

# Gesunde Impulse

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.



**AOK**  
Die Gesundheitskasse.

## Herzlich willkommen

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

**AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.**

Ahrensburg

# bleibgesund-Kurse

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

Anmeldung ab  
**09.01.2018**  
8:30 Uhr

[aok.de/nw](http://aok.de/nw)

**AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.**

## Das Kursprogramm der AOK NordWEST

Zu einem gesunden Wohlbefinden gehören eine ausgewogene Ernährung, eine Balance zwischen Bewegung und Entspannung sowie ein rauchfreies Leben. Wir unterstützen Sie dabei mit vielen attraktiven Angeboten.

### Ihre Vorteile als AOK-Kunde

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

Pro Jahr dürfen Sie kostenfrei zwei Kurse Ihrer Wahl besuchen. Das ist gesetzlich im sogenannten Leitfadens Prävention so vorgegeben. Außerhalb dieses Leitfadens stehen Ihnen unsere kostenfreien Trend-Angebote in der Rubrik „**gesunderleben**“ offen.

Unsere Präventionskurse richten sich grundsätzlich an gesunde Personen ab 18 Jahren. Ausnahme sind die Angebote für Kinder. Für Menschen mit gesundheitlichen Beschwerden bieten wir spezielle Kurse. Sprechen Sie uns einfach an!



### Schnell anmelden

Sichern Sie sich jetzt einen Platz in einem Kurs Ihrer Wahl. Alle Angebote sind exklusiv für AOK-Kunden.

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

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.

Grundsätzlich stehen unsere Präventionsangebote allen AOK-Kunden offen – auch Menschen mit Behinderung. Sollten Sie unsicher sein, ob eine Teilnahme aus inhaltlicher oder auch räumlicher Sicht für Sie möglich ist, melden Sie sich bitte bei uns. Gern suchen wir gemeinsam mit Ihnen nach einer Lösung, um Ihnen eine Teilnahme zu ermöglichen.

### 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.



# 2018

Januar							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
52	1	2	3	4	5	6	7
01	8	9	10	11	12	13	14
02	15	16	17	18	19	20	21
03	22	23	24	25	26	27	28
04	29	30	31				
05							

Februar							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
05			1	2	3	4	
06	5	6	7	8	9	10	11
07	12	13	14	15	16	17	18
08	19	20	21	22	23	24	25
09	26	27	28				

März							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
09			1	2	3	4	
10	5	6	7	8	9	10	11
11	12	13	14	15	16	17	18
12	19	20	21	22	23	24	25
13	26	27	28	29	30	31	

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

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

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

 Ferien und Feiertage SH

## Schnell anmelden ab 09.01.2018

Sie haben schon einen Lieblingskurs im Visier?  
Sichern Sie sich jetzt Ihren Platz.

### Online ab 08:30 Uhr

Auf ins Internet: Unter [aok.de/nw/kurse](http://aok.de/nw/kurse) finden Sie das komplette Angebot und ab 09.01.2018 die Online-Anmeldung.

### Telefonisch ab 08:30 Uhr

Einfach zum Hörer greifen und Ihre Versichertenkarte bereithalten.

Joanna Bruske  
Tel.: 04102 801-29229

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





## gesundernähren

### Kurse vor Ort

Aktiv abnehmen!	9
AOK-KochWerkstatt:	
• After Work	12
• Feine Frühlingsboten	13
• für Familien mit Kindern	13
• Leicht und lecker	14
• Mittelmeerküche	15
• Tapas leicht gemacht	15
• Vegetarische Küche	16
• für Einsteiger	17
Gesund essen und genießen nach Feierabend	18

### Kurse AOK-liveonline

Erfolgreiche Gewichtsreduktion	19
Gesund und leicht abnehmen	20
Mit Köpfchen zum Wunschgewicht	21
Abnehmen mit Genuss	22
Apps für Ihre Gesundheit	22
Schlemmerpost	23



## gesundbewegen

### Kurse vor Ort

AOKardio	25
Aquafitness	26
Easy Running	30
Fit und Aktiv im Studio	31
Functional Training	33
Kraftausdauertraining im Fitness-Studio	34
Nordic Walking	35
Pilates	36
Reaktiv-Faszien Training	37
Reaktiv-Fitness	38
Sanftes Rückentraining	39

### Kurse AOK-liveonline

fit!	40
Motivationswunder	41
90 Tage Rückenfit	42
Laufend in Form	42

## gesundheitsspannen



### Kurse vor Ort

Achtsamkeitstraining (MBSR)	45
Autogenes Training	46
Lebe Balance	47
Progressive Muskelentspannung	48
Qi Gong	49
Yogazeit	50

### Kurse AOK-liveonline

Achtsamkeit & Balance	52
easy learning	53
gelassen & locker	54
Männersache	55
positiver Umgang mit Stress	56
schlaf gut!	57
Die Lebe Balance-App	58
Stress im Griff	58

## gesundrauchfrei



### Kurse AOK-liveonline

rauchfrei in 3 Schritten	61
Ich werde Nichtraucher	61

## gesunderleben



Klettern im Hochseilgarten	63
Klettern in der Halle	64
Selbstverteidigung für Mütter und Töchter	65
Stand up Paddling	66

## gesundplus



Beratungsangebote für Ihre Gesundheit	69
Betriebliche Gesundheitsförderung	70
Gesundheitsförderung	71
in KiTas und Schulen	71
Das Leben entrümpeln - die Seele befreien	72
Laufen in Minimalschuhen:	
"Unten ohne" - ist weniger mehr?	73

### Anmeldung

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



**Mit einer ausgewogenen, vollwertigen und dabei 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.**

## Aktiv abnehmen!

### Besser essen - mehr bewegen

Mit gutem Gewissen genussvoll essen und sich langfristig mit mehr Bewegung im Alltag wohlfühlen. Das ist aktiv abnehmen. Dieses Programm weckt Lust auf einen gesunden Lebensstil mit Sport und Bewegung und einer ausgewogenen Ernährung. Sie erfahren zudem praxisnah, wie Sie auch beim Abnehmen lecker essen und genießen können. Werfen Sie alte Gewohnheiten über Bord, ändern Sie Ihre Ess- und Bewegungsgewohnheiten, werden Sie fitter und finden Sie so Ihr persönliches Wohlfühlgewicht.

Das Programm ist für Personen mit leichtem bis mittlerem Übergewicht geeignet (BMI zwischen 25 bis 35).

<b>Kurs-Nr:</b>	170897
<b>Beginn:</b>	<b>19.02.2018</b>
<b>Ort:</b>	AOK-Gesundheitszentrum Hamburger Straße 24 - 28, <b>22926 Ahrensburg</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	montags, 18:30 Uhr
<b>Dauer:</b>	8-mal 120 Minuten Ernährung 2 praktische Einheiten 2-mal 90 Minuten Bewegung
<b>Kursleitung:</b>	Andrea Knackstedt (praktische Einheiten) Andrea Knackstedt (Ernährung) Monika Proske-Ley (Bewegung)
<b>Kursgebühr:</b>	206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden) (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



Fortsetzung von Seite 9 – Aktiv abnehmen

**Kurs-Nr:** 170917 **vormittags**  
**Beginn:** 22.03.2018  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum  
 Hamburger Straße 24 - 28, **22926 Ahrensburg**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 120 Minuten Ernährung  
 2 praktische Einheiten  
 2-mal 90 Minuten Bewegung  
**Kursleitung:** Daniela Schlichting (praktische Einheiten)  
 Daniela Schlichting (Ernährung)  
 Monika Prose-Ley (Bewegung)  
**Kursgebühr:** 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

**Kurs-Nr:** 170937  
**Beginn:** 26.02.2018  
**Ort:** DRK-Ortsverein  
 Lübecker Straße 17, **23843 Bad Oldesloe**  
 (Ernährung)  
 DRK-Ortsverein  
 Lübecker Straße 17, **23843 Bad Oldesloe**  
 (praktische Einheiten)  
 Orthofit  
 Industriestraße 19, **23843 Bad Oldesloe** (Bewegung)  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 16:30 Uhr (Ernährung)  
 mittwochs, 16:30 Uhr (Bewegung)  
**Dauer:** 8-mal 120 Minuten Ernährung  
 2 praktische Einheiten  
 2-mal 90 Minuten Bewegung  
**Kursleitung:** Silke Hölzer (praktische Einheiten)  
 Silke Hölzer (Ernährung)  
 N. N. (Bewegung)  
**Kursgebühr:** 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

**Kurs-Nr:** 170717  
**Beginn:** 01.03.2018  
**Ort:** AOK-Niederlassung  
 Seminarweg 6, **23795 Bad Segeberg** (Ernährung)  
 Gemeinschaftsschule  
 Seminarweg 5, **23795 Bad Segeberg**  
 (praktische Einheiten)  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 120 Minuten Theorie  
 2 praktische Einheiten  
**Kursleitung:** Vera Mohr  
**Kursgebühr:** 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

**Kurs-Nr:** 170977  
**Beginn:** 19.02.2018  
**Ort:** AWO Geesthacht e.V.  
 Markt 26, **21502 Geesthacht**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 120 Minuten Theorie  
 2 praktische Einheiten  
**Kursleitung:** Renate Frank  
**Kursgebühr:** 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

**Kurs-Nr:** 170677  
**Beginn:** 06.03.2018  
**Ort:** AOK-Niederlassung  
 Hermann-Lange-Straße 2, **23558 Lübeck** (Ernährung)  
 Lübecker Mütterschule  
 Jürgen-Wullenwever-Straße 1, **23566 Lübeck**  
 (praktische Einheiten)  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 120 Minuten Theorie  
 2 praktische Einheiten  
**Kursleitung:** Regine Heidmann  
**Kursgebühr:** 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



Fortsetzung von Seite 11 – Aktiv abnehmen

**Kurs-Nr:** 170998  
**Beginn:** 14.02.2018  
**Ort:** Hubertus Apotheke  
 Hauptstraße 54 - 56, **23879 Mölln**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 120 Minuten Theorie  
 2 praktische Einheiten  
**Kursleitung:** Renate Frank  
**Kursgebühr:** 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

## AOK-KochWerkstatt - After Work

Schnelle Küche für Berufstätige! Beginnen Sie den Feierabend mit der Zubereitung einfacher, leckerer Gerichte. In der AOK-KochWerkstatt vermitteln wir Ihnen, neben hilfreichen Tipps und Infos, Spaß bei der Zubereitung und beim anschließenden gemeinsamen Genießen. Und ganz nebenbei lernen Sie viel über eine ausgewogene Ernährung für Berufstätige.

**Kurs-Nr:** 170758  
**Beginn:** 12.03.2018  
**Ort:** Lübecker Mütterschule  
 Jürgen-Wullenwever-Straße 1, **23566 Lübeck**  
**Tag, Uhrzeit:** Montag, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Susanne Wernau  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



## AOK-KochWerkstatt - Feine Frühlingsboten

Spargel und Rucola: diese beiden bieten eine besondere Vielfalt an Zubereitungsmöglichkeiten. Als Salat, Suppe, Snack, vegetarische Hauptmahlzeit oder Beilage - das beliebte Duo ist unschlagbar.

**Kurs-Nr:** 170777  
**Beginn:** 19.03.2018  
**Ort:** Lübecker Mütterschule  
 Jürgen-Wullenwever-Straße 1, **23566 Lübeck**  
**Tag, Uhrzeit:** Montag, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Susanne Wernau  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

## AOK-KochWerkstatt - für Familien mit Kindern

Familien kochen gemeinsam! Slow Food statt Fast Food. In der KochWerkstatt wird zusammen geschnippelt, gerührt und probiert. Denn das ist für ein harmonisches Familienleben genau so wichtig wie gemeinsames Essen. Die Familiengerichte sind einfach und lecker und bestehen aus gesunden Zutaten der Saison. Der Kurs bietet kleinen und großen Köchen die Möglichkeit, mitzumachen und Neues auszuprobieren.

**Kurs-Nr:** 170797  
**Beginn:** 20.06.2018  
**Ort:** Ringstedtenhof  
 Vorrader Straße 81, **23560 Lübeck**  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Regine Heidmann  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

## AOK-KochWerkstatt - Leicht und lecker

Lecker und gesund - das geht ganz einfach. Fett- und kalorienbewusste Rezepte, die auch für Gäste schnell zubereitet sind, stehen im Mittelpunkt dieser KochWerkstatt. Darüber hinaus lernen Sie Tipps und Kniffe kennen, wie traditionelle Gerichte leichter - und aktuellen Ernährungstrends entsprechend - zubereitet werden können.

**Kurs-Nr:** 170817  
**Beginn:** **04.06.2018**  
**Ort:** Lübecker Mütterschule  
 Jürgen-Wullenwever-Straße 1, **23566 Lübeck**  
**Tag, Uhrzeit:** Montag, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Susanne Wernau  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

## AOK-KochWerkstatt - Mittelmeerküche

Die Mittelmeerküche ist derzeit „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 als in anderen Gegenden Europas. 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:** 171081  
**Beginn:** **20.06.2018**  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum  
 Hamburger Straße 24 - 28, **22926 Ahrensburg**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Andrea Knackstedt  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

## AOK-KochWerkstatt - Tapas leicht gemacht

Tapas sind kleine köstliche Häppchen, die aus Spanien stammen und die ein mediterraner Genuss sind. Mit Gemüse-, Fleisch- oder Fischtapas begeben Sie sich auf eine kulinarische Entdeckungsreise.

**Kurs-Nr:** 170819  
**Beginn:** **18.06.2018**  
**Ort:** Lübecker Mütterschule  
 Jürgen-Wullenwever-Straße 1, **23566 Lübeck**  
**Tag, Uhrzeit:** Montag, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Susanne Wernau  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)





## 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:** 171090  
**Beginn:** 21.03.2018  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum  
 Hamburger Straße 24 - 28, 22926 Ahrensburg  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Andrea Knackstedt  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

**Kurs-Nr:** 170857  
**Beginn:** 28.06.2018  
**Ort:** Gemeinschaftsschule  
 Seminarweg 5, 23795 Bad Segeberg  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Vera Mohr  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

## AOK-KochWerkstatt für Einsteiger

Kochen war für Sie bisher kein Thema? Dann kann es das jetzt werden! Und wollten Sie schon immer mal in Gemeinschaft mit anderen eine leichte Küche mit saisonalen Rezepten ausprobieren? Die AOK-KochWerkstatt für Einsteiger bietet Ihnen die Chance die Basics des Kochens zu erfahren und direkt auszuprobieren. Sie erhalten Rezepte und Anregungen, die ganz einfach zu Hause umzusetzen sind.

**Kurs-Nr:** 171078  
**Beginn:** 28.02.2018  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum  
 Hamburger Straße 24 - 28, 22926 Ahrensburg  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Andrea Knackstedt  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



## Gesund essen und genießen NEU nach Feierabend

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

**Kurs-Nr:** 171018  
**Beginn:** 17.04.2018  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum  
 Hamburger Straße 24 - 28, 22926 Ahrensburg  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Daniela Schlichting  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

**Kurs-Nr:** 171039  
**Beginn:** 15.03.2018  
**Ort:** Hubertus Apotheke  
 Hauptstraße 54 - 56, 23879 Mölln  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Renate Frank  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

## 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's:

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:** 163077  
**Beginn:** 21.03.2018  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 48,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## AOK-liveonline: gesund und leicht abnehmen

Für Menschen mit leichtem bis mittlerem Übergewicht (BMI zwischen 25 und 35): Ändern Sie jetzt Ihr Ernährungs- und Bewegungsverhalten schrittweise und erreichen Sie so Ihr Idealgewicht! Wir vermitteln Ihnen dazu die Grundlagen einer bedarfsgerechten und vollwertigen Ernährung.

Außerdem erhalten Sie Tipps für effektive und regelmäßige Bewegung. Sie lernen Ihren eigenen Weg zum Wunschgewicht kennen und erfahren, wie Sie diesen erfolgreich im Alltag leben.

### So einfach geht's:

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

**Kurs-Nr:** 163078  
**Beginn:** 13.02.2018  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 336,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## 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's:

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

**Kurs-Nr:** 163117  
**Beginn:** 26.02.2018  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 4-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 163137  
**Beginn:** 19.04.2018  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 4-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## Abnehmen mit Genuss

„Abnehmen mit Genuss“ ist ein ausgewogenes und effektives Gesamtpaket zum Schlankwerden und Schlankbleiben – perfekt angepasst an Ihre persönlichen Ziele und Bedürfnisse.



So lernen Sie, Ihren Körper besser zu verstehen, sich richtig zu ernähren, ausreichend zu bewegen und Ihr neues Gewicht langfristig zu halten. Aktiv abnehmen – für jeden Typ – online oder per Brief. Sie haben die Wahl.

Weitere Vorteile für alle AOK-Kunden: Die Gesundheitskasse erstattet Ihnen im Nachhinein die gesamten Kosten von 44,90 EUR. Außerdem erhalten Sie wertvolle Prämienpunkte. Kunden anderer Krankenkassen zahlen 79,90 EUR.

Weitere Infos erhalten Sie unter [abnehmen-mit-genuss.de](http://abnehmen-mit-genuss.de).

## Apps für Ihre Gesundheit

Wir bieten Ihnen auch Downloads für Smartphones, zum Beispiel die Gesund-Genießen-App der AOK. Damit erhalten Sie über 1.000 Rezepte online zum Kochen und Backen. Bislang verzeichnen wir über 100.000 Downloads – das macht uns führend bei den Apps der gesetzlichen Krankenkassen.

Diese und alle weiteren Apps finden Sie in Ihrem Google Playstore oder bei iTunes – Reinklicken lohnt sich!

## Schlemmerpost

Bestellen Sie jetzt unseren kostenlosen Rezept-Newsletter! Monatlich erhalten Sie so eine Auswahl gesunder Köstlichkeiten. Außerdem erfahren Sie Wissenswertes über Inhaltsstoffe, Zubereitung und Wirkung. Dazu gibt's die heißesten Ernährungs-News frisch auf den Tisch.

Jetzt abonnieren unter [aok.de/nw](http://aok.de/nw).



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.

## AOKardio

### Ein kombiniertes Indoor- und Outdoorprogramm

Starten Sie durch mit dem Indoor- und Outdoorprogramm. Verbinden Sie innovatives Training im Fitnessstudio mit Sauerstoff pur in der Natur. So verbessern Sie Ihre Kondition und Ausdauer. In zehn abwechslungsreichen Kurseinheiten erleben Sie ein tolles Cardio-Training an neuen und bewährten Kleingeräten. Dabei lernen Sie weitere spannende Bewegungsformen indoor und outdoor kennen. Dieses optimale Trainingsprogramm mit hohem Spaßfaktor bringt mehr Schwung in Ihren Alltag - für Frauen und Männer.

<b>Kurs-Nr:</b>	169817
<b>Beginn:</b>	<b>20.03.2018</b>
<b>Ort:</b>	Art of Life Travemünde Fitness GmbH Nordmeerstraße 94 - 96, <b>23570 Lübeck-Travemünde</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	dienstags, 19:00 Uhr
<b>Dauer:</b>	10-mal 90 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Wolfgang Marwitz
<b>Kursgebühr:</b>	148,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## Aquafitness

Aquafitness ist genau das Richtige für alle, die sich gern im „nassen Element“ bewegen und auf diese Weise etwas für ihre Gesundheit tun möchten. Herz und Kreislauf werden in Schwung gebracht und das Muskel-Skelettsystem gestärkt. Die Gelenke und die Wirbelsäule werden dabei wenig belastet, denn der Auftrieb des Wassers befreit den Körper von seiner Schwere. Neben vielen abwechslungsreichen Übungen gibt es eine Reihe praktischer Tipps, wie Sie auch außerhalb des Pools in Form bleiben.

**Kurs-Nr:** 169838  
**Beginn:** 21.02.2018  
**Ort:** badlantic Freizeitbad Reeshoop 60, **22926 Ahrensburg**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Monika Proske-Ley  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 169857  
**Beginn:** 21.02.2018  
**Ort:** badlantic Freizeitbad Reeshoop 60, **22926 Ahrensburg**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 20:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Monika Proske-Ley  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 167617 **mittags**  
**Beginn:** 12.03.2018  
**Ort:** Travebad Konrad-Adenauer-Ring 1, **23843 Bad Oldesloe**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 13:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Catrin Lehmann  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 164457  
**Beginn:** 19.02.2018  
**Ort:** Asklepios Gesundheitszentrum Am Kurpark 3, **23611 Bad Schwartau**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Brigitte Graaf  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 164458  
**Beginn:** 19.02.2018  
**Ort:** Asklepios Gesundheitszentrum Am Kurpark 3, **23611 Bad Schwartau**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Brigitte Graaf  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 164459  
**Beginn:** 22.02.2018  
**Ort:** Asklepios Gesundheitszentrum Am Kurpark 3, **23611 Bad Schwartau**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Maik Pischke  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 164477  
**Beginn:** 22.02.2018  
**Ort:** Asklepios Gesundheitszentrum Am Kurpark 3, **23611 Bad Schwartau**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Maik Pischke  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 27 – Aquafitness

**Kurs-Nr:** 162637  
**Beginn:** **15.02.2018**  
**Ort:** Neurologisches Zentrum  
 Hamdorfer Weg 3, **23795 Bad Segeberg**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Dennis Hock  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 162638  
**Beginn:** **15.02.2018**  
**Ort:** Neurologisches Zentrum  
 Hamdorfer Weg 3, **23795 Bad Segeberg**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Dennis Hock  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 167657  
**Beginn:** **13.03.2018**  
**Ort:** LungenClinic Großhansdorf  
 Wöhrendamm 80, **22927 Großhansdorf**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Monika Weber  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 168097  
**Beginn:** **13.03.2018**  
**Ort:** LungenClinic Großhansdorf  
 Wöhrendamm 80, **22927 Großhansdorf**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 20:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Monika Weber  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 162597  
**Beginn:** **13.03.2018**  
**Ort:** DRK-Therapie-Zentrum  
 Marlistaße 10, **23566 Lübeck**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Wolfgang Riebesehl  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 162598  
**Beginn:** **13.03.2018**  
**Ort:** DRK-Therapie-Zentrum  
 Marlistaße 10, **23566 Lübeck**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 16:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Wolfgang Riebesehl  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 168297  
**Beginn:** **08.02.2018**  
**Ort:** Röpertsberg-Klinik  
 Röpertsberg 47, **23909 Ratzeburg**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Anke-Ulrike Huber  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 162557  
**Beginn:** **22.02.2018**  
**Ort:** Ostsee-Therme-Scharbeutz  
 Strandallee 143, **23683 Scharbeutz**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Vivian Peters  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## Easy Running NEU

Dieser Kurs richtet sich an all diejenigen, die mit dem Laufen beginnen und auf diese Weise ihr Herz-Kreislaufsystem im Schwung bringen möchten. Sie werden behutsam an ausdauerndes Laufen herangeführt. Sie erleben, dass Joggen jede Menge Spaß macht und dass Sie im Kursverlauf immer längere Strecken ohne große Anstrengung durchgängig laufen können. Neben dem Ausdauertraining lernen Sie auch Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur sowie zur Entspannung kennen.

**Kurs-Nr:** 170057  
**Beginn:** 02.05.2018  
**Ort:** Treffpunkt: Parkplatz Manhagen,  
**22926 Ahrensburg**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 16:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Friederike Fengefisch  
**Kursgebühr:** 110,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 162599  
**Beginn:** 23.04.2018  
**Ort:** "Backofenwiese" - Parkplatz  
 An den Kirchhöfen, **23795 Bad Segeberg**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Silke Düsterhöft  
**Kursgebühr:** 110,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 162617  
**Beginn:** 16.05.2018  
**Ort:** Stadion Buniamshof  
 Wallstraße 36, **23560 Lübeck**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Wolfgang Riebesehl  
**Kursgebühr:** 110,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## Fit und Aktiv im Studio

Bei diesem Programm werden ein Ausdauertraining an Fitnessgeräten, Kräftigungsübungen mit und ohne Geräte sowie Übungen zur Verbesserung der Dehn- und Koordinationsfähigkeit miteinander verbunden. Zusätzlich lernen Sie einfache Übungen zur Entspannung und Stressbewältigung kennen, die Sie jederzeit im Alltag anwenden können. Darüber hinaus erhalten Sie wichtige Hinweise und Tipps, wie Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag bringen und somit fit bleiben. Dieses vielseitige und bewährte Programm bietet alles, um Fitness, Gesundheit und Wohlbefinden spürbar zu verbessern und um sich rundum wohl zu fühlen.

**Kurs-Nr:** 168317  
**Beginn:** 28.02.2018  
**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:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 164478  
**Beginn:** 26.02.2018  
**Ort:** Orthofit  
 Industriestraße 19, **23843 Bad Oldesloe**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Bastian Willig  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 169837  
**Beginn:** 17.04.2018  
**Ort:** Physio Aktiv SportsClub  
 Lübecker Straße 73, **23611 Bad Schwartau**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Jilien Homm  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 31 – Fit und Aktiv im Studio

**Kurs-Nr:** 162718  
**Beginn:** 20.04.2018  
**Ort:** Vitalia-Gesundheitszentrum  
 Am Kurpark 1, **23795 Bad Segeberg**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Burkhard Brandt  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 162737 **vormittags**  
**Beginn:** 21.04.2018  
**Ort:** Vitalia-Gesundheitszentrum  
 Am Kurpark 1, **23795 Bad Segeberg**  
**Tag, Uhrzeit:** samstags, 12:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Burkhard Brandt  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## Functional Training

**NEU**

Functional Training ist kluges Muskeltraining und bringt richtig Stabilität in den Körper. Der Trend ist, wieder unabhängig von Geräten mit dem eigenen Körpergewicht effektiv zu trainieren. Auch im Alltag finden sich viele Gelegenheiten und Möglichkeiten zum Training. Lernen Sie Ihren Körper auf eine neue Weise kennen! Zusätzlich ist der Spaß in der Gruppe garantiert.

**Kurs-Nr:** 162697  
**Beginn:** 26.02.2018  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum  
 Hamburger Straße 24 - 28, **22926 Ahrensburg**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Stefanie Siemers  
**Kursgebühr:** 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 162657  
**Beginn:** 19.02.2018  
**Ort:** AOK-Niederlassung  
 Seminarweg 6, **23795 Bad Segeberg**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Dennis Hock  
**Kursgebühr:** 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 162857  
**Beginn:** 14.02.2018  
**Ort:** Fit in Form  
 Welsbachstraße 5, **23560 Lübeck**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Vivian Peters  
**Kursgebühr:** 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## Kraftausdauertraining im NEU Fitness-Studio

Bringen Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag und lernen ein Krafttraining an Geräten kennen. Nutzen Sie sechs Wochen lang die Möglichkeit, eine für Sie optimale Trainingsatmosphäre kennenzulernen. Sorgen Sie damit langfristig für Ihre Gesundheit und Wohlbefinden. Aber auch ein effektives Trainingsprogramm für zu Hause ist Teil des Kurses.

**Kurs-Nr:** 170039                      170037  
**Beginn:** **22.02.2018**            **19.04.2018**  
**Ort:** Asklepios Gesundheitszentrum  
 Am Kurpark 3, **23611 Bad Schwartau**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:15 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Klaus Ullrich  
**Kursgebühr:** 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 168337  
**Beginn:** **19.04.2018**  
**Ort:** SRS Sport- und RückenSchule  
 Biedenkamp 3 F, **21509 Glinde**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Maaret Plikat  
**Kursgebühr:** 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 168357  
**Beginn:** **20.04.2018**  
**Ort:** Fit in Form  
 Welsbachstraße 5, **23560 Lübeck**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Dennis Hock  
**Kursgebühr:** 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 162677  
**Beginn:** **19.03.2018**  
**Ort:** Vital Center Wentorf  
 Am Casinopark 8, 21465 Wentorf  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Philipp Schult  
**Kursgebühr:** 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## 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:** 168377  
**Beginn:** **16.04.2018**  
**Ort:** Treffpunkt: „Die PhysioEcke“  
 Moisinger Allee 61 F, **23558 Lübeck**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Ulrike Honnens  
**Kursgebühr:** 113,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## 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:** 162698  
**Beginn:** **26.02.2018**  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum  
 Hamburger Straße 24 - 28, **22926 Ahrensburg**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Stefanie Siemers  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 162757 **vormittags**  
**Beginn:** **27.02.2018**  
**Ort:** BewegungsArt - Marie Louise John  
 Königstraße 97 - 99, **23552 Lübeck**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 09:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Marie Louise John  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 162777  
**Beginn:** **01.03.2018**  
**Ort:** BewegungsArt - Marie Louise John  
 Königstraße 97 - 99, **23552 Lübeck**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Marie Louise John  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## Reaktiv-Faszien Training

Reaktiv-Training ist der Sport von morgen. Diese effektive Trainingsform mit den speziell mit Granulat gefüllten Schwunghanteln kräftigt die Tiefenmuskulatur und strafft das Bindegewebe. Gleichzeitig ist mittlerweile nachgewiesen, dass das Faszien-gewebe eine enorme Bedeutung hat. Sie lernen die optimale Handhabung der Reaktivhanteln in Kombination mit der Faszienrolle kennen. Neben Kraft und Ausdauer können Verklebungen des Bindegewebes und auch muskuläre Verspannungen gelöst werden. Und Spaß macht das auch noch!

**Kurs-Nr:** 168397  
**Beginn:** **06.03.2018**  
**Ort:** SGR Ahrensburg e.V.  
 Kornkamp 46 C, **22926 Ahrensburg**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Kerstin Braunschweig-Becker  
**Kursgebühr:** 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Für diesen Kurs ist eine gewisse Grundfitness Voraussetzung

**Kurs-Nr:** 162797  
**Beginn:** **08.05.2018**  
**Ort:** AOK-Niederlassung  
 Seminarweg 6, **23795 Bad Segeberg**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Vivian Peters  
**Kursgebühr:** 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Für diesen Kurs ist eine gewisse Grundfitness Voraussetzung



Fortsetzung von Seite 37 – Reaktiv-Faszien Training

**Kurs-Nr:** 162817  
**Beginn:** 14.02.2018  
**Ort:** Fit in Form  
 Welsbachstraße 5, **23560 Lübeck**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Vivian Peters  
**Kursgebühr:** 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Für diesen Kurs ist eine gewisse Grundfitness Voraussetzung

## Reaktiv-Fitness

Das angesagte Training mit den Reaktiv-Hanteln ist schonend, effektiv und verbessert Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination. Sie trainieren nicht nur einzelne Muskeln - vielmehr kommen dreidimensional ganze Muskelketten zum Einsatz. Sie nutzen die sogenannten Schwunghanteln, die mit Glas- bzw. Stahlperlen gefüllt sind. Damit produzieren Sie Kraftstöße und Impulse, auf die Ihre Muskulatur schnell reagieren muss. Gleichzeitig werden die Gelenke geschützt und stimuliert. Durch das Schwingen der Masse in der Hantel entsteht ein hörbarer Impuls. Dieser unterstützt das Rhythmusgefühl und steigert die eigene Motivation - was in der Gruppe zu einem besonderen Erlebnis führt.

**Kurs-Nr:** 168417  
**Beginn:** 07.03.2018  
**Ort:** SGR Ahrensburg e.V.  
 Kornkamp 46 C, **22926 Ahrensburg**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Katrin Langen  
**Kursgebühr:** 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Für diesen Kurs ist eine gewisse Grundfitness Voraussetzung

## 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:** 168437  
**Beginn:** 21.02.2018  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum  
 Hamburger Straße 24 - 28, **22926 Ahrensburg**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Kerstin Braunschweig-Becker  
**Kursgebühr:** 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 162858  
**Beginn:** 21.02.2018  
**Ort:** Asklepios Gesundheitszentrum  
 Am Kurpark 3, **23611 Bad Schwartau**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Wolfgang Riebesehl  
**Kursgebühr:** 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 162877  
**Beginn:** 17.04.2018  
**Ort:** AOK-Niederlassung  
 Seminarweg 6, **23795 Bad Segeberg**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Vivian Peters  
**Kursgebühr:** 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 39 – Sanftes Rückentraining

**Kurs-Nr:** 168497  
**Beginn:** 27.02.2018  
**Ort:** CTC  
 Heiligen-Geist-Kamp 1 c, **23568 Lübeck**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:45 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Ute Bereths  
**Kursgebühr:** 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## AOK-liveonline: fit!

Für alle, die sich mehr bewegen möchten, die Sport treiben wollen, um fitter zu werden, die etwas für ihre Gesundheit tun oder Übergewicht reduzieren möchten: Hier sind Sie richtig, hier lernen Sie optimale Bewegungsformen kennen.

Außerdem erfahren Sie, wie Sie diese gezielt im Alltag umsetzen. Ein Sportwissenschaftler vermittelt Ihnen Grundlagen, wie Sie körperlich aktiver werden und hierbei positive Effekte und Freude erleben. Neben den Möglichkeiten, Ihre Bewegung im Alltag zu steigern, erhalten Sie wertvolle Tipps für Muskelaufbau, Beweglichkeit sowie Steigerung Ihrer Fitness.

### So einfach geht's:

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:** 163157  
**Beginn:** 18.04.2018  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## AOK-liveonline: Motivationswunder

Sie haben ein oder mehrere Gesundheitsziele? Sie wollen z. B. Ihre Ernährung ändern, mehr Sport und Bewegung 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 4 Kursabenden innovative psychologische Strategien kennen, mit denen Sie Ihre persönlichen Gesundheitsziele ganz konkret und vor allem dauerhaft erreichen können.

### So einfach geht's:

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:** 163138  
**Beginn:** 29.05.2018  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 4-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## 90 Tage Rückenfit

Mit diesem neuen Online-Programm sorgen Sie dafür, dass Ihr Rücken dauerhaft stark wird und Beschwerden erst gar nicht entstehen.



Nutzen Sie für 90 Tage Ihren persönlichen Rückencoach: Nach einem Eingangstest wird Ihnen ein persönliches Training mit abwechslungsreichen, aktuellen Video-Übungen zusammengestellt. Über drei Monate werden Sie 2- bis 3-mal pro Woche für ca. 30 Minuten aktiv für Ihre Gesundheit. So wird Ihre Wirbelsäule stabilisiert, die Beweglichkeit erhöht und muskuläre Verspannungen haben keine Chance mehr. Nutzen Sie das Programm für einen gesunden Rücken!

Weitere Vorteile für alle AOK-Kunden: Die Gesundheitskasse erstattet Ihnen nach erfolgreicher Teilnahme die Kosten von 29,90 EUR. Außerdem erhalten Sie wertvolle Prämienpunkte.

Weitere Infos erhalten Sie unter [rueckenfit.nordwest.aok.de](http://rueckenfit.nordwest.aok.de).

## Laufend in Form

Ob Walking, Nordic Walking oder Jogging – Laufen macht rundum fit! Das Programm

„Laufend in Form“ wurde von der AOK und Herbert Steffny, dem 13-fachen deutschen Meister in verschiedenen Laufdisziplinen und Profitrainer, entwickelt. Er sorgt laufend für neue Trainingstipps, ohne viel Theorie, immer voll aus der Praxis – für Sie ganz persönlich.

Sie erhalten eine Grundausswertung, Trainingsaufgaben und den Zugangscode zu Ihren persönlichen Websites mit individuellem Trainingsplaner. Weitere Informationen gibt's dann per E-Mail oder SMS. Dieses kostenlose Programm ist exklusiv für AOK-Kunden.

Neugierig? Klicken Sie sich rein unter [laufend-in-form.de](http://laufend-in-form.de).



**AOK**  
empfehlen  
und Prämien  
sichern

## AOK-Kunden werben

### Weiterempfehlen lohnt sich!

Werben Sie Ihre Freunde und Familie für die AOK. Für jeden neu geworbenen Kunden gibt es 25 EUR oder eine tolle Sachprämie.

[aok.de/nw](http://aok.de/nw)

**AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.**





**Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag! Mit verschiedenen Entspannungsübungen und -strategien halten Sie Ihr Leben in gesunder Balance – und gehen mit Stress künftig viel gelassener um.**

## 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, inne zu halten, 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 30-45minütigen Übungen wird ein ausführliches Kurshandbuch zur Verfügung gestellt.

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

<b>Kurs-Nr:</b>	162897
<b>Beginn:</b>	<b>19.04.2018</b>
<b>Ort:</b>	Elemente Qi Gong Inh. Helga Glufke Hüxstraße 79, <b>23552 Lübeck</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	donnerstags, 19:00 Uhr (Praxis und Theorie) Sonntag (03.06.2018), 10:00-16:00 Uhr (Achtsamkeitstag)
<b>Dauer:</b>	8-mal 135 Minuten Praxis und Theorie 1-mal 360 Minuten Achtsamkeitstag
<b>Kursleitung:</b>	Annette Gieß
<b>Kursgebühr:</b>	222,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## 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:** 168518  
**Beginn:** 15.03.2018  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum  
 Hamburger Straße 24 - 28, 22926 Ahrensburg  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Melissa Ziebolz  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## 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. Der Kurs wird von speziell geschulten Lebe Balance-Trainern geleitet. Entscheiden Sie sich jetzt, Ihr Leben zu verändern und in Balance zu kommen!

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

Informieren sie sich unter: [lebebalance.aok-liveonline.de](http://lebebalance.aok-liveonline.de)

**Kurs-Nr:** 162917  
**Beginn:** 19.04.2018  
**Ort:** AOK-Niederlassung  
 Seminarweg 6, 23795 Bad Segeberg  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:45 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 90 Minuten Praxis Stressbewältigung  
 1-mal 90 Minuten Reflexion  
**Kursleitung:** Susanne Eggers  
**Kursgebühr:** 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 168637  
**Beginn:** 19.04.2018  
**Ort:** AOK-Niederlassung  
 Kreuzweg 11, 23558 Lübeck  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 90 Minuten Praxis Stressbewältigung  
 1-mal 90 Minuten Reflexion  
**Kursleitung:** Susanne Eggers  
**Kursgebühr:** 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)





## 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:** 168537  
**Beginn:** 15.03.2018  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum  
 Hamburger Straße 24 - 28, 22926 Ahrensburg  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Melissa Ziebolz  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 168597  
**Beginn:** 02.05.2018  
**Ort:** Asklepios Gesundheitszentrum  
 Am Kurpark 3, 23611 Bad Schwartau  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Dennis Hock  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 168557  
**Beginn:** 19.02.2018  
**Ort:** AOK-Niederlassung  
 Seminarweg 6, 23795 Bad Segeberg  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Dennis Hock  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 168617  
**Beginn:** 07.03.2018  
**Ort:** SARANDEV - Yoga Studio  
 Lauenburger Straße 21 B, 21493 Schwarzenbek  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Melissa Ziebolz  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## 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:** 168657  
**Beginn:** 28.02.2018  
**Ort:** AOK-Niederlassung  
 Seminarweg 6, 23795 Bad Segeberg  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Anne Baguhn  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 169097  
**Beginn:** 15.03.2018  
**Ort:** Elemente Qi Gong Inh. Helga Glufke  
 Hüsstraße 79, 23552 Lübeck  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 15:45 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Helga Glufke  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## 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:** 169117  
**Beginn:** **06.03.2018**  
**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 (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 169137  
**Beginn:** **14.03.2018**  
**Ort:** Bella Donna - Ein Haus von Frauen e.V.  
 Bahnhofstraße 12, **23843 Bad Oldesloe**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Tina Kindermann  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 162937  
**Beginn:** **27.02.2018**  
**Ort:** CTC  
 Heiligen-Geist-Kamp 1 c, **23568 Lübeck**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Birgit Schulz-Schwichtenberg  
**Kursgebühr:** 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 162878  
**Beginn:** **05.03.2018**  
**Ort:** Fit in Form  
 Welsbachstraße 5, **23560 Lübeck**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Gesa Jörgensen  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 169158  
**Beginn:** **15.03.2018**  
**Ort:** Yogazentrum Travemünde Inh. Stefanie Kinter  
 Möwengasse 56 - 57, **23570 Lübeck-Travemünde**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Stefanie Kinter  
**Kursgebühr:** 160,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## 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's:

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](http://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)

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

**Kurs-Nr:** 163158  
**Beginn:** 08.02.2018  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 4-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 163159  
**Beginn:** 17.04.2018  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 4-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## AOK-liveonline: easy learning

Azubis aufgepasst! In diesem AOK-liveonline-Seminar erfahren Sie, wie Sie Ihre Prüfungsziele in der Ausbildung professionell anvisieren und erreichen - und trotzdem noch genug Freizeit genießen können.

Die Inhalte: Tipps und Tricks für effektives Lernen, mit Entspannung und Belohnung zum Lernerfolg = mentale Stärkungstechniken für die Prüfung, „Don't panic. Plan it!“ Ihr persönliches Zeitmanagement, Ihr persönlicher Wochen-Lernplan.

### So einfach geht's:

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](http://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)

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

**Kurs-Nr:** 163177  
**Beginn:** 19.04.2018  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 4-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## 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's:

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>	163180
<b>Beginn:</b>	<b>29.05.2018</b>
<b>Ort:</b>	<b>online</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	dienstags, 19:30 Uhr
<b>Dauer:</b>	4-mal 60 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Dr. Jürgen Theissing und sein Team
<b>Kursgebühr:</b>	228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## AOK-liveonline: Männersache

In diesem Kurs lernen Sie innovative Strategien kennen, mit denen Sie Ihren Job gelassener meistern und dabei gleichzeitig erfolgreich sind. Sie erfahren, wie Sie eigene Ressourcen optimal nutzen und regelmäßig Kraft und Energie tanken, um fit und gesund zu bleiben.

Außerdem zeigen wir Ihnen Wege auf, wie Sie Ihre Wünsche und Lebensziele realisieren können und sich Zeit und Muße für Familie, Freunde und Freizeit bewahren. So erreichen Sie insgesamt eine hohe Lebensqualität.

### So einfach geht's:

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>	163181
<b>Beginn:</b>	<b>18.04.2018</b>
<b>Ort:</b>	<b>online</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	mittwochs, 20:00 Uhr
<b>Dauer:</b>	4-mal 90 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Dr. Jürgen Theissing und sein Team
<b>Kursgebühr:</b>	228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## 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's:

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)

<b>Kurs-Nr:</b>	163183
<b>Beginn:</b>	<b>14.03.2018</b>
<b>Ort:</b>	<b>online</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	Mittwoch, 20:00 Uhr
<b>Dauer:</b>	1-mal 60 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Dr. Jürgen Theissing und sein Team
<b>Kursgebühr:</b>	48,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## AOK-liveonline: schlaf gut! NEU

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's:

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>	163179
<b>Beginn:</b>	<b>16.04.2018</b>
<b>Ort:</b>	<b>online</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	montags, 19:30 Uhr
<b>Dauer:</b>	6-mal 60 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Dr. Jürgen Theissing und sein Team
<b>Kursgebühr:</b>	228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## Die Lebe Balance-App

NEU

Schulen Sie Ihre Achtsamkeit mit der „Lebe Balance“-App der AOK. Sie verbessern dadurch die Wahrnehmung für Ihr eigenes Befinden und gewinnen Abstand von dem, was Sie belastet oder stresst. Mit der AOK-App „Lebe Balance“ wird das Achtsamkeitstraining zu Ihrem alltäglichen Begleiter.



Diese und alle weiteren Apps finden Sie in Ihrem Google Playstore oder bei iTunes – Reinklicken lohnt sich!

## 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.

Dieses kostenlose Programm ist exklusiv für AOK-Kunden:

[stress-im-griff.de](http://stress-im-griff.de)



meine  
ich-Zeit



## Entspannen mit der neuen AOK-App

Im Alltag seine Aufgaben zu erledigen und jedem gerecht zu werden, kann oft ganz schön stressig sein. Manchmal müssen wir bewusst auf das Bremspedal treten und uns eine Pause gönnen, um wieder Kraft zu schöpfen. Dabei hilft jetzt die neue, kostenfreie AOK-App „meine ich-Zeit“. Sie schafft 30 Tage lang durch Bilder und Videos kleine Momente zum Innehalten.

Laden Sie sich die App am besten gleich gratis runter. Sie ist erhältlich in den Stores von Android und Apple.

[www.aok.de/nw](http://www.aok.de/nw)

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.





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

## **AOK-liveonline: rauchfrei in 3 Schritten**

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

### **So einfach geht's:**

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](http://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)

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

<b>Kurs-Nr:</b>	163182
<b>Beginn:</b>	<b>28.05.2018</b>
<b>Ort:</b>	<b>online</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	montags, 20:00 Uhr
<b>Dauer:</b>	6-mal 60 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Dr. Jürgen Theissing und sein Team
<b>Kursgebühr:</b>	228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## **Ich werde Nichtraucher**



Wir helfen Ihnen vom Rauchen loszukommen – gut gelaunt und dauerhaft. Das AOK-Nichtrauchertraining ist exklusiv und gratis für AOK-Kunden. Wir betreuen Sie über zirka 2 Monate auf Ihrem Weg zum Nichtraucher. Setzen Sie dem Qualm ein Ende. Mit uns schaffen Sie es!

Alle Infos finden Sie unter [ich-werde-nichtraucher.de](http://ich-werde-nichtraucher.de).

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, für die Sie einmal im Jahr 300 Prämienpunkte erhalten.

## Klettern im Hochseilgarten

Beim Klettern heißt es „Raus aus dem Alltag, rein ins Abenteuer“. Klettern ist ein spannendes, unvergessliches Erlebnis, bei dem Sie nebenbei Ihre Gesundheit, Fitness sowie Geschicklichkeit fördern. Im Hochseilgarten ist es sogar wie im richtigen Leben: Drahtseilakt, nur nicht aus dem Gleichgewicht kommen, den Spagat schaffen, den ersten Schritt wagen und auch mal in den Seilen hängen. Im Hochseilgarten gibt es Kletterstrecken mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden - so findet jeder eine Kletterroute, die zu seinem Mut und individuellen Können passt.

<b>Kurs-Nr:</b>	169178	169997
<b>Beginn:</b>	<b>02.06.2018</b>	<b>09.06.2018</b>
<b>Ort:</b>	schnurstracks Aktiv GmbH Kletterpark Sachsenwald Holzhof 2, <b>21521 Aumühle</b>	
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	Samstag, 10:00 Uhr	
<b>Dauer:</b>	1-mal 180 Minuten	
<b>Kursleitung:</b>	Sabine Stuth	
<b>Kursgebühr:</b>	0,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)	





## Klettern in der Halle

Immer an der (Kletter-)Wand entlang oder auch mal nach oben! Wir zeigen Ihnen, wie es geht. Kleine und große Kletterfans können an hohen und nicht so hohen Wänden auf gut 1.000 qm Indoor-Kletterfläche ihre Geschicklichkeit unter Beweis stellen. Den Schwierigkeitsgrad kann jeder selbst bestimmen - egal ob erdverbunden oder himmelsstürmend. Für die entsprechende Sicherheit sorgt das fachkundige Personal des Kletterzentrums.

**Kurs-Nr:** 169198  
**Beginn:** 23.04.2018  
**Ort:** urban apes GmbH Kletterzentrum Lübeck  
 Bei der Gasanstalt 5, **23560 Lübeck**  
**Tag, Uhrzeit:** Montag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 120 Minuten  
**Kursleitung:** Nick Mammel  
**Kursgebühr:** 0,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 169238  
**Beginn:** 26.04.2018  
**Ort:** urban apes GmbH Kletterzentrum Lübeck  
 Bei der Gasanstalt 5, **23560 Lübeck**  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 120 Minuten  
**Kursleitung:** Nick Mammel  
**Kursgebühr:** 0,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## Selbstverteidigung für Mütter und Töchter NEU

Viele Frauen kennen das mulmige Gefühl, wenn sie in der Dunkelheit einem längeren Heimweg folgen oder vorbei an einer Gruppe „dunkler Gestalten“ müssen. In diesem Angebot geht es um Selbstbehauptung, Selbstschutz und Selbstverteidigung. Es werden effektive Selbstverteidigungstechniken vermittelt und die TN erfahren, wie sie ihre Schlagkraft in 10 Minuten vervielfachen. Der Einsatz von Mimik, Gestik und Sprache werden ebenso besprochen wie präventive Schutzmaßnahmen und Schutzpositionen.

Am Ende gibt es ein Skript für zu Hause mit vielen Tipps und Tricks, Übungen für den Alltag und Übungen zur Selbstwahrnehmung und zur Steigerung des Selbstbewusstseins.

An diesem Kurs können Müttern zusammen mit ihren Töchtern im Alter zwischen 8 und 12 Jahren teilnehmen.

**Kurs-Nr:** 169277  
**Beginn:** 24.03.2018  
**Ort:** SGR Ahrensburg e.V.  
 Kornkamp 46 C, **22926 Ahrensburg**  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 120 Minuten  
**Kursleitung:** Rosa Ferrante Bannera  
**Kursgebühr:** 0,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 169318  
**Beginn:** 17.03.2018  
**Ort:** Fit in Form  
 Welsbachstraße 5, **23560 Lübeck**  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 10:15 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 120 Minuten  
**Kursleitung:** Rosa Ferrante Bannera  
**Kursgebühr:** 0,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## Stand up Paddling

Stand Up Paddling - kurz SUP - bedeutet sich stehend auf dem Wasser auf einem großvolumigen Surfbrett mit einem Paddel fortzubewegen. Beim SUP kommt jeder auf seine Kosten: Man kann es als physisch anspruchsvolles Crossover-Training oder als entspannte Ausflugsmöglichkeit auf einem See oder Fluss inklusive beeindruckender Naturerlebnisse betreiben. SUP muss nicht anstrengender als entspanntes Fahrrad fahren oder Wandern sein. Der dabei erzielte Fitnessseffekt für den Körper hingegen ist sehr groß.

Bei diesem Angebot lernen Sie die Technik des SUP kennen und machen anschließend eine Tour an der Küste entlang.

**Kurs-Nr:** 169797  
**Beginn:** **29.06.2018**  
**Ort:** Surf- und SUP-Schule Wakenitz  
Falkenstraße 58, **23564 Lübeck**  
**Tag, Uhrzeit:** Freitag, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 120 Minuten  
**Kursleitung:** Jan Mair  
**Kursgebühr:** 0,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 169800  
**Beginn:** **30.06.2018**  
**Ort:** Surf- und SUP-Schule Wakenitz  
Falkenstraße 58, **23564 Lübeck**  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 11:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 120 Minuten  
**Kursleitung:** Jan Mair  
**Kursgebühr:** 0,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 170077                      170078  
**Beginn:** **02.06.2018**              **09.06.2018**  
**Ort:** SUP Station Scharbeutz  
links neben der Seebrücke, **23683 Scharbeutz**  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 09:30 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Holger Wimmel  
**Kursgebühr:** 0,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**AOK**  
Die Gesundheitskasse.



Noch mehr  
**Vorteile**

## Ihre Gesundheit in besten Händen

### AOK-Familienbonus

Mit Vorsorge und Fitness fördern Sie Ihre Gesundheit und sammeln damit wertvolle Punkte. Diese können Sie in Bares tauschen – als jährliches Taschengeld oder Sparbuch. Mehr unter: [aok-familienbonus.de](http://aok-familienbonus.de)

### AOK-Navigatoren

Sie suchen ein Krankenhaus, das auf eine bestimmte Behandlung spezialisiert ist, eine Pflegeeinrichtung, Apotheke oder einen Arzt? Unter [aok.de/nw](http://aok.de/nw) finden Sie die ideale Adresse.

### AOK-Wahltarife

Mit unseren Wahlтарifen können Sie Ihren Versicherungsschutz individueller gestalten:

- AOK-Zahnersatz-Wahlтарif
- AOK-Auslandsreise-Wahlтарif
- bleibgesund-Bonus-Wahlтарif

[aok.de/nw](http://aok.de/nw)

**AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.**

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

## **Beratungsangebote für Ihre Gesundheit**

Haben Sie massive Rückenschmerzen? Ständig zu hohen Blutdruck oder andere gesundheitliche Probleme? Und sind Sie deshalb bereits in ärztlicher Behandlung? Dann nutzen auch Sie unsere speziellen Bewegungs- und Ernährungsangebote, mit denen schon zahlreiche Studienteilnehmer nachweislich gesünder wurden. Diese Angebote helfen Ihnen, damit es Ihnen gesundheitlich bald wieder besser geht. Wir beraten Sie gern. Oder sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt.



**Anja Schönemann**  
Ernährungsberatung  
Tel.: 04102 801-29101



**Wiebke Westphal**  
Ernährungsberatung  
Tel.: 04102 801-29165



**Annemarie Gehrt**  
Bewegungsfachkraft  
Tel.: 04102 801-29117



## 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-bgf.de/nw](http://aok-bgf.de/nw)  
Oder fragen Sie bitte in Ihrer Firma nach bzw. bei Ihrer AOK.



**Franka Klabunde**  
BGf-Beratung  
Tel.: 04102 801-29244

## Gesundheitsförderung in KiTas und Schulen

NEU

Gesundheit und Bildungserfolg hängen eng zusammen. Deshalb unterstützt die AOK mit erprobten und evaluierten Maßnahmen die folgenden Projekte in KiTas und Schulen:



- JolinenKids – Fit und gesund in der KiTa
- Mach mit bei Felix Fit – Bewegte Kinder
- Walking Bus – Mehr Bewegung für Grundschüler
- natürlich erleben – Unterricht im Grünen
- Be smart – don't start: Bundesweiter Wettbewerb zum Nichtrauchen
- Püppchen – Essstörungen bekämpfen
- AlcoMedia – Bewusster Umgang mit Alkohol und Medien

Weitere Infos erhalten Sie unter [aok.de/nw](http://aok.de/nw) > Schule und Gesundheit



## Das Leben entrümpeln - die Seele befreien



### Eine Anleitung zum äußeren und inneren Aufräumen

Unser Leben ist voll. Übervoll, so kommt es uns häufig vor. Termine, Dinge, die sich in unseren Wohnungen stapeln, Informationen, Aktivitäten usw. Leben Sie mit all dem oder werden Sie gelebt? Was brauchen wir wirklich und was tut uns nicht gut? Dieser Vortrag ist eine Ermutigung zum gründlichen Aufräumen. Denn die Dinge loslassen bedeutet innere Freiheit und seelische Gesundheit gewinnen.

**Kurs-Nr:** 162377  
**Beginn:** 15.02.2018  
**Ort:** AOK-Niederlassung  
 Hamburger Straße 24 - 28, 22926 Ahrensburg  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Brigitte Rosenthal  
**Kursgebühr:** kostenfrei für alle

**Kurs-Nr:** 162397  
**Beginn:** 06.03.2018  
**Ort:** AOK-Niederlassung  
 Seminarweg 6, 23795 Bad Segeberg  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Brigitte Rosenthal  
**Kursgebühr:** kostenfrei für alle

**Kurs-Nr:** 162417  
**Beginn:** 24.04.2018  
**Ort:** AOK-Niederlassung  
 Kreuzweg 11, 23558 Lübeck  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Brigitte Rosenthal  
**Kursgebühr:** kostenfrei für alle



## "Unten ohne" - ist weniger mehr?



### Laufen in Minimalschuhen zwischen Spaß, Spleen und Sportmedizin

Heiß, kalt, schmerzhaft, eklig? Immer häufiger sieht man Menschen in sogenannten Minimalschuhen oder gar barfuß joggen. Ist das gesund? Worauf ist dabei zu achten? Welche Verletzungsrisiken gibt es? Der Vortrag von Wolfgang Klingebiel (Physiotherapeut und aktiver Läufer) beleuchtet interessante, aktuelle und kritische Aspekte des Joggens in Minimalschuhen oder barfuß, inklusive Tipps für Einsteiger und Runaways.

**Kurs-Nr:** 162317  
**Beginn:** 25.04.2018  
**Ort:** AOK-Niederlassung  
 Hamburger Straße 24 - 28, 22926 Ahrensburg  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Wolfgang Klingebiel  
**Kursgebühr:** kostenfrei für alle

**Kurs-Nr:** 162357  
**Beginn:** 18.04.2018  
**Ort:** AOK-Niederlassung  
 Seminarweg 6, 23795 Bad Segeberg  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Wolfgang Klingebiel  
**Kursgebühr:** kostenfrei für alle

**Kurs-Nr:** 162337  
**Beginn:** 09.05.2018  
**Ort:** AOK-Niederlassung  
 Kreuzweg 11, 23558 Lübeck  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Wolfgang Klingebiel  
**Kursgebühr:** kostenfrei für alle

## Notizen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Gesund Punkte sammeln

**Punkte sichern – durch die regelmäßige Teilnahme an einem Gesundheitskurs. Melden auch Sie sich bei unserem Prämienprogramm an!**

Mitmachen lohnt sich – für Ihre Gesundheit und für die vielen attraktiven Prämien. So können Sie sich nach regelmäßiger Teilnahme an bis zu zwei AOK-Kursen und einem gesunderleben-Angebot je 300 Punkte gutschreiben lassen.

Teilnehmen können alle AOK-Versicherten ab 15 Jahren. Mitversicherte Kinder unter 15 Jahren punkten zusammen mit ihren Eltern.

Nach der Anmeldung erhalten Sie das AOK-Scheckheft – mit Schecks z. B. für Impfungen oder sportliche Aktivitäten. Ihre Gesundheitsvorsorge lassen Sie sich von der Arztpraxis oder vom Sportverein bestätigen. Jeder ausgefüllte Scheck bringt Ihnen mehr Punkte.

Genug Punkte zusammen: Dann suchen Sie sich einfach Ihre Wunschprämie aus. Wählen Sie zwischen Bargeld, hochwertigen Sachprämien oder einem Zuschuss zu einer professionellen Zahnreinigung.

Weitere Infos unter  
[aok-praemienprogramm.de](https://www.aok-praemienprogramm.de)  
oder unter der kostenfreien Hotline  
**0800 265 5070**

**300**  
Punkte

