ostsee-Therme-Scharbeutz  
Strandallee 143, **23683 Scharbeutz**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Vivian Peters  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

Der Eintritt in die Ostsee-Therme muss selbst getragen werden. Dafür ist der Kauf einer 8er Karte im Wert von 30 EUR für 8x75min verbindlich.

## 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 am 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:** 212270  
**Beginn:** **29.03.2023**  
**Ort:** Stadion Buniamshof  
Wallstraße 36, **23560 Lübeck**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Wolfgang Riebeschl  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR\*



**Easy Running.** Fortsetzung von Seite 53

**Kurs-Nr:** 212488  
**Beginn:** **16.05.2023**  
**Ort:** Stadtpark Norderstedt - Treffpunkt für den ersten Termin: Physiotherapie Norderstedt  
Segeberger Chaussee 36,  
**22850 Norderstedt**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Elvan Salja  
**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:** 212412  
**Beginn:** **01.03.2023**  
**Ort:** Bewegungszentrum Norderstedt  
Ulzburger Straße 363 a ,  
**22846 Norderstedt**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Isabell Janke  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212758  
**Beginn:** **14.02.2023**  
**Ort:** Studio BodyBalance  
Buchenstraße 11 a, **25421 Pinneberg**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:15 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Michaela Mettler-Hollnick  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212411  
**Beginn:** **08.05.2023**  
**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\*

**Kurs-Nr:** 212273  
**Beginn:** **09.03.2023**  
**Ort:** Vita Spa in der Ostsee-Therme-  
Scharbeutz  
Strandallee 143, **23683 Scharbeutz**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 15:15 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Heike Stöcker  
**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:** 212877  
**Beginn:** **17.03.2023**  
**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:** 96,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212807  
**Beginn:** **13.02.2023**  
**Ort:** Sports Club Bad Segeberg  
Eutiner Straße 16,  
**23795 Bad Segeberg**

**Tag, Uhrzeit:** montags, 14:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Dennis Hock  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212417 (ab 50 Jahre)  
**Beginn:** **14.02.2023**  
**Ort:** EMTV - Gymnastikraum  
Koppeldamm 1, **25335 Elmshorn**

**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 11:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Ulrike Neuhausen  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212418  
**Beginn:** **06.02.2023**  
**Ort:** Freyklang - Zentrum für Gesundheit  
Dockenhudener Chaussee 16,  
**25469 Halstenbek**

**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Soetje Roßner  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212419  
**Beginn:** **16.02.2023**  
**Ort:** SVHU Sportland  
Olivastraße 2,  
**24558 Henstedt-Ulzburg**

**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Silke Flath  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212907  
**Beginn:** **14.03.2023**  
**Ort:** CTC  
Heiligen-Geist-Kamp 1c, **23568 Lübeck**

**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Katharina Schuster  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212947  
**Beginn:** **26.04.2023**  
**Ort:** Fit in Form Travemünde  
Nordmeerstraße 94-97,  
**23570 Lübeck-Travemünde**

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



**Functional Training.** Fortsetzung von Seite 57

**Kurs-Nr:** 212280  
**Beginn:** **09.03.2023**  
**Ort:** Therapiezentrum Malente  
Bahnhofstr. 11, **23714 Malente**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Jessica Milahn-Heinius  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212906  
**Beginn:** **06.03.2023**  
**Ort:** Logo Fit Neustadt  
Wagrienring 35, **23730 Neustadt**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Heike Stöcker  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212487  
**Beginn:** **10.05.2023**  
**Ort:** Physiotherapie Norderstedt - Die  
Bewegungsexperten  
Segeberger Chaussee 36,  
**22850 Norderstedt**

**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Holger Scheb  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212963  
**Beginn:** **28.04.2023**  
**Ort:** Logo Fit Oldenburg  
Ringstraße 1, **23758 Oldenburg**

**Tag, Uhrzeit:** freitags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Monia Rosing  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212941  
**Beginn:** **Die genauen Daten finden Sie im  
Frühjahr unter [aok.de/nw/kurse](http://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:** Lasse Böck  
**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:** 212804  
**Beginn:** **15.03.2023**  
**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:** 212806  
**Beginn:** **01.03.2023**  
**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\*

**Kraftworkout im Studio.** Fortsetzung von Seite 59

**Kurs-Nr:** 212937  
**Beginn:** **17.03.2023**  
**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:** 212461  
**Beginn:** **23.02.2023**  
**Ort:** Asklepios Gesundheitszentrum  
Am Kurpark 3, **23611 Bad Schwartau**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:45 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Bennet Kühl  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212911  
**Beginn:** **26.04.2023**  
**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:** 212837  
**Beginn:** **22.02.2023**  
**Ort:** Vie Vitale  
Koppeldamm 1, **25335 Elmshorn**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Daniela Memmi  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212838  
**Beginn:** **10.05.2023**  
**Ort:** Vie Vitale  
Koppeldamm 1, **25335 Elmshorn**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Daniela Memmi  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212805  
**Beginn:** **27.04.2023**  
**Ort:** SRS Sport- und RückenSchule  
Biedenkamp 3 f, **21509 Glinde**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Danijela Baldauf  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212525  
**Beginn:** **02.02.2023**  
**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:** 212526  
**Beginn:** **27.04.2023**  
**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:** 212460  
**Beginn:** **24.02.2023**  
**Ort:** Fit in Form  
Welsbachstraße 5, **23560 Lübeck**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Dennis Hock  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kraftworkout im Studio.** Fortsetzung von Seite 61

**Kurs-Nr:** 212459  
**Beginn:** **22.03.2023**  
**Ort:** Fit in Form  
Welsbachstraße 5, **23560 Lübeck**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 10:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Dennis Hock  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212458  
**Beginn:** **09.03.2023**  
**Ort:** BODYBALANCE TRAVEMÜNDE  
Godewind 5,  
**23570 Lübeck-Travemünde**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Fabian Jungenkrüger  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212484  
**Beginn:** **07.03.2023**  
**Ort:** Physiotherapie Norderstedt - Die  
Bewegungsexperten  
Segeberger Chaussee 36,  
**22850 Norderstedt**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:45 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Elvan Salja  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212402  
**Beginn:** **07.02.2023**  
**Ort:** Regio-Rehazentrum Pinneberg  
Fahltskamp 74, **25421 Pinneberg**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Monika Schulz  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212403  
**Beginn:** **17.04.2023**  
**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:** 212298  
**Beginn:** **04.05.2023**  
**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:** 212287  
**Beginn:** 25.04.2023  
**Ort:** Parkplatz am Sonnenweg 4a  
(nahe Waldhotel Riesebusch),  
**23611 Bad Schwartau**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 16:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Vivian Peters  
**Kursgebühr:** 81,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212291  
**Beginn:** 27.04.2023  
**Ort:** Parkplatz am Sonnenweg 4a  
(nahe Waldhotel Riesebusch),  
**23611 Bad Schwartau**

**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 11:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Vivian Peters  
**Kursgebühr:** 81,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212962  
**Beginn:** 08.05.2023  
**Ort:** Oldenburger Bruch  
Bruchweg 3, **23758 Oldenburg**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 15:30 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:** 212292  
**Beginn:** 02.02.2023  
**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:** 212757  
**Beginn:** 09.05.2023  
**Ort:** Studio BodyBalance  
Buchenstraße 11 a, **25421 Pinneberg**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Michaela Mettler-Hollnick  
**Kursgebühr:** 106,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212945  
**Beginn:** **Die genauen Daten finden Sie im Frühjahrs unter [aok.de/nw/kurse](http://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:** N. N.  
**Kursgebühr:** 106,00 EUR\*

**Pilates.** Fortsetzung von Seite 65

**Kurs-Nr:** 212943  
**Beginn:** **09.02.2023**  
**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:** 212801  
**Beginn:** **02.03.2023**  
**Ort:** VAMED Rehasentrum Lübeck GmbH  
Konrad-Adenauer-Str. 4, **23558 Lübeck**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 14:15 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Annika Hilke  
**Kursgebühr:** 128,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212908  
**Beginn:** **17.03.2023**  
**Ort:** FOKKO Gesundheitszentrum Lübeck  
Kronsfordter Allee 126 a, **23560 Lübeck**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Katharina Schuster  
**Kursgebühr:** 128,00 EUR\*

## Rückenpower

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

**Kurs-Nr:** 212938  
**Beginn:** **15.02.2023**  
**Ort:** Orthofit  
Industriestraße 19,  
**23843 Bad Oldesloe**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Laura Herrig  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212909  
**Beginn:** **25.04.2023**  
**Ort:** freiraum  
Eutiner Ring 8, **23611 Bad Schwartau**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:15 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Vivian Peters  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR\*

Rückenpower. Fortsetzung von Seite 67

**Kurs-Nr:** 212410  
**Beginn:** **27.04.2023**  
**Ort:** Physiotherapie Friedenstraße  
Friedenstraße 5, **25335 Elmshorn**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Marvin Kühn  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212957  
**Beginn:** **09.03.2023**  
**Ort:** BewegungsArt  
Quisdorfer Str. 2, **23701 Eutin**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:15 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Heike Stöcker  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212951  
**Beginn:** **07.02.2023**  
**Ort:** Fitness meeting by F.F.G.  
Hoisdorfer Landstraße 38,  
**22927 Großhansdorf**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 11:15 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Friederike Fengefisch  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212407  
**Beginn:** **13.02.2023**  
**Ort:** Rehafit  
Hamburger Straße 79,  
**24568 Kaltenkirchen**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Yvonne Scholz  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212939  
**Beginn:** **22.02.2023**  
**Ort:** Physio Med  
Wasserkrüger Weg 7, **23879 Mölln**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 12:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Bianca Trottnow  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212485  
**Beginn:** **15.05.2023**  
**Ort:** Physiotherapie Norderstedt - Die  
Bewegungsexperten  
Segeberger Chaussee 36,  
**22850 Norderstedt**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:45 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Timo Pilwat  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212405  
**Beginn:** **23.02.2023**  
**Ort:** VHS Tornesch  
Tornescher Hof 2, **25436 Tornesch**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Noelle Baumann  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212408  
**Beginn:** **27.02.2023**  
**Ort:** Therapie Zentrum Wedel  
Rosengarten 5, **22880 Wedel**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Martina Jahn  
**Kursgebühr:** 112,00 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:** 212881  
**Beginn:** **22.02.2023**  
**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:** 145,00 EUR\*  
der Reitbahn“.

**Kurs-Nr:** 212295  
**Beginn:** **08.02.2023**  
**Ort:** Physio Aktiv SportsClub  
Lübecker Straße 73,  
**23611 Bad Schwartau**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:40 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Wolfgang Riebesehl  
**Kursgebühr:** 156,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212910  
**Beginn:** **27.04.2023**  
**Ort:** freiraum  
Eutiner Ring 8, **23611 Bad Schwartau**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 09:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Vivian Peters  
**Kursgebühr:** 156,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212486  
**Beginn:** **09.03.2023**  
**Ort:** Physiotherapie Norderstedt - Die  
Bewegungsexperten  
Segeberger Chaussee 36,  
**22850 Norderstedt**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:45 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Vivian Maack  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212940  
**Beginn:** **07.02.2023**  
**Ort:** MARE Wellness & Sport  
Söhren 47, **24232 Schönkirchen**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Carolin Jahn  
**Kursgebühr:** 145,00 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](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)

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

**Kurs-Nr:** 212079  
**Beginn:** 06.02.2023  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 228,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212082  
**Beginn:** 19.04.2023  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 228,00 EUR\*

## AOK-liveonline: fit im Homeoffice

Durch die Corona-Pandemie gab es einen deutlichen Zuwachs von Homeoffices. Wir wollen Ihnen in diesem Kurs zeigen, wie Sie im Homeoffice fit und gesund bleiben. Mit ganz konkreten und leicht im Alltag umsetzbaren Strategien in den Bereichen Ernährung, Bewegung und Entspannung wird Ihre Gesundheit nachhaltig gefördert.

### So einfach geht es:

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

### Anmeldung unter:

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

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

**Kurs-Nr:** 212446  
**Beginn:** 04.05.2023  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 130,00 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/](https://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/](https://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/](http://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](http://aok.starte.online)

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

# Mein Gesundheits- manager: Faszientraining

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

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

Der Online Kurs und das dazugehörige 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](http://aok.starte.online)

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

# + Mein Gesundheits- manager: Kraftausdauer für Läufer und Laufeinsteiger

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

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

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

## So einfach geht es:

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

## Weitere Informationen und Anmeldung: [aok.starte.online](http://aok.starte.online)

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



## 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.

# Achtsamkeitstraining (MBSR)

## Neue Energie tanken und Ruhe bewahren

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

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die

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

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

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

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

<b>Kurs-Nr:</b>	212843
<b>Beginn:</b>	<b>11.05.2023</b>
<b>Ort:</b>	Elemente Qi Gong Hüxstraße 79, <b>23552 Lübeck</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	donnerstags, 19:00 Uhr (Praxis) sonntags, 10:00 Uhr (praktische Einheiten)
<b>Infoabend:</b>	04.05.2023
<b>Dauer:</b>	8-mal 135 Minuten Praxis 1-mal 360 Minuten Praxis Stressbewältigung
<b>Kursleitung:</b>	Annette Gieß
<b>Kursgebühr:</b>	220,00 EUR*
	Der Achtsamkeitstag findet am Sonntag, den 18.06.2023 statt.

\* exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden

**Achtsamkeitstraining (MBSR).** Fortsetzung von Seite 81

**Kurs-Nr:** 212820  
**Beginn:** **14.03.2023**  
**Ort:** MBSR-Praxis Bestmann  
Neuenkamp 30, **25497 Prisdorf**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:15 Uhr (Praxis)  
samstags, 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 22.04.2023 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:** 212489  
**Beginn:** **07.02.2023**  
**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\*

## Lebe Balance

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

Mit spannenden Themen und effektiven Übungen unterstützen Sie die Lebe Balance-Kurse:  
- sich selbst und dem Leben achtsamer zu begegnen,  
- zu erkennen, was Ihnen persönlich wirklich wichtig ist und  
- Balance zu schaffen zwischen dem, was Sie wollen und dem was sich andere von Ihnen wünschen.

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

Diesen Kurs gibt es auch als liveonline-Kurs bequem von zu Hause aus.  
Informieren Sie sich unter:  
**[liveonlinecoaching.com/lba-bw/](https://liveonlinecoaching.com/lba-bw/)**

**Kurs-Nr:** 212736  
**Beginn:** **27.04.2023**  
**Ort:** freiraum  
Eutiner Ring 8, **23611 Bad Schwartau**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 90 Minuten Praxis  
Stressbewältigung  
1-mal 90 Minuten Reflexion  
**Kursleitung:** Vivian Peters  
**Kursgebühr:** 150,00 EUR\*  
Die Kurseinheit zur Reflexion findet am  
Donnerstag, den 29.06.2023 statt.

**Lebe Balance.** Fortsetzung von Seite 83

**Kurs-Nr:** 212734  
**Beginn:** **07.02.2023**  
**Ort:** Familienbildungsstätte der  
GEMEINNÜTZIGEN Lübeck  
Jürgen-Wullenwever-Straße 1,  
**23566 Lübeck**

**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 90 Minuten Praxis  
Stressbewältigung  
1-mal 90 Minuten Reflexion

**Kursleitung:** Vivian Peters  
**Kursgebühr:** 150,00 EUR\*

Die Kurseinheit zur Reflexion findet am  
Dienstag, den 04.04.2023 statt

## Progressive Muskelentspannung

### Einfach entspannt

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

**Kurs-Nr:** 212818  
**Beginn:** **08.02.2023**  
**Ort:** freiraum  
Eutiner Ring 8, **23611 Bad Schwartau**

**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 10:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Vivian Peters  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212817  
**Beginn:** **27.04.2023**  
**Ort:** freiraum  
Eutiner Ring 8, **23611 Bad Schwartau**

**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Vivian Peters  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212808  
**Beginn:** **13.02.2023**  
**Ort:** Sports Club Bad Segeberg  
Eutiner Straße 16,  
**23795 Bad Segeberg**

**Tag, Uhrzeit:** montags, 15:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Dennis Hock  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212839  
**Beginn:** **08.02.2023**  
**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\*

**Kurs-Nr:** 212948  
**Beginn:** **26.04.2023**  
**Ort:** Krankengymnastik-Praxis Osten  
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:** 212899  
**Beginn:** **27.04.2023**  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum  
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:** 212826  
**Beginn:** **07.02.2023**  
**Ort:** Frauen\*beratung Elmshorn  
An der Bahn 1, **25337 Elmshorn**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Gabriele Stammerjohann  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212719  
**Beginn:** **02.02.2023**  
**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:** 212900  
**Beginn:** **07.03.2023**  
**Ort:** Krankengymnastik-Praxis Osten  
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:** 212898  
**Beginn:** **27.04.2023**  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum  
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:** 212901  
**Beginn:** **07.03.2023**  
**Ort:** Krankengymnastik-Praxis Osten  
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:** 212823  
**Beginn:** **07.02.2023**  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum  
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:** 212483  
**Beginn:** **15.02.2023**  
**Ort:** Vielklang  
Janusstraße 2 b, **23701 Eutin**

**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 20:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Sabine Radtke  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212840  
**Beginn:** **14.02.2023**  
**Ort:** CTC  
Heiligen-Geist-Kamp 1c, **23568 Lübeck**

**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Birgit Schulz-Schwichtenberg  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212825                      212824  
**Beginn:** **06.02.2023**            **24.04.2023**  
**Ort:** Fit in Form  
Welsbachstraße 5, **23560 Lübeck**

**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Gesa Jörgensen  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212949  
**Beginn:** **03.03.2023**  
**Ort:** yogaraum Norderstedt  
Ulzburger Straße 2, **22850 Norderstedt**

**Tag, Uhrzeit:** freitags, 08:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Maria Schlatow  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212614  
**Beginn:** **20.01.2023**  
**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:** 212944  
**Beginn:** **09.02.2023**  
**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](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)

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

**Kurs-Nr:** 212450  
**Beginn:** 31.05.2023  
**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: Achtsamkeit & Balance

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

### So einfach geht es:

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

### Anmeldung unter:

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

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

**Kurs-Nr:** 212344  
**Beginn:** 07.02.2023  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 4-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 228,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212349  
**Beginn:** 28.03.2023  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 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](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)

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

**Kurs-Nr:** 212364  
**Beginn:** 07.03.2023  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 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 neuen liveonline-Vortrag geht es darum, wieder den Blick aufs Wesentliche zu lenken und die eigenen Stärken neu zu entdecken. Sie erfahren, wie die eigenen persönlichen Ziele ermittelt und diese mit wirksamen Strategien erreicht werden.

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

## So einfach geht es:

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

## Anmeldung unter:

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

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

**Kurs-Nr:** 212451  
**Beginn:** 27.04.2023  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 20:00 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 ausgeleugt 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 brenzligen 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](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)

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

**Kurs-Nr:** 212454  
**Beginn:** 11.04.2023  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 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-Kurs nehmen Sie entspannt von zu Hause aus teil. Sie benötigen: einen PC, Mac, Laptop oder Tablet mit Internetzugang sowie ein Headset mit integriertem Mikrofon. Die Bedienung ist einfach und intuitiv.

## Anmeldung unter:

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

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

**Kurs-Nr:** 212342  
**Beginn:** 15.05.2023  
**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](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)

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

**Kurs-Nr:** 212359  
**Beginn:** 19.04.2023  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 228,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212363  
**Beginn:** 08.05.2023  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 20:00 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 Wohlgefühl, Lebensfreude und innere Zufriedenheit erreichen.

### So einfach geht es:

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

### Anmeldung unter:

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

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

**Kurs-Nr:** 212368  
**Beginn:** 07.03.2023  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 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](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)

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

**Kurs-Nr:** 212381  
**Beginn:** 15.03.2023  
**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](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)

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

**Kurs-Nr:** 212452  
**Beginn:** 18.01.2023  
**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: 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](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)

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

**Kurs-Nr:** 212365  
**Beginn:** 30.01.2023  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 336,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212367  
**Beginn:** 18.04.2023  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 4-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 336,00 EUR\*

# AOK-liveonline: schlaf gut!

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

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

## So einfach geht es:

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

## Anmeldung unter:

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

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

**Kurs-Nr:** 212352  
**Beginn:** 27.02.2023  
**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:** 212355  
**Beginn:** 19.04.2023  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:00 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/](https://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/](https://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/](http://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/](http://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](http://aok.starte.online)

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

# Stress im Griff

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

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

Weitere Infos erhalten Sie unter:  
**[stress-im-griff.de](http://stress-im-griff.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](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)

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

<b>Kurs-Nr:</b>	212453
<b>Beginn:</b>	<b>02.03.2023</b>
<b>Ort:</b>	<b>online</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	donnerstags, 18:30 Uhr
<b>Dauer:</b>	6-mal 60 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Dr. Jürgen Theissing und sein Team
<b>Kursgebühr:</b>	228,00 EUR*

## Gesund rauchfrei

Wagen Sie jetzt den ersten Schritt und geben Sie das Rauchen auf! Lernen Sie, Ihr neues Leben rauchfrei zu genießen und entdecken Sie 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, Freunde 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/](https://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\*



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



AOK NordWest. Die Gesundheitskasse.





## 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.

## Faszination Golf

Sport inmitten der herrlichen Natur des Golfplatzes, Spaß mit Freunden oder das zischende Geräusch eines perfekt getroffenen Balles: Golfspielen ist ein Glücksgefühl, welches Sie bei unserem Schnupperkurs erleben können. Die Faszination des Golfsports mit garantiertem Spaßfaktor wartet an diesem Tag auf Sie. Der Schnupperkurs findet unter Anleitung eines erfahrenen PGA-Trainers statt.

**Kurs-Nr:** 212797  
**Beginn:** 10.06.2023  
**Ort:** Golf-Club Jersbek  
Oberteichweg 1 a, 22941 Jersbek  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 11:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 120 Minuten  
**Kursleitung:** Team Golf-Club Jersbek  
**Kursgebühr:** 29,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212420  
**Beginn:** 06.05.2023  
**Ort:** Golf-Park Peiner Hof  
Peiner Hag, 25497 Prisdorf  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 14:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 120 Minuten  
**Kursleitung:** Golf Trainer  
**Kursgebühr:** 29,00 EUR\*

Ab 6 Jahren in Begleitung eines Erziehungsberechtigten möglich.

**Kurs-Nr:** 212421  
**Beginn:** 15.07.2023  
**Ort:** Golf-Park Peiner Hof  
Peiner Hag, 25497 Prisdorf  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 14:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 120 Minuten  
**Kursleitung:** Golf Trainer  
**Kursgebühr:** 29,00 EUR\*

Ab 6 Jahren in Begleitung eines Erziehungsberechtigten möglich.

\* exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden

**Kurs-Nr:** 212798  
**Beginn:** **06.05.2023**  
**Ort:** Golfclub Reinfeld e.V.  
Binnenkamp 29, **23858 Reinfeld**  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 120 Minuten  
**Kursleitung:** Team Golfclub Reinfeld  
**Kursgebühr:** 29,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212859                      212860  
**Beginn:** **Die genauen Daten finden Sie im  
Frühjahr unter [aok.de/nw/kurse](http://aok.de/nw/kurse)**  
**Ort:** Golf-Club Sülfeld e.V.  
Petersfelde 4a, **23867 Sülfeld**  
**Tag, Uhrzeit:** Wird noch bekannt gegeben.  
**Dauer:** 1-mal 120 Minuten  
**Kursleitung:** Team Golf-Club Sülfeld  
**Kursgebühr:** 29,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212799  
**Beginn:** **13.05.2023**  
**Ort:** Maritim Golfpark Ostsee  
Schloßstraße 14, **23626 Warnsdorf**  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 120 Minuten  
**Kursleitung:** Team Maritim Golfpark Ostsee  
**Kursgebühr:** 29,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212857                      212858  
**Beginn:** **13.05.2023                      10.06.2023**  
**Ort:** Golfclub Segeberg e.V. -Gut Wensin-  
Feldscheide 2, **23827 Wensin**  
**Tag, Uhrzeit:** Freitag, 12:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 120 Minuten  
**Kursleitung:** Team Golfclub Segeberg  
**Kursgebühr:** 29,00 EUR\*

## Fingerfood - Leckere gesunde Snacks für die Party

Raffinierte „Häppchen“ kommen auf jeder Party gut an, egal ob warm oder kalt, ob mit oder ohne Fleisch. Diese mundgerechten Kleinigkeiten sind gesund, einfach zuzubereiten und können nach Lust und Laune kombiniert werden. Eine große Party oder eine kleine Feier - Fingerfood macht jedes Event zum Genuss.

**Kurs-Nr:** 211502  
**Beginn:** **09.05.2023**  
**Ort:** Boje-C.-Steffen-Gemeinschaftsschule  
Koppeldamm 50, **25335 Elmshorn**  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Ulrich Schröder  
**Kursgebühr:** 64,00 EUR\*

Wenn Sie einen kochlustigen Teenager zu Hause haben, der Lust hat, sich in der Küche auszuprobieren, dürfen Sie ihn sehr gerne mitbringen. Er sollte mindestens 12 Jahre alt sein.

**Kurs-Nr:** 211498  
**Beginn:** **22.06.2023**  
**Ort:** Gemeinschaftsschule Friedrichsgabe  
Moorbekstraße 15, **22846 Norderstedt**  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Birgit Janßen  
**Kursgebühr:** 64,00 EUR\*

Wenn Sie einen kochlustigen Teenager zu Hause haben, der Lust hat, sich in der Küche auszuprobieren, dürfen Sie ihn sehr gerne mitbringen. Er sollte mindestens 12 Jahre alt sein.

**Fingerfood.** Fortsetzung von Seite 115

**Kurs-Nr:** 211480  
**Beginn:** **22.06.2023**  
**Ort:** AOK-Kundencenter  
Hindenburgdamm 60, **25421 Pinneberg**  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Cornelia Krüß  
**Kursgebühr:** 64,00 EUR\*

Wenn Sie einen kochlustigen Teenager zu Hause haben, der Lust hat, sich in der Küche auszuprobieren, dürfen Sie ihn sehr gerne mitbringen. Er sollte mindestens 12 Jahre alt sein.

## Jumping

Jumping ist ein sehr dynamisches Fitnessstraining, das auf speziell dafür entwickelten Trampolinen betrieben wird. Auf Grund des federnden Bodens sind die grundlegenden Aerobic-Schritte gelenkschonender als auf festem Untergrund. Durch Jumping wird die Tiefenmuskulatur stimuliert, die sonst nur schwer zu trainieren ist.

Jumping ist ein riesen Spaß, der Unmengen an Glückshormonen freisetzt!

**Kurs-Nr:** 212882  
**Beginn:** **30.01.2023**  
**Ort:** Vie Vitale  
Koppeldamm 1, **25335 Elmshorn**  
**Tag, Uhrzeit:** Montag, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Fitness Team Vie Vitale  
**Kursgebühr:** 15,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212883  
**Beginn:** **03.02.2023**  
**Ort:** Vie Vitale  
Koppeldamm 1, **25335 Elmshorn**  
**Tag, Uhrzeit:** Freitag, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Fitness Team Vie Vitale  
**Kursgebühr:** 15,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212917  
**Beginn:** **28.04.2023**  
**Ort:** BewegungsArt  
Quisdorfer Str. 2, **23701 Eutin**  
**Tag, Uhrzeit:** Freitag, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Janina Peglow  
**Kursgebühr:** 15,00 EUR\*

Eine Teilnahme ist ab 14 Jahren möglich.

**Kurs-Nr:** 212268                      212263  
**Beginn:** **18.03.2023**              **01.04.2023**  
**Ort:** Fit in Form  
Welsbachstraße 5, **23560 Lübeck**  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 12:30 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Jennifer von Appen  
**Kursgebühr:** 15,00 EUR\*

Eine Teilnahme ist ab 14 Jahren möglich.



# Workshop „Achtsamkeit“

## Endlich gelassen, endlich entspannt!

Ihr ganzes Leben wird von Terminen und To-Do-Listen bestimmt? Wie vielen anderen Menschen fehlt Ihnen im hektischen Alltag die Zeit, zu sich selbst und zur Ruhe zu kommen?

Bei diesem Workshop lernen Sie in verschiedenen Übungen unter Einsatz von Körper, Geist und Atem, wie Sie sich achtsam Zeit für sich nehmen und den Alltag meistern können. Hier tanken Sie neue Kraft und Energie.

**Kurs-Nr:** 212841  
**Beginn:** 11.02.2023  
**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\*

**Kurs-Nr:** 212842  
**Beginn:** 11.03.2023  
**Ort:** Elemente Qi Gong  
Hüxstraße 79, **23552 Lübeck**

**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Annette Gieß  
**Kursgebühr:** 45,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212819  
**Beginn:** 21.02.2023  
**Ort:** MBSR-Praxis Bestmann  
Neuenkamp 30, **25497 Prisdorf**

**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 18:15 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Kai Bestmann  
**Kursgebühr:** 45,00 EUR\*

## 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. Da ist es besser, abgesichert zu sein.

Für Ihren finanziellen Schutz sorgt der Tarif AOK-Dental<sup>privat</sup>.

Weitere Informationen zur UKV und den Leistungen erhalten Sie unter:  
[aok-nordwest-zusatzversicherung.de/dental](https://aok-nordwest-zusatzversicherung.de/dental)



... oder  
einfach  
QR-Code  
scannen!



## Gesund plus

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

## Beratungsangebote für Ihre Gesundheit

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

Ob Sie sich für eine ausgewogene Ernährung interessieren, Ihr Gewicht reduzieren möchten, an einer Allergie leiden oder chronisch krank sind: Die Ernährungsexperten der AOK helfen weiter – mit persönlicher Beratung und vielen praktischen Tipps.

Stress, Suchtprävention, die Gesundheitsförderung in Kitas, Schulen und Kommunen sowie Selbsthilfe sind die Themen, zu denen Sie sich an unsere Experten für psychosoziale Gesundheit wenden können.



**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



**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



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

## Betriebliche Gesundheitsförderung

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

Neugierig? Mehr erfahren Sie unter:

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

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



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



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



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



