

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.

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 in Ihrem Online-ServiceCenter: nordwest.meine.aok.de

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.

Flensburg



AOK
Die Gesundheitskasse.

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

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 Ihren Platz.

Online ab 08:30 Uhr

Auf ins Internet: Unter 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.



Für Bredstedt, Flensburg, Friedrichsstadt, Harrislee,
Husum, Langenhorn, Leck und Niebüll
Birgit Jendrossek-Rasmussen
Tel.: 0461 867-25350



Für alle anderen Kurse
Sabine Eisenblätter
Tel.: 04331 205-24351

Eine Bestätigung Ihrer Anmeldung erhalten Sie kurz vor Kursbeginn.





gesundernähren

Kurse vor Ort

| | |
|------------------------------|----|
| Aktiv abnehmen! | 9 |
| AOK-KochWerkstatt: | |
| • Aufstriche und mehr | 12 |
| • Es geht auch „Ohne“ | 13 |
| • Feine Frühlingsboten | 14 |
| • Gesunde Burger | 15 |
| • Leicht und lecker | 17 |
| • Leichte Sommerküche | 19 |

Kurse AOK-liveonline

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



gesundbewegen

Kurse vor Ort

| | |
|--|----|
| AOKardio | 25 |
| Aquafitness | 26 |
| Easy Running NEU | 29 |
| Fit und Aktiv im Studio | 31 |
| Functional Training NEU | 32 |
| Kraftausdauertraining im Fitness-Studio NEU | 33 |
| Pilates | 35 |
| Reaktiv-Faszien Training | 36 |
| Reaktiv-Fitness | 38 |
| Rückenpower NEU | 39 |
| Sanftes Rückentraining | 40 |

Kurse AOK-liveonline

| | |
|-------------------------|----|
| fit! | 42 |
| Motivationswunder | 43 |
| 90 Tage Rückenfit | 44 |
| Laufend in Form | 44 |



gesundentspannen



Kurse vor Ort

| | |
|-------------------------------------|----|
| Autogenes Training | 47 |
| Lebe Balance | 48 |
| Progressive Muskelentspannung | 49 |
| Qi Gong | 50 |
| Yogazeit | 52 |

Kurse AOK-liveonline

| | |
|---------------------------------------|----|
| Achtsamkeit & Balance | 54 |
| easy learning | 55 |
| gelassen & locker | 56 |
| Männersache | 57 |
| positiver Umgang mit Stress | 58 |
| schlaf gut! NEU | 59 |
| Die Lebe Balance-App NEU | 60 |
| Stress im Griff | 60 |

gesundrauchfrei



Kurse AOK-liveonline

| | |
|--------------------------------|----|
| rauchfrei in 3 Schritten | 63 |
| Ich werde Nichtraucher | 63 |

gesunderleben



| | |
|----------------------------------|----|
| Indoor Cycle Live Coaching | 65 |
| Klettern | 66 |
| Stand Up Paddling | 68 |
| Wasserski in Jagel | 69 |

gesundplus



| | |
|--|----|
| Beratungsangebote für Ihre Gesundheit | 71 |
| Betriebliche Gesundheitsförderung | 72 |
| Gesundheitsförderung NEU | 73 |
| in Kitas und Schulen | 73 |
| Gesunde Darmflora für mehr Wohlbefinden | 74 |
| Low-Carb/Low-Fat - oder doch lieber Trennkost? ... | 76 |
| Machen Kohlenhydrate dick? | 77 |
| Vom guten Essen und guten Schlaf | 78 |

Anmeldung

| | |
|-------------------|---|
| Online | aok.de/nw/kurse |
| 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).

| | |
|----------------------|---|
| Kurs-Nr: | 175856 |
| Beginn: | 08.03.2018 |
| Ort: | AOK-Gesundheitszentrum Flensburg (Seminarraum EG) Heleneallee 4, 24937 Flensburg (Ernährung) AOK-Gesundheitszentrum (Lehrküche EG) Heleneallee 4, 24937 Flensburg (praktische Einheiten) AOK-Gesundheitszentrum Flensburg (Bewegungsraum EG) Heleneallee 4, 24937 Flensburg (Bewegung) |
| Tag, Uhrzeit: | donnerstags, 17:30 Uhr |
| Dauer: | 8-mal 120 Minuten Ernährung 2-mal 180 Minuten praktische Einheiten 2-mal 90 Minuten Bewegung |
| Kursleitung: | Klaus Semler (praktische Einheiten) Ute Henningsen (Ernährung) Peter Rune (Bewegung) |
| Kursgebühr: | 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden) (Lebensmittel werden gesondert berechnet) |



Fortsetzung von Seite 9 – Aktiv abnehmen

Kurs-Nr: 176277
Beginn: 30.01.2018
Ort: AOK-Niederlassung (Seiteneingang) I.OG
 Rathausstr. 33, **25899 Niebüll** (Ernährung)
 Schulzentrum Niebüll (Seiteneingang Peersweg)
 Uhlebüllerstr. 15 , **25899 Niebüll** (praktische Einheiten)
 Praxis für Physiotherapie Voss
 Ostermooringer Str. 3, **25899 Niebüll** (Bewegung)
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 120 Minuten Ernährung
 2-mal 180 Minuten praktische Einheiten
 2-mal 90 Minuten Bewegung
Kursleitung: Gesine Rabbow (praktische Einheiten)
 Gesine Rabbow (Ernährung)
 Björn Voss (Bewegung)
Kursgebühr: 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 174337
Beginn: 20.02.2018
Ort: AOK-Niederlassung (Seiteneingang) II.OG, Raum 26
 Schiffbrückenplatz 16, **24768 Rendsburg** (Ernährung)
 Berufliche Schulen
 Kieler Str. 30, **24768 Rendsburg** (praktische Einheiten)
 AOK-Niederlassung
 Schiffbrückenplatz 16, **24768 Rendsburg** (Bewegung)
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 120 Minuten Ernährung
 2-mal 180 Minuten praktische Einheiten
 2-mal 90 Minuten Bewegung
Kursleitung: Andrea Nibbe (praktische Einheiten)
 Andrea Nibbe (Ernährung)
 Stefanie Trede (Bewegung)
Kursgebühr: 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 174460
Beginn: 13.02.2018
Ort: AOK-Niederlassung (Seiteneingang) I.OG, Raum 224
 Schwarzer Weg 9, **24837 Schleswig** (Ernährung)
 Dannewerkschule
 Erikstraße 50, **24837 Schleswig**
 (praktische Einheiten)
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 120 Minuten Ernährung
 2-mal 180 Minuten praktische Einheiten
Kursleitung: Christiane Zeis
Kursgebühr: 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



AOK-KochWerkstatt - Aufstriche und mehr

Mit etwas Kreativität und manchmal nur wenigen Zutaten lässt sich aus einem einfachen, aber gut gebackenen Brot eine originelle und vollwertige Mahlzeit zaubern. Egal ob süß oder salzig, warm oder kalt, vegetarisch oder mit Fleisch - diese KochWerkstatt bietet eine Vielfalt an Brotaufstrichen, Pestos und Tapenaden für alle Gelegenheiten.

Kurs-Nr: 176341
Beginn: **24.03.2018**
Ort: Volkshochschule Husum
 Schobüller Straße 38, **25813 Husum**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 10:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Katja Neufert
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 176344
Beginn: **02.03.2018**
Ort: Schulzentrum Niebüll (Seiteneingang Peersweg)
 Uhlebüllerstr. 15 , **25899 Niebüll**
Tag, Uhrzeit: Freitag, 19:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Gesine Rabbow
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 174500
Beginn: **19.04.2018**
Ort: Dannewerkschule
 Erikstraße 50, **24837 Schleswig**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Christiane Zeis
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

AOK-KochWerkstatt - Es geht auch „Ohne“

Leckere Kochideen:
 Gibt es bei Ihnen zu jeder Mahlzeit Fleisch? Versuchen Sie doch auch mal vegetarische Gerichte! Über Suppen, Soßen oder ganze Hauptgerichte und einen leckeren Nachtisch - Gemüse und Obst bieten alles! Lassen Sie sich inspirieren und probieren Sie neue Rezepte aus - Ohne Fleisch!

Kurs-Nr: 176346
Beginn: **28.04.2018**
Ort: Volkshochschule Husum
 Schobüller Straße 38, **25813 Husum**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 10:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Katja Neufert
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 176349
Beginn: **27.04.2018**
Ort: Schulzentrum Niebüll (Seiteneingang Peersweg)
 Uhlebüllerstr. 15 , **25899 Niebüll**
Tag, Uhrzeit: Freitag, 19:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Gesine Rabbow
Kursgebühr: 42,00 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: 175840
Beginn: 17.04.2018
Ort: AOK-Gesundheitszentrum (Lehrküche EG)
 Helenenallee 4, **24937 Flensburg**

Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:30 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Klaus Semler
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 176351
Beginn: 12.05.2018
Ort: Volkshochschule Husum
 Schobüller Straße 38, **25813 Husum**

Tag, Uhrzeit: Samstag, 10:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Katja Neufert
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 176353
Beginn: 25.05.2018
Ort: Schulzentrum Niebüll (Seiteneingang Peersweg)
 Uhlebüllerstr. 15 , **25899 Niebüll**

Tag, Uhrzeit: Freitag, 19:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Gesine Rabbow
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 174518
Beginn: 22.03.2018
Ort: Dannewerkschule
 Erikstraße 50, **24837 Schleswig**

Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Christiane Zeis
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

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: 175843
Beginn: 20.02.2018
Ort: AOK-Gesundheitszentrum (Lehrküche EG)
 Helenenallee 4, **24937 Flensburg**

Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:30 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Klaus Semler
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



Fortsetzung von Seite 15 – KochWerkstatt - Gesunde Burger

Kurs-Nr: 176357
Beginn: **24.02.2018**
Ort: Volkshochschule Husum
 Schobüller Straße 38, **25813 Husum**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 10:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Katja Neufert
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 176359
Beginn: **16.02.2018**
Ort: Schulzentrum Niebüll (Seiteneingang Peersweg)
 Uhlebüllerstr. 15 , **25899 Niebüll**
Tag, Uhrzeit: Freitag, 19:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Gesine Rabbow
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 174523
Beginn: **08.03.2018**
Ort: Dannewerkschule
 Erikstraße 50, **24837 Schleswig**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Christiane Zeis
Kursgebühr: 42,00 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: 175850
Beginn: **13.03.2018**
Ort: AOK-Gesundheitszentrum FI (Seminarraum I.OG)
 Helenenallee 4, **24937 Flensburg**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:30 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Klaus Semler
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 176378
Beginn: **19.05.2018**
Ort: Volkshochschule Husum
 Schobüller Straße 38, **25813 Husum**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 10:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Katja Neufert
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 176380
Beginn: **16.03.2018**
Ort: Schulzentrum Niebüll (Seiteneingang Peersweg)
 Uhlebüllerstr. 15 , **25899 Niebüll**
Tag, Uhrzeit: Freitag, 19:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Gesine Rabbow
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



Fortsetzung von Seite 17 – KochWerkstatt - Leicht und lecker

Kurs-Nr: 174257
Beginn: 08.03.2018
Ort: Berufliche Schulen
 Kieler Str. 30, **24768 Rendsburg**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Andrea Nibbe
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

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 Ge grilltem in dieser KochWerkstatt nicht fehlen.

Kurs-Nr: 175846
Beginn: 29.05.2018
Ort: AOK-Gesundheitszentrum (Lehrküche EG)
 Helenenallee 4, **24937 Flensburg**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:30 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Klaus Semler
Kursgebühr: 42,00 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
 Weitere Informationen unter: 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
 Weitere Informationen unter: 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

Weitere Informationen unter: 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.

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.



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.

| | |
|----------------------|---|
| Kurs-Nr: | 176838 |
| Beginn: | 20.03.2018 |
| Ort: | sentio Grüner Kamp 13, 24768 Rendsburg |
| Tag, Uhrzeit: | dienstags, 18:45 Uhr |
| Dauer: | 10-mal 90 Minuten |
| Kursleitung: | Andrea Staack |
| Kursgebühr: | 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: 176937
Beginn: 19.04.2018
Ort: imland Klinik Eckernförde
 Schleswiger Straße 114, **24340 Eckernförde**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Thomas Hoy
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

| | |
|---|------------|
| Kurs-Nr: 177279 | 177297 |
| Beginn: 25.01.2018 | 22.03.2018 |
| Ort: Hanni-Funke-Haus Marienhölungsweg 8(Gertrudenstr), 24939 Flensburg | |
| Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr | |
| Dauer: 8-mal 45 Minuten | |
| Kursleitung: Axel Hahn | |
| Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden) ab einer Körpergröße von 163cm | |

Kurs-Nr: 177318
Beginn: 03.04.2018
Ort: Campusbad - Förde Bäder GmbH
 Thomas-Fincke-Straße 19, **24943 Flensburg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Marc Saknus
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Wassertemperatur bis max. 27 Grad C.

Kurs-Nr: 177317
Beginn: 24.05.2018
Ort: Hanni-Funke-Haus
 Marienhölungsweg 8(Gertrudenstr),
24939 Flensburg
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Axel Hahn
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Für Fortgeschrittene ab einer Körpergröße von 163cm

Kurs-Nr: 177658
Beginn: 07.02.2018
Ort: Therapiezentrum Rödemis
 Schulberg 10, **25813 Husum**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Jan Clausen-Hansen
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

| | |
|---|------------|
| Kurs-Nr: 177660 | 177662 |
| Beginn: 06.03.2018 | 08.05.2018 |
| Ort: TSBW Husum Theodor-Schäfer-Straße 14, 25813 Husum | |
| Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr | |
| Dauer: 8-mal 45 Minuten | |
| Kursleitung: Burkhard Lenz | |
| Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden) | |

Kurs-Nr: 174937
Beginn: 19.02.2018
Ort: Landhaus Ostseeblick
 Pottloch 3, **24395 Kronsgaard**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Frauke Hansen
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 27 – Aquafitness

Kurs-Nr: 176897
Beginn: **06.02.2018**
Ort: nova vita vio
 Rudolf-Diesel-Str. 12, **24790 Schacht-Audorf**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Regina Köhler
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 176917
Beginn: **06.02.2018**
Ort: nova vita vio
 Rudolf-Diesel-Str. 12, **24790 Schacht-Audorf**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Regina Köhler
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 178277
Beginn: **17.04.2018**
Ort: nova vita vio
 Rudolf-Diesel-Str. 12, **24790 Schacht-Audorf**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:45 Uhr
Dauer: 7-mal 45 Minuten
Kursleitung: Regina Köhler
Kursgebühr: 79,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 174957 174917
Beginn: **07.02.2018** **18.04.2018**
Ort: Fjordarium Schleswig, Treffen im Eingangsbereich
 Friedrich-Ebert-Straße 1, **24837 Schleswig**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Tanja Schimmer
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: 177337
Beginn: **08.05.2018**
Ort: Auf dem Parkplatz am Wald/Tennisclub
 Jahnstraße, **24944 Flensburg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Meik Rothe
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 177665
Beginn: **15.05.2018**
Ort: Treffen auf dem Parkplatz
 der Grundschule Bornschool/Schobüll
 Bornweg 1, **25813 Husum**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:15 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Annika Brodersen
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 177357
Beginn: **04.05.2018**
Ort: MTV Leck
 Flensburger Str. 22, **25917 Leck**
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Jens Homrighausen
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 29 – Easy Running

Kurs-Nr: 177340
Beginn: 17.05.2018
Ort: Schulzentrum Niebüll
 Peersweg/am Eingang des Stadions, **25899 Niebüll**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Dirk Paysen
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 177577
Beginn: 18.05.2018
Ort: sentio
 Grüner Kamp 13, **24768 Rendsburg**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Andrea Staack
Kursgebühr: 96,00 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: 176998
Beginn: 13.02.2018
Ort: Physiotherapie Fit fuer den Alltag
 Norderende 2 a, **24803 Erfde**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: André Eggers
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 177177
Beginn: 16.02.2018
Ort: 4 Fun Fitness Gettorf
 Eichkoppel 18, **24214 Gettorf**
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Martin Bäuning
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 177378
Beginn: 02.02.2018
Ort: Praxis für Physiotherapie Voss
 Ostermooring Str. 3, **25899 Niebüll**
Tag, Uhrzeit: freitags, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Björn Voss
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: 177417
Beginn: **16.02.2018**
Ort: Grundschule an der Linde (Sporthalle)
 Eesacker Str. 7, **25917 Leck**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Jens Homrighausen
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Eine gewisse Grundfitness ist Voraussetzung!

Kurs-Nr: 177397
Beginn: **20.04.2018**
Ort: Praxis für Physiotherapie Voss
 Ostermooring Str. 3, **25899 Niebüll**
Tag, Uhrzeit: freitags, 18:45 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Björn Voss
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Eine gewisse Grundfitness ist Voraussetzung!

Kurs-Nr: 177197
Beginn: **16.02.2018**
Ort: Physiofit
 Niedernstr. 5, **24589 Nortorf**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Katharina Lutat
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Eine gewisse Grundfitness ist Voraussetzung!

Kurs-Nr: 175038
Beginn: **04.07.2018**
Ort: Vitalien Fitness-Center
 Stadtfeld 2, **24837 Schleswig**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Thomas Sieg
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Eine gewisse Grundfitness ist Voraussetzung!

Kraftausdauertraining im Fitness-Studio

NEU

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: 177420 | 177439 |
| Beginn: 19.02.2018 | 09.04.2018 |
| Ort: Reha-Zentrum Flensburg Dorotheenstr. 22, 24939 Flensburg | |
| Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr | |
| Dauer: 6-mal 60 Minuten | |
| Kursleitung: Klaus Zimmermann | |
| Kursgebühr: 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden) | |
| 1. Treffen um 17:45 Uhr | |



Fortsetzung von Seite 33 – Kraftausdauertraining im Fitness-Studio

Kurs-Nr: 177422
Beginn: **19.04.2018**
Ort: 4 Fun Fitness Gettorf
 Eichkoppel 18, **24214 Gettorf**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 20:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Martin Bäuning
Kursgebühr: 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 177338
Beginn: **08.05.2018**
Ort: Holm's Fitness + Soccer
 Parkstr. 21, **24594 Hohenwestedt**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:30 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Bernd Homfeldt
Kursgebühr: 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 177457
Beginn: **20.02.2018**
Ort: Fit bi Dirk un Dirk
 An der B5, 6d, **25842 Langenhorn**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:15 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dirk Paysen
Kursgebühr: 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

| | |
|---|-------------------|
| Kurs-Nr: 177459 | 177440 |
| Beginn: 20.02.2018 | 08.05.2018 |
| Ort: nova vita fit Rudolf-Diesel-Straße 12, 24790 Schacht-Audorf | |
| Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr | |
| Dauer: 6-mal 60 Minuten | |
| Kursleitung: Olaf Jenewein | |
| Kursgebühr: 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden) | |

Kurs-Nr: 175058
Beginn: **09.05.2018**
Ort: Vitalien Fitness-Center
 Stadtfeld 2, **24837 Schleswig**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Beate Stasienuk
Kursgebühr: 94,00 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: 177498
Beginn: **20.02.2018**
Ort: Krankengymnastikpraxis Stolze/ Cordes
 Kieler Str. 36, **24594 Hohenwestedt**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:15 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Andrea von Borstel
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 177478
Beginn: **15.02.2018**
Ort: Hebammenpraxis Niebüll
 Ostermooring Str. 10, **25899 Niebüll**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Jutta Faas
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: 177499
Beginn: **19.02.2018**
Ort: AOK-Gesundheitszentrum Flensburg
 (Bewegungsraum EG)
 Helenenallee 4, **24937 Flensburg**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Marc Saknus
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 177517
Beginn: **20.02.2018**
Ort: Krankengymnastikpraxis Stolze/ Cordes
 Kieler Str. 36, **24594 Hohenwestedt**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Andrea von Borstel
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 175417
Beginn: **22.02.2018**
Ort: Sportlerheim des TSV Kappeln
 Hindenburgstr. 3, **24376 Kappeln**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Frauke Hansen
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 177500
Beginn: **03.03.2018**
Ort: Praxis für Physiotherapie Voss
 Ostermooring Str. 3, **25899 Niebüll**
Tag, Uhrzeit: samstags, 10:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Gesche Linxweiler
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 175078
Beginn: **20.06.2018**
Ort: Vitalien Fitness-Center
 Stadtfeld 2, **24837 Schleswig**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Beate Stasienuk
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



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: 175478
Beginn: **09.03.2018**
Ort: Vitalien Fitness-Center
 Stadtfeld 2, **24837 Schleswig**
Tag, Uhrzeit: freitags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Beate Stasienuk
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Rückenpower NEU

Möchten Sie etwas für Ihren Rücken tun? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Mit kleinen Geräten und dem eigenen Körpergewicht lernen Sie neue und trendige Übungen für Ihren Rücken kennen.

Kurs-Nr: 177518
Beginn: **23.04.2018**
Ort: AOK-Gesundheitszentrum Flensburg
 (Bewegungsraum EG)
 Helenenallee 4, **24937 Flensburg**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Marc Saknus
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 175657
Beginn: **12.02.2018**
Ort: 4 Fun Fitness Kappeln
 Bernhard-Liening-Str. 24, **24376 Kappeln**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Ira Huesmann
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 177537
Beginn: **19.04.2018**
Ort: AOK-Niederlassung (Seiteneingang) I.OG
 Rathausstr. 33, **25899 Niebüll**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dirk Paysen
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 39 – Rückenpower

Kurs-Nr: 175770
Beginn: 08.02.2018
Ort: Rehabilitations- und Behinderten Sportverband SH
 Friedrich-Ebert-Str. 9, **24837 Schleswig**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:45 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Beate Stasieniuk
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 177539
Beginn: 05.02.2018
Ort: AOK-Gesundheitszentrum Flensburg
 (Bewegungsraum EG)
 Helenenallee 4, **24937 Flensburg**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:45 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Malin Johannsen
Kursgebühr: 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

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: 175819
Beginn: 20.02.2018
Ort: KG-Praxis Hansen
 Flensburger Straße 7, **24376 Kappeln**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Frauke Hansen
Kursgebühr: 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 177540
Beginn: 20.02.2018
Ort: AOK-Kundencenter
 Bahnhofstr. 5, **24340 Eckernförde**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Franziska Mextorf
Kursgebühr: 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 175797
Beginn: 19.04.2018
Ort: Rehabilitations- und Behinderten Sportverband SH
 Friedrich-Ebert-Str. 9, **24837 Schleswig**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:45 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Beate Stasieniuk
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

Weitere Informationen unter: 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

Weitere Informationen unter: 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.

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.



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

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.

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: | 177719 |
| Beginn: | 15.02.2018 |
| Ort: | Physiotherapie Floegel Friesische Str. 52, 24937 Flensburg |
| Tag, Uhrzeit: | donnerstags, 18:30 Uhr |
| Dauer: | 8-mal 90 Minuten |
| Kursleitung: | Karen Floegel |
| 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

Kurs-Nr: 176418
Beginn: 19.02.2018
Ort: AOK-Niederlassung (Seiteneingang) I.OG
 Rathausstr. 33, **25899 Niebüll**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:00 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten Praxis Stressbewältigung
 1-mal 90 Minuten Reflexion
Kursleitung: Almut Steinkamp
Kursgebühr: 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 176058
Beginn: 09.04.2018
Ort: AOK-Niederlassung (Seiteneingang) III.OG, Raum 18
 Schiffbrückenplatz 16, **24768 Rendsburg**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:30 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten Praxis Stressbewältigung
 1-mal 90 Minuten Reflexion
Kursleitung: Carsten Greifsmühlen
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: 177777
Beginn: 22.02.2018
Ort: Physiotherapie Erika Janssen
 Birkenweg 1,Tr. an d. Außentreppe, **25821 Bredstedt**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:15 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Elke Bustorf
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 177737
Beginn: 20.02.2018
Ort: AOK-Gesundheitszentrum Flensburg
 (Bewegungsraum EG)
 Helenenallee 4, **24937 Flensburg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Maren Dammann
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 175957
Beginn: 17.05.2018
Ort: AOK-Niederlassung (Seiteneingang) III.OG, Raum 18
 Schiffbrückenplatz 16, **24768 Rendsburg**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:15 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Birgit Lütje
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 49 – Progressive Muskelentspannung

Kurs-Nr: 174858
Beginn: **05.03.2018**
Ort: AOK-Niederlassung (Seiteneingang), II. OG, Raum 305
 Schwarzer Weg 9, **24837 Schleswig**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Michael Scherer
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: 176158
Beginn: **28.02.2018**
Ort: AOK-Kundencenter
 Bahnhofstr. 5, **24340 Eckernförde**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Martina Brosig
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 177738
Beginn: **14.02.2018**
Ort: AOK-Gesundheitszentrum FI (Bewegungsraum EG)
 Helenenallee 4, **24937 Flensburg**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Hans-Henning Dietz
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 177779
Beginn: **17.04.2018**
Ort: Praxis für chinesische Medizin
 Schulstr. 4, **25813 Husum**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Wolfgang Lucas
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 176137
Beginn: **01.03.2018**
Ort: AOK-Niederlassung (Seiteneingang) III. OG, Raum 18
 Schiffbrückenplatz 16, **24768 Rendsburg**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Martina Brosig
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 174797
Beginn: **06.02.2018**
Ort: Landesförderzentrum Hören und Sprache
 Lutherstr. 14, **24837 Schleswig**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:15 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Hannegret Schmidt
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: 178297
Beginn: **14.03.2018**
Ort: Schule für Gesundheit
 Achtern Höben 2, **24782 Büdelsdorf**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Petra-Ilona Teulecke
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 177757
Beginn: **06.03.2018**
Ort: Stadtteilhaus Neustadt
 Neustadt 12, **24939 Flensburg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Ingrid Thomsen
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 177781
Beginn: **05.03.2018**
Ort: Lebenshilfe Husum - Treffpunkt Mensch
 (Raum Seehund)
 Schobüller Str. 43, **25813 Husum**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:15 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Annett von Känel
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 177759
Beginn: **06.03.2018**
Ort: Raum für Yoga
 Tegelwanger Weg 20, **25899 Niebüll**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Jutta Dehmkamp
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 174817
Beginn: **18.04.2018**
Ort: AOK-Niederlassung (Seiteneingang), II. OG, Raum 305
 Schwarzer Weg 9, **24837 Schleswig**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Michael Rohrkamp-Stiller
Kursgebühr: 119,00 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

Weitere Informationen unter: 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

Weitere Informationen unter: 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

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

| | |
|----------------------|---|
| Kurs-Nr: | 163180 |
| Beginn: | 29.05.2018 |
| Ort: | online |
| Tag, Uhrzeit: | dienstags, 19:30 Uhr |
| Dauer: | 4-mal 60 Minuten |
| Kursleitung: | Dr. Jürgen Theissing und sein Team |
| Kursgebühr: | 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

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

| | |
|----------------------|---|
| Kurs-Nr: | 163181 |
| Beginn: | 18.04.2018 |
| Ort: | online |
| Tag, Uhrzeit: | mittwochs, 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: 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

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

| | |
|----------------------|--|
| Kurs-Nr: | 163183 |
| Beginn: | 14.03.2018 |
| 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: 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

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

| | |
|----------------------|---|
| Kurs-Nr: | 163179 |
| Beginn: | 16.04.2018 |
| Ort: | online |
| Tag, Uhrzeit: | montags, 19:30 Uhr |
| Dauer: | 6-mal 60 Minuten |
| Kursleitung: | Dr. Jürgen Theissing und sein Team |
| Kursgebühr: | 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



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

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

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

| | |
|----------------------|---|
| Kurs-Nr: | 163182 |
| Beginn: | 28.05.2018 |
| Ort: | online |
| Tag, Uhrzeit: | montags, 20:00 Uhr |
| Dauer: | 6-mal 60 Minuten |
| Kursleitung: | Dr. Jürgen Theissing und sein Team |
| Kursgebühr: | 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.

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.

Indoor Cycle Live Coaching

Indoor Cycling ist eine tolle Ausdauerform. Die Besonderheit ist das Energiezonen-Training. Man radelt in seiner individuellen Pulszone und ist damit optimal im Training, egal ob man Pölsterchen reduziert oder Kondition aufgebaut wird.

Die Besonderheit hierbei ist, dass man per Großbildleinwand an den schönsten Plätzen der Welt radelt.

Kurs-Nr: 178077
Beginn: 24.03.2018
Ort: Gym+ GmbH
Vor der Koppe 3, 24955 Harrislee
Tag, Uhrzeit: Samstag, 09:30 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Susanne Petersen
Kursgebühr: 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 178098
Beginn: 24.03.2018
Ort: Praxis für Physiotherapie Voss
Ostermooring Str. 3, 25899 Niebüll
Tag, Uhrzeit: Samstag, 11:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Björn Voss
Kursgebühr: 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 65 – Indoor Cycle Live Coaching

Kurs-Nr: 177780
Beginn: **14.04.2018**
Ort: Vitalien Fitness-Center
 Stadtfeld 2, **24837 Schleswig**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 11:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Lilljana Poller
Kursgebühr: 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 177837
Beginn: **16.06.2018**
Ort: Hoch hinaus, Globetrotter Akademie
 Aschberg, **24358 Ascheffel**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 09:00 Uhr
Dauer: 1-mal 240 Minuten
Kursleitung: Tagestrainer/In
Kursgebühr: 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 177758 177677
Beginn: **17.02.2018** **17.03.2018**
Ort: Indoor Klettern, Fun & Sport Center
 Seeuferweg 10, **24351 Damp**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 10:30 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Tagestrainer/In
Kursgebühr: 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Klettern

Klettern ist ein spannendes und unvergessliches Erlebnis. Es fördert nicht nur die Gesundheit, die Fitness und die Geschicklichkeit, es ist auch perfekt für Familien geeignet, weil es das gegenseitige Vertrauen und den Zusammenhalt stärkt.
 Die verschiedenen Angebote sind professionell gestaltet und begleitet. Wählen Sie nach Ihrem Interesse!

Hoch hinaus an der Kletterwand: mind. 6 J., max. 120kg Körpergewicht, mind. 1,40m Körpergröße
 Im Natur-Hochseilgarten: mind. 12 J., mind. 1,40m Körpergröße
 Indoor Klettern: mind. 6 J., mind. 25kg Körpergewicht

Kurs-Nr: 177659 177664
Beginn: **23.06.2018** **30.06.2018**
Ort: Natur- Hochseilgarten Altenhof
 Am Bahnhof 14, **24340 Altenhof**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 11:00 Uhr
Dauer: 1-mal 240 Minuten
Kursleitung: Tagestrainer/In
Kursgebühr: 20,00 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 Fahrradfahren 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: | 178117 |
| Beginn: | 10.07.2018 |
| Ort: | Treffpunkt: auf der Wiese Westersielzug 12, 25840 Friedrichstadt |
| Tag, Uhrzeit: | Dienstag, 18:30 Uhr |
| Dauer: | 1-mal 120 Minuten |
| Kursleitung: | Diane Grunau |
| Kursgebühr: | 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden) |

Wasserski in Jagel

Wasserskilaufen macht Spaß und ist die wohl beste Möglichkeit, in unterschiedlichste Wassersportarten einzusteigen. Rund um Wasser und Seilbahn lernt man die eigenen Fähigkeiten gut kennen. In jedem Alter. Wenn du das Wasserskilaufen für dich entdecken möchtest, triffst Du hier auf eine Wasserski-Tradition: faszinierend, rasant und vielseitig und schnell erlernbar. Und dazu kommen schnellen Fortschritte. Sei dabei und fahr mit!

| | |
|----------------------|--|
| Kurs-Nr: | 177797 |
| Beginn: | 21.07.2018 |
| Ort: | Wasserskipark Jagel Selker Weg 26, 24878 Jagel |
| Tag, Uhrzeit: | Samstag, 10:00 Uhr |
| Dauer: | 1-mal 120 Minuten |
| Kursleitung: | Tagestrainer/In |
| Kursgebühr: | 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden) |



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.



Stefanie Trede
Rendsburg
Tel.: 04331 205-24131



Peter Reicke
Schleswig
Tel.: 04621 817-26160



Ute Henningsen
Flensburg
Tel.: 0461 867-25354



Almut Steinkamp
Niebüll-Husum
Tel.: 04841 8980-25514



Gisela Höhne-Stenner
Rendsburg-Schleswig
Tel.: 04331 205-24133

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



Olaf Maibach
BGf-Beratung
Fachkraft betriebliche Gesundheitsförderung
Husum
Tel.: 04841 8980-25511

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:



- JolinchenKids – 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 > Schule und Gesundheit



Gesunde Darmflora für mehr Wohlbefinden

Im Darm befinden sich rund zehnmal so viele Mikroorganismen wie der Organismus des Menschen Zellen enthält. Diese Bakterien treten zunehmend in den Fokus der medizinischen Forschung, da sie enormen Einfluss auf unsere Gesundheit haben: Körpergewicht, Zivilisationskrankheiten, aber auch Verhalten, Stimmung und Psyche scheinen in engem Zusammenhang zur Zusammensetzung unserer Billion Bakterien im Darm zu stehen. Es lohnt also, eine gesunde Darmflora zu fördern. Der Vortrag gibt viele Anregungen und Tipps, erläutert, was uns Probiotika bringen und wie man die eigene Flora positiv beeinflussen kann

Kurs-Nr: 176381
Beginn: **14.05.2018**
Ort: AOK-Kundencenter (Seiteneingang) I.OG
 Brinckmannstr. 43, **25813 Husum**
Tag, Uhrzeit: Montag, 19:00 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Almut Steinkamp
Kursgebühr: 10,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 176382
Beginn: **14.03.2018**
Ort: AOK-Niederlassung (Seiteneingang) I.OG
 Rathausstr. 33, **25899 Niebüll**
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 19:00 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Almut Steinkamp
Kursgebühr: 10,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 174598
Beginn: **17.04.2018**
Ort: AOK-Niederlassung (Seiteneingang) III.OG, Raum 18
 Schiffbrückenplatz 16, **24768 Rendsburg**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 10:00 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Gisela Höhne-Stenner
Kursgebühr: 10,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 174217
Beginn: **17.04.2018**
Ort: AOK-Niederlassung (Seiteneingang) III.OG, Raum 18
 Schiffbrückenplatz 16, **24768 Rendsburg**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Gisela Höhne-Stenner
Kursgebühr: 10,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 174600
Beginn: **18.04.2018**
Ort: AOK-Niederlassung (Seiteneingang) I.OG, Raum 224
 Schwarzer Weg 9, **24837 Schleswig**
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 10:00 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Gisela Höhne-Stenner
Kursgebühr: 10,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 174017
Beginn: **18.04.2018**
Ort: AOK-Niederlassung (Seiteneingang) I.OG, Raum 224
 Schwarzer Weg 9, **24837 Schleswig**
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Gisela Höhne-Stenner
Kursgebühr: 10,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Low-Carb/Low-Fat - oder doch lieber Trennkost?

Wollen Sie Ihr Gewicht reduzieren und sind wie viele Menschen verunsichert durch die gegensätzlichen Empfehlungen in Presse und Fernsehen? Hier erläutern wir Ihnen die wissenschaftlichen Hintergründe der aktuell vorherrschenden Empfehlungen. Und Sie erfahren, ob Sie z.B. wirklich „Schlank im Schlaf“ werden können. Informieren Sie sich, wie Sie Ihrem Ziel tatsächlich näher kommen.

Kurs-Nr: 175877
Beginn: **01.03.2018**
Ort: AOK-Gesundheitszentrum Fl (Seminarraum I.OG)
 Helenenallee 4, **24937 Flensburg**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 19:00 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Ute Henningsen
Kursgebühr: 10,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 176397
Beginn: **08.05.2018**
Ort: AOK-Niederlassung (Seiteneingang) I.OG
 Rathausstr. 33, **25899 Niebüll**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 19:00 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Almut Steinkamp
Kursgebühr: 10,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Machen Kohlenhydrate dick?

Wie wirken Kohlehydrate und welche darf man essen? Kann man abends Brot essen und im Schlaf abnehmen? Viele Menschen, die ihr Gewicht halten oder gesund abnehmen möchten, sind von den gegensätzlichen Meinungen in den Medien stark verunsichert. Was hinter den zahlreichen Thesen und Empfehlungen steckt und wie Sie sich ohne großen Aufwand gesund ernähren können, erfahren Sie in diesem Vortrag.

Kurs-Nr: 176417
Beginn: **09.04.2018**
Ort: AOK-Kundencenter (Seiteneingang) I.OG
 Brinckmannstr. 43, **25813 Husum**
Tag, Uhrzeit: Montag, 19:00 Uhr
Dauer: 1-mal 120 Minuten
Kursleitung: Almut Steinkamp
Kursgebühr: 10,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



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.

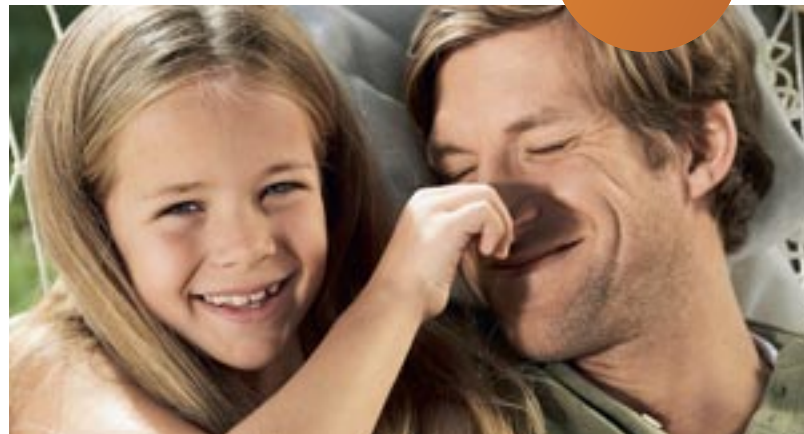
Teilnehmen können alle AOK-Versicherten ab 15 Jahren. Mitversicherte Kinder unter 15 Jahren punkten zusammen mit ihren Eltern.

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
oder unter der kostenfreien Hotline
0800 265 5070

300
Punkte



Vom guten Essen und guten Schlaf

Essen und Trinken hält bekanntlich Leib und Seele zusammen. Aber auch der Schlaf hat eine enorme Bedeutung für unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit. Was ist in Bezug auf die Ernährung bzw. auf den Schlaf zu empfehlen? Wovon sollte man eher Abstand nehmen? Darum geht es in diesem Vortrag.

Kurs-Nr: 176877
Beginn: 25.04.2018
Ort: AOK-Gesundheitszentrum FI (Seminarraum I.OG)
Heleneallee 4, 24937 Flensburg
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 19:00 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Ute Henningsen
Kursgebühr: 10,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

