

## 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.**

ltzeho

## bleibgesund-Kurse

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

**1. Halbjahr  
2018**

[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

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

### Online

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

### Telefonisch

Einfach zum Hörer greifen und Ihre Versichertenkarte bereithalten.



Susann Barnbrock  
Tel.: 04821 608-27333

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





## gesundernähren

### Kurse vor Ort

Aktiv abnehmen!	9
AOK-KochWerkstatt:	
• Asiatische Küche	14
• für Familien mit Kindern	16
• Gesunde Burger	17
• Leichte Sommerküche	18
Gesund essen und genießen nach Feierabend	NEU 20
Rund ums Fett - der richtige Mix	NEU 22

### Kurse AOK-liveonline

Erfolgreiche Gewichtsreduktion	23
Gesund und leicht abnehmen	24
Mit Köpfchen zum Wunschgewicht	25
Abnehmen mit Genuss	26
Apps für Ihre Gesundheit	26
Schlemmerpost	26



## gesundbewegen

### Kurse vor Ort

AOKardio	29
Aquafitness	30
Easy Running	NEU 33
Fit und Aktiv im Studio	34
Functional Training	NEU 38
Kraftausdauertraining im Fitness-Studio	NEU 40
Pilates	43
Reaktiv-Faszien Training	45
Reaktiv-Fitness	48
Rückenpower	NEU 49
Sanftes Rückentraining	51

### Kurse AOK-liveonline

fit!	52
Motivationswunder	53
90 Tage Rückenfit	54
Laufend in Form	54



## gesundentspannen



### Kurse vor Ort

Achtsamkeitstraining (MBSR)	57
Autogenes Training	59
Lebe Balance	61
Progressive Muskelentspannung	63
Qi Gong	64
Stressmanagement - Wochenendkurs	65
Tai Chi	66
Yogazeit	67

### Kurse AOK-liveonline

Achtsamkeit & Balance	69
easy learning	70
gelassen & locker	71
Männersache	72
positiver Umgang mit Stress	73
schlaf gut!	NEU 74
Die Lebe Balance-App	NEU 75
Stress im Griff	75

## gesundrauchfrei



### Kurse AOK-liveonline

rauchfrei in 3 Schritten	77
Ich werde Nichtraucher	77

## gesunderleben



Faszination Golf	79
Indoor-Cycling	80
Kanufahrt	81
Latin-Power	82

## gesundplus



Beratungsangebote für Ihre Gesundheit	85
Betriebliche Gesundheitsförderung	86
Gesundheitsförderung	NEU 86
in KiTas und Schulen	86

### 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).

<b>Kurs-Nr:</b>	180557
<b>Beginn:</b>	<b>28.02.2018</b>
<b>Ort:</b>	Boje-C.-Steffen-Gemeinschaftsschule Koppeldamm 50, <b>25335 Elmshorn</b> (Ernährung/praktische Einheiten) Vie Vitale Koppeldamm 1, <b>25335 Elmshorn</b> (Bewegung)
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	mittwochs, 18:00 Uhr
<b>Dauer:</b>	8-mal 120 Minuten Ernährung 2 praktische Einheiten 2-mal 90 Minuten Bewegung
<b>Kursleitung:</b>	Antonia Kuhlmann (Ernährung/praktische Einheiten) Barbara Hofmann (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:** 180497  
**Beginn:** **21.02.2018**  
**Ort:** Klaus-Groth-Schule  
 Klaus-Groth-Straße 18, **25746 Heide**  
 (Ernährung/praktische Einheiten)  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 120 Minuten Ernährung  
 2 praktische Einheiten  
 2-mal 90 Minuten Bewegung  
**Kursleitung:** Christa Vollsen (Ernährung/praktische Einheiten)  
 Jessica Rickert (Bewegung)  
**Kursgebühr:** 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

**Kurs-Nr:** 180537  
**Beginn:** **20.02.2018**  
**Ort:** AOK-Niederlassung  
 Theodor-Heuss-Platz 2, **25524 Itzehoe**  
 (Ernährung/praktische Einheiten)  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 120 Minuten Ernährung  
 2 praktische Einheiten  
 2-mal 90 Minuten Bewegung  
**Kursleitung:** Cornelia Krüß (Ernährung/praktische Einheiten)  
 Saskia Voigtsberger (Bewegung)  
**Kursgebühr:** 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

**Kurs-Nr:** 180458  
**Beginn:** **01.03.2018**  
**Ort:** AOK-Niederlassung  
 Theodor-Heuss-Platz 2, **25524 Itzehoe**  
 (Ernährung/praktische Einheiten)  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 120 Minuten Ernährung  
 2 praktische Einheiten  
 2-mal 90 Minuten Bewegung  
**Kursleitung:** Ann-Christin Panknin (Ernährung/praktische Einheiten)  
 Inge Gramer (Bewegung)  
**Kursgebühr:** 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

**Kurs-Nr:** 173177  
**Beginn:** **19.03.2018**  
**Ort:** AOK-Kundencenter Kaltenkirchen  
 Holstenstraße 25, **24568 Kaltenkirchen**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 120 Minuten Ernährung  
 2 praktische Einheiten  
 2-mal 90 Minuten Bewegung  
**Kursleitung:** Kirsten Sellmer  
**Kursgebühr:** 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



Fortsetzung von Seite 11 – Aktiv abnehmen

**Kurs-Nr:** 180477  
**Beginn:** **18.04.2018**  
**Ort:** AOK-Niederlassung Meldorf  
 Bütjestaße 10, **25704 Meldorf** (Ernährung)  
 Möbel und Küchen Rommel  
 Altentreptower Straße 1, **25704 Meldorf**  
 (praktische Einheiten)  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 120 Minuten Ernährung  
 2 praktische Einheiten  
 2-mal 90 Minuten Bewegung  
**Kursleitung:** Tina Bruns (Ernährung/praktische Einheiten)  
 Jessica Rickert (Bewegung)  
**Kursgebühr:** 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

**Kurs-Nr:** 173157  
**Beginn:** **19.03.2018**  
**Ort:** AOK-Niederlassung Norderstedt  
 Rathausallee 76, **22846 Norderstedt**  
 (Ernährung/praktische Einheiten)  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 120 Minuten Ernährung  
 2 praktische Einheiten  
 2-mal 90 Minuten Bewegung  
**Kursleitung:** Tanja Reese  
**Kursgebühr:** 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

**Kurs-Nr:** 172057  
**Beginn:** **19.03.2018**  
**Ort:** AOK-Niederlassung Pinneberg  
 Hindenburgdamm 60, **25421 Pinneberg**  
 (Ernährung/Bewegung)  
 Familienbildungsstätte Pinneberg  
 Bahnhofstraße 20, **25421 Pinneberg**  
 (praktische Einheiten)  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 120 Minuten Ernährung  
 2 praktische Einheiten  
 2-mal 90 Minuten Bewegung  
**Kursleitung:** Hjördis Haack  
**Kursgebühr:** 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

**Kurs-Nr:** 173397  
**Beginn:** **15.03.2018**  
**Ort:** Volkshochschule Wedel  
 ABC-Straße 3, **22880 Wedel**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 120 Minuten Theorie  
 2 praktische Einheiten  
**Kursleitung:** Birgit Janßen  
**Kursgebühr:** 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



## AOK-Kochwerkstatt - Asiatische Küche

Entdecken Sie die asiatische Küche! Doch was verstehen wir eigentlich darunter? Gemeint ist damit Küchentradition aus den Ländern von Südostasien und Ostasien. Ihr Geheimnis besteht in der unglaublichen Vielfalt an Aromen und wunderbaren exotischen Gemüse- und Obstsorten. Probieren Sie diese hier im Kurs und machen Sie einen kleinen Abstecher in die Welt des exotischen Geschmacks.

**Kurs-Nr:** 180621  
**Beginn:** **15.05.2018**  
**Ort:** Boje-C.-Steffen-Gemeinschaftsschule  
 Koppeldamm 50, **25335 Elmshorn**  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Ulrich Schröder  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

**Kurs-Nr:** 180622  
**Beginn:** **17.05.2018**  
**Ort:** Klaus-Groth-Schule  
 Klaus-Groth-Straße 18, **25746 Heide**  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 18:00 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:** 180617  
**Beginn:** **20.03.2018**  
**Ort:** AOK-Niederlassung  
 Theodor-Heuss-Platz 2, **25524 Itzehoe**  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Ulrich Schröder  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

**Kurs-Nr:** 180627  
**Beginn:** **14.06.2018**  
**Ort:** Möbel und Küchen Rommel  
 Altentreptower Straße 1, **25704 Meldorf**  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Andrea Poppe  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

**Kurs-Nr:** 173523  
**Beginn:** **21.06.2018**  
**Ort:** Volkshochschule Norderstedt  
 Rathausallee 50, **22846 Norderstedt**  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Cornelia Krüß  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

**Kurs-Nr:** 173520  
**Beginn:** **28.06.2018**  
**Ort:** Familienbildungsstätte Pinneberg  
 Bahnhofstraße 20, **25421 Pinneberg**  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Cornelia Krüß  
**Kursgebühr:** 42,00 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:** 180117  
**Beginn:** 24.03.2018  
**Ort:** Klaus-Groth-Schule  
 Klaus-Groth-Straße 18, 25746 Heide  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Andrea Poppe  
**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:** 180620  
**Beginn:** 24.04.2018  
**Ort:** Boje-C.-Steffen-Gemeinschaftsschule  
 Koppeldamm 50, 25335 Elmshorn  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Ulrich Schröder  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

**Kurs-Nr:** 180626  
**Beginn:** 17.05.2018  
**Ort:** Möbel und Küchen Rommel  
 Altentreptower Straße 1, 25704 Meldorf  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Andrea Poppe  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

**Kurs-Nr:** 173457  
**Beginn:** 26.04.2018  
**Ort:** Volkshochschule Norderstedt  
 Rathausallee 50, 22846 Norderstedt  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Cornelia Krüß  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



Fortsetzung von Seite 17 – Kochwerkstatt - Gesunde Burger

**Kurs-Nr:** 173417  
**Beginn:** **03.05.2018**  
**Ort:** Familienbildungsstätte Pinneberg  
 Bahnhofstraße 20, **25421 Pinneberg**  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Cornelia Krüß  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

**Kurs-Nr:** 180618  
**Beginn:** **05.06.2018**  
**Ort:** AOK-Niederlassung  
 Theodor-Heuss-Platz 2, **25524 Itzehoe**  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Ulrich Schröder  
**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 Gegrilltem in dieser Kochwerkstatt nicht fehlen.

**Kurs-Nr:** 173501  
**Beginn:** **24.05.2018**  
**Ort:** Volkshochschule Norderstedt  
 Rathausallee 50, **22846 Norderstedt**  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Cornelia Krüß  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

**Kurs-Nr:** 180625  
**Beginn:** **14.06.2018**  
**Ort:** Klaus-Groth-Schule  
 Klaus-Groth-Straße 18, **25746 Heide**  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Martina Johannsen  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

**Kurs-Nr:** 173499  
**Beginn:** **17.05.2018**  
**Ort:** Familienbildungsstätte Pinneberg  
 Bahnhofstraße 20, **25421 Pinneberg**  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Maika Hoffmann  
**Kursgebühr:** 42,00 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 Vorrathaltung 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:** 180138  
**Beginn:** **13.06.2018**  
**Ort:** Boje-C.-Steffen-Gemeinschaftsschule  
 Koppeldamm 50, **25335 Elmshorn**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Ulrich Schröder  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

**Kurs-Nr:** 180577  
**Beginn:** **05.03.2018**  
**Ort:** AOK-Niederlassung Meldorf  
 Bütjestraße 10, **25704 Meldorf**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Tina Bruns  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

**Kurs-Nr:** 173258  
**Beginn:** **23.05.2018**  
**Ort:** AOK-Niederlassung Norderstedt  
 Rathausallee 76, **22846 Norderstedt**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Kerstin Tillmanns  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

**Kurs-Nr:** 173317  
**Beginn:** **19.06.2018**  
**Ort:** Volkshochschule Norderstedt  
 Rathausallee 50, **22846 Norderstedt**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Birgit Janßen  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

**Kurs-Nr:** 173257  
**Beginn:** **24.05.2018**  
**Ort:** AOK-Niederlassung Pinneberg  
 Hindenburgdamm 60, **25421 Pinneberg**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** N. N.  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



## Rund ums Fett - der richtige Mix **NEU**

Fett sorgt nicht nur für den guten Geschmack, sondern ist, richtig ausgewählt, auch wichtig für die Gesundheit. Doch zu viel davon sollte auch nicht im Essen stecken. Wie Sie den richtigen Mix finden, erfahren Sie im Kurs in Theorie und Praxis.

<b>Kurs-Nr:</b>	180398
<b>Beginn:</b>	<b>07.06.2018</b>
<b>Ort:</b>	AOK-Niederlassung Theodor-Heuss-Platz 2, <b>25524 Itzehoe</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	donnerstags, 18:00 Uhr
<b>Dauer:</b>	1-mal 120 Minuten Ernährung 1-mal 180 Minuten Kochpraxis 1-mal 120 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Ann-Christin Panknin
<b>Kursgebühr:</b>	74,00 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)

<b>Kurs-Nr:</b>	163077
<b>Beginn:</b>	<b>21.03.2018</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: 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).



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.**



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>	181158
<b>Beginn:</b>	<b>19.04.2018</b>
<b>Ort:</b>	Physiotherapie Birgit Osten Lindenstraße 33, <b>22880 Wedel</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	donnerstags, 17:30 Uhr
<b>Dauer:</b>	10-mal 90 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Jürgen Zbikowski
<b>Kursgebühr:</b>	148,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## Aquafitness

Der ultimative Kick für Freunde fortgeschrittenen Badevergnügens: Der weiche und doch effektive Widerstand, den Wasser unserem Körper entgegensetzt, macht das Training wirksam und dabei besonders gelenkschonend. Sehr gut ist der Effekt auch für das Herz-Kreislauf-System. So werden Sie gemeinsam mit anderen auf feuchtfrohliche Art fit.

**Kurs-Nr:** 174200  
**Beginn:** 15.02.2018  
**Ort:** Schwimmzentrum Itzehoe  
 Am Klosterbrunnen 6, **25524 Itzehoe**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Frauke Fuhrmann  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Der Eintritt von 4,00 Euro pro Termin muss selbst getragen werden.  
 Aufgrund der Umbaumaßnahmen im Schwimmzentrum kann es zu kurzfristigen Terminverschiebungen oder -ausfällen kommen.

**Kurs-Nr:** 174377  
**Beginn:** 21.02.2018  
**Ort:** HolstenTherme Kaltenkirchen  
 Norderstraße 8, **24568 Kaltenkirchen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Raoul Rothe  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Der Eintritt in die Therme muss selbst getragen werden. Dafür ist der Kauf einer 8er-Karte im Wert von 25,00 Euro für 8 x 75 Min verbindlich.

**Kurs-Nr:** 174397  
**Beginn:** 21.02.2018  
**Ort:** HolstenTherme Kaltenkirchen  
 Norderstraße 8, **24568 Kaltenkirchen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 20:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Raoul Rothe  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Der Eintritt in die Therme muss selbst getragen werden. dafür ist der Kauf einer 8er-Karte im Wert von 25,00 Euro für 8 x 75 Min verbindlich.

**Kurs-Nr:** 174417  
**Beginn:** 18.04.2018  
**Ort:** HolstenTherme Kaltenkirchen  
 Norderstraße 8, **24568 Kaltenkirchen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Raoul Rothe  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Der Eintritt in die Therme muss selbst getragen werden. dafür ist der Kauf einer 8er-Karte im Wert von 25,00 Euro für 8 x 75 Min verbindlich.

**Kurs-Nr:** 174437  
**Beginn:** 18.04.2018  
**Ort:** HolstenTherme Kaltenkirchen  
 Norderstraße 8, **24568 Kaltenkirchen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 20:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Raoul Rothe  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Der Eintritt in die Therme muss selbst getragen werden. Dafür ist der Kauf einer 8er-Karte im Wert von 25,00 Euro für 8 x 75 Min verbindlich.





Fortsetzung von Seite 31 – Aquafitness

**Kurs-Nr:** 180677  
**Beginn:** 05.03.2018  
**Ort:** Schwimmschule und Bewegungsbad Kiebitzreihe  
 Koppeldamm 52, **25368 Kiebitzreihe**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 13:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Victoria Ziemek  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 180697  
**Beginn:** 07.03.2018  
**Ort:** Schwimmschule und Bewegungsbad Kiebitzreihe  
 Koppeldamm 52, **25368 Kiebitzreihe**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 11:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Victoria Ziemek  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 180717  
**Beginn:** 07.05.2018  
**Ort:** Schwimmschule und Bewegungsbad Kiebitzreihe  
 Koppeldamm 52, **25368 Kiebitzreihe**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 13:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Victoria Ziemek  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 180718  
**Beginn:** 09.05.2018  
**Ort:** Schwimmschule und Bewegungsbad Kiebitzreihe  
 Koppeldamm 52, **25368 Kiebitzreihe**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 11:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Victoria Ziemek  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## Easy Running

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

**Kurs-Nr:** 180357 **Fit für den Sommer**  
**Beginn:** 08.05.2018  
**Ort:** AVITIA - Zentrum für  
 Gesundheitstraining & Prävention  
 Rathausplatz 11, **24558 Henstedt-Ulzburg**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Joachim Oehling  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 176039 **Störlauf**  
**Beginn:** 15.03.2018  
**Ort:** Breitenburger Forst/ Treffpunkt ist der  
 Parkplatz Malzmüllerriesen, **25524 Itzehoe**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Michael Gramer  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Der Kurs dient zur Vorbereitung auf den 5 km - Stör-  
 lauf am 19.05.2018. Es erfolgt eine gemeinsame  
 Eventteilnahme. Die Anmeldeorganisation übernimmt  
 die AOK.



## 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:** 180657  
**Beginn:** 19.02.2018  
**Ort:** Cliffs Café und Fitness-Lounge  
 Buchholzer Straße 8, **25712 Burg**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Annika Voß  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Der Kurs läuft zwei Mal wöchentlich immer montags und mittwochs von 19:00 - 20:30 Uhr.

**Kurs-Nr:** 180658  
**Beginn:** 23.05.2018  
**Ort:** Cliffs Café und Fitness-Lounge  
 Buchholzer Straße 8, **25712 Burg**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Annika Voß  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Der Kurs läuft zwei Mal wöchentlich immer montags und mittwochs von 19:00 - 20:30 Uhr.

**Kurs-Nr:** 181017  
**Beginn:** 22.02.2018  
**Ort:** Vie Vitale  
 Koppeldamm 1, **25335 Elmshorn**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Alexandra Großhaus  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 180659  
**Beginn:** 19.02.2018  
**Ort:** WKK Vitalis - Therapiezentrum  
 Esmarchstraße 50, **25746 Heide**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** N. N.  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 180337  
**Beginn:** 13.04.2018  
**Ort:** AVITIA - Zentrum für  
 Gesundheitstraining & Prävention  
 Rathausplatz 11, **24558 Henstedt-Ulzburg**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 18:15 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Joachim Oehling  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 180157  
**Beginn:** 25.02.2018  
**Ort:** TopFit Sportstudio  
 Dithmarscher Platz 5, **25524 Itzehoe**  
**Tag, Uhrzeit:** sonntags, 11:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Alexandra Hess  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 35 – Fit und Aktiv im Studio

**Kurs-Nr:** 174138  
**Beginn:** **07.03.2018**  
**Ort:** Park Fitness Itzehoe  
 Beethovenstraße 4, **25524 Itzehoe**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Rafik Nerkararyan  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 180277  
**Beginn:** **17.04.2018**  
**Ort:** Elithera Gesundheitszentrum Marne  
 Königstraße 19, **25709 Marne**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Patrick Lorenz  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 175937  
**Beginn:** **23.02.2018**  
**Ort:** Vitalia Gesundheitszentrum  
 Heidbergstraße 98, **22846 Norderstedt**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Corinna Andreshen  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 175939  
**Beginn:** **18.04.2018**  
**Ort:** Vitalia Gesundheitszentrum  
 Heidbergstraße 98, **22846 Norderstedt**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Corinna Andreshen  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 174158  
**Beginn:** **05.03.2018**  
**Ort:** VfL Pinneberg  
 Fahltskamp 53, **25421 Pinneberg**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:45 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Nicole Lühr  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 176340  
**Beginn:** **17.04.2018**  
**Ort:** Regio-Rehazentrum Pinneberg  
 Fahltskamp 74, **25421 Pinneberg**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 20:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Timo Hazerli  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 174137  
**Beginn:** **26.02.2018**  
**Ort:** Physiotherapiezentrum Tellingstedt  
 Grashofweg 15, **25782 Tellingstedt**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Stefan Rahn  
**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:** 181037  
**Beginn:** **26.04.2018**  
**Ort:** Vie Vitale  
 Koppeldamm 1, **25335 Elmshorn**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Alexandra Großhaus  
**Kursgebühr:** 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 180177  
**Beginn:** **02.03.2018**  
**Ort:** TopFit Sportstudio  
 Dithmarscher Platz 5, **25524 Itzehoe**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Alexandra Hess  
**Kursgebühr:** 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 174357  
**Beginn:** **19.04.2018**  
**Ort:** HolstenTherme Kaltenkirchen  
 Norderstraße 8, **24568 Kaltenkirchen**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Lydia Micklich  
**Kursgebühr:** 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Am 14.06.2018 findet kein Kurs statt.

**Kurs-Nr:** 180623  
**Beginn:** **01.03.2018**  
**Ort:** AOK-Niederlassung Meldorf  
 Bütjstraße 10, **25704 Meldorf**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Jessica Rickert  
**Kursgebühr:** 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 180624  
**Beginn:** **17.05.2018**  
**Ort:** AOK-Niederlassung Meldorf  
 Bütjstraße 10, **25704 Meldorf**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Jessica Rickert  
**Kursgebühr:** 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 181137  
**Beginn:** **06.03.2018**  
**Ort:** Physiotherapie Birgit Osten  
 Lindenstraße 33, **22880 Wedel**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Birgit Osten  
**Kursgebühr:** 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## Kraftausdauertraining NEU im 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:** 178357  
**Beginn:** **22.02.2018**  
**Ort:** Physio Aktiv Heide - Zentrum für Therapie & Training  
Meldorfer Straße 58, **25746 Heide**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Julia Hildebrandt  
**Kursgebühr:** 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 178377  
**Beginn:** **19.04.2018**  
**Ort:** Physio Aktiv Heide - Zentrum für Therapie & Training  
Meldorfer Straße 58, **25746 Heide**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Julia Hildebrandt  
**Kursgebühr:** 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 178378  
**Beginn:** **21.06.2018**  
**Ort:** Physio Aktiv Heide - Zentrum für Therapie & Training  
Meldorfer Straße 58, **25746 Heide**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Julia Hildebrandt  
**Kursgebühr:** 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 180317  
**Beginn:** **21.02.2018**  
**Ort:** AVITIA - Zentrum für  
Gesundheitstraining & Prävention  
Rathausplatz 11, **24558 Henstedt-Ulzburg**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:45 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Joachim Oehling  
**Kursgebühr:** 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 180197  
**Beginn:** **28.02.2018**  
**Ort:** TopFit Sportstudio  
Dithmarscher Platz 5, **25524 Itzehoe**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 14:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Alexandra Hess  
**Kursgebühr:** 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 180217  
**Beginn:** **02.05.2018**  
**Ort:** TopFit Sportstudio  
Dithmarscher Platz 5, **25524 Itzehoe**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 14:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Alexandra Hess  
**Kursgebühr:** 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 174497  
**Beginn:** **19.04.2018**  
**Ort:** HolstenTherme Kaltenkirchen  
Norderstraße 8, **24568 Kaltenkirchen**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 20:15 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Lydia Micklich  
**Kursgebühr:** 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 41 – Kraftausdauertraining im Fitness-Studio

**Kurs-Nr:** 180297  
**Beginn:** **20.02.2018**  
**Ort:** Elithera Gesundheitszentrum Marne  
 Königstraße 19, **25709 Marne**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Patrick Lorenz  
**Kursgebühr:** 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 174218 (für Frauen)  
**Beginn:** **28.02.2018**  
**Ort:** Sportperlen Norderstedt  
 Europaallee 28, **22850 Norderstedt**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Lydia Micklich  
**Kursgebühr:** 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 174237 (für Frauen)  
**Beginn:** **02.05.2018**  
**Ort:** Sportperlen Norderstedt  
 Europaallee 28, **22850 Norderstedt**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Lydia Micklich  
**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:** 181117  
**Beginn:** **07.03.2018**  
**Ort:** Physiotherapie Friedenstraße  
 Friedenstraße 5, **25335 Elmshorn**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Katrin Wischmann  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 180838  
**Beginn:** **22.05.2018**  
**Ort:** AOK-Niederlassung Itzehoe  
 Theodor-Heuss-Platz 2, **25524 Itzehoe**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 20:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Inge Gramer  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 180578  
**Beginn:** **19.02.2018**  
**Ort:** AOK-Niederlassung Meldorf  
 Bütjestraße 10, **25704 Meldorf**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Michaela Fendt  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 43 – Pilates

**Kurs-Nr:** 180619  
**Beginn:** **01.03.2018**  
**Ort:** AOK-Niederlassung Meldorf  
 Bütjestaße 10, **25704 Meldorf**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Jessica Rickert  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 180739  
**Beginn:** **28.02.2018**  
**Ort:** Bewegungszentrum Norderstedt  
 Ulzburger Straße 363 a , **22846 Norderstedt**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Yasmin Kiesow  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 180757  
**Beginn:** **16.04.2018**  
**Ort:** Bewegungszentrum Norderstedt  
 Ulzburger Straße 363 a , **22846 Norderstedt**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 10:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Antje Hillienhoff  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 181077  
**Beginn:** **06.03.2018**  
**Ort:** Studio BodyBalance  
 Buchenstraße 11 a, **25421 Pinneberg**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Michaela Mettler-Hollnick  
**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:** 177897  
**Beginn:** **01.03.2018**  
**Ort:** EMTV Gymnastikhalle  
 Koppeldamm 1, **25335 Elmshorn**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 11:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Ulrike Neuhausen  
**Kursgebühr:** 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 177898  
**Beginn:** **02.03.2018**  
**Ort:** EMTV Gymnastikhalle  
 Koppeldamm 1, **25335 Elmshorn**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Ulrike Neuhausen  
**Kursgebühr:** 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 160977  
**Beginn:** **08.01.2018**  
**Ort:** AVITIA - Zentrum für  
 Gesundheitstraining & Prävention  
 Rathausplatz 11, **24558 Henstedt-Ulzburg**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Christiane Ferch  
**Kursgebühr:** 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 45 – Reaktiv-Faszien Training

**Kurs-Nr:** 180777  
**Beginn:** **16.04.2018**  
**Ort:** SVHU Sportland  
 Olivastr. 2, **24558 Henstedt-Ulzburg**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Silke Flath  
**Kursgebühr:** 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 180817  
**Beginn:** **06.03.2018**  
**Ort:** AOK-Niederlassung Itzehoe  
 Theodor-Heuss-Platz 2, **25524 Itzehoe**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 20:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Inge Gramer  
**Kursgebühr:** 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 174519  
**Beginn:** **17.04.2018**  
**Ort:** TopFit Sportstudio  
 Dithmarscher Platz 5, **25524 Itzehoe**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Corinne Menzel  
**Kursgebühr:** 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 174498  
**Beginn:** **22.02.2018**  
**Ort:** HolstenTherme Kaltenkirchen  
 Norderstraße 8, **24568 Kaltenkirchen**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 20:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Lydia Micklich  
**Kursgebühr:** 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 180437  
**Beginn:** **08.03.2018**  
**Ort:** Schwarzwaldphysio Annette Eller  
 Königstr. 5, **24568 Kaltenkirchen**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Yvonne Scholz  
**Kursgebühr:** 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 176198  
**Beginn:** **26.02.2018**  
**Ort:** VfL Pinneberg  
 Fahltkamp 53, **25421 Pinneberg**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 14:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Katrin Lorenzen  
**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:** 160979  
**Beginn:** **08.01.2018**  
**Ort:** Rehafit  
 Hamburger Straße 79, **24568 Kaltenkirchen**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Yvonne Scholz  
**Kursgebühr:** 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 180417  
**Beginn:** **17.05.2018**  
**Ort:** Schwarzwaldphysio Annette Eller  
 Königstr. 5, **24568 Kaltenkirchen**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Yvonne Scholz  
**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:** 180957  
**Beginn:** **01.03.2018**  
**Ort:** Physiotherapie Friedenstraße  
 Friedenstraße 5, **25335 Elmshorn**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Corinna Werschke  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 181177  
**Beginn:** **16.02.2018**  
**Ort:** Physio Aktiv Heide - Zentrum für Therapie & Training  
 Meldorfer Straße 58, **25746 Heide**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 11:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Julia Hildebrandt  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 180597  
**Beginn:** **19.02.2018**  
**Ort:** AOK-Niederlassung Meldorf  
 Bütjstraße 10, **25704 Meldorf**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Michaela Fendt  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 49 – Rückenpower

**Kurs-Nr:** 176257  
**Beginn:** 16.04.2018  
**Ort:** Therapie Zentrum Wedel  
 Rosengarten 5, **22880 Wedel**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Nadja Günter  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR (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:** 180977  
**Beginn:** 17.04.2018  
**Ort:** Physiotherapie Friedenstraße  
 Friedenstraße 5, **25335 Elmshorn**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Corinna Werschke  
**Kursgebühr:** 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 174197  
**Beginn:** 01.03.2018  
**Ort:** VHS Tornesch  
 Tornescher Hof 2, **25436 Tornesch**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Noelle Baumann  
**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.

**Kurs-Nr:** 179538

**Beginn:** **28.03.2018**

**Ort:** AOK-Niederlassung Itzehoe  
Theodor-Heuss-Platz 2, **25524 Itzehoe**

**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr (Praxis)  
samstags, 10:00 Uhr (praktische Einheiten)

**Dauer:** 8-mal 150 Minuten Praxis  
1-mal 360 Minuten Praxis Stressbewältigung

**Kursleitung:** Luitgard Wilke

**Kursgebühr:** 350,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Der Kurs läuft 8-mal 150 Minuten, Achtsamkeitstag ist Samstag, der 19.05.2018, 360 Min.!



Fortsetzung von Seite 57 – Achtsamkeitstraining (MBSR)

**Kurs-Nr:** 179537  
**Beginn:** **24.01.2018**  
**Ort:** AOK-Niederlassung Meldorf  
 Bütjestraße 10, **25704 Meldorf**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr (Praxis)  
 samstags, 10:00 Uhr (praktische Einheiten)  
**Dauer:** 8-mal 150 Minuten Praxis  
 1-mal 360 Minuten Praxis Stressbewältigung  
**Kursleitung:** Luitgard Wilke  
**Kursgebühr:** 350,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Der Kurs läuft 8-mal 150 Minuten, Achtsamkeitstag ist Samstag, der 10.03.2018, 360 Minuten!

**Kurs-Nr:** 179539  
**Beginn:** **13.03.2018**  
**Ort:** AOK-Niederlassung Pinneberg  
 Hindenburgdamm 60, **25421 Pinneberg**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr (Praxis)  
 samstags, 10:00 Uhr (praktische Einheiten)  
**Dauer:** 8-mal 150 Minuten Praxis  
 1-mal 360 Minuten Praxis Stressbewältigung  
**Kursleitung:** Luitgard Wilke  
**Kursgebühr:** 350,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Der Kurs läuft 8-mal 150 Minuten, Achtsamkeitstag ist Samstag, der 28.04.2018, 360 Minuten!

## 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:** 179499  
**Beginn:** **12.04.2018**  
**Ort:** AOK-Niederlassung Itzehoe  
 Theodor-Heuss-Platz 2, **25524 Itzehoe**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Marion Badberg-Jasper  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 179457  
**Beginn:** **03.04.2018**  
**Ort:** AOK-Niederlassung Meldorf  
 Bütjestraße 10, **25704 Meldorf**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Helma Schäfer  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 179525  
**Beginn:** **06.04.2018**  
**Ort:** AOK-Niederlassung Norderstedt  
 Rathausallee 76, **22846 Norderstedt**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Katja Hillebrand  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)





Fortsetzung von Seite 59 – Autogenes Training

**Kurs-Nr:** 179521  
**Beginn:** 29.03.2018  
**Ort:** AOK-Niederlassung Pinneberg  
 Hindenburgdamm 60, **25421 Pinneberg**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Barbara Bott  
**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:** 179500  
**Beginn:** 19.02.2018  
**Ort:** AOK-Niederlassung Itzehoe  
 Theodor-Heuss-Platz 2, **25524 Itzehoe**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:30 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)  
 Ein Nachhaltigkeitstermin (1-mal 90 Minuten./7. Termin) findet am 23.04.2018, 18:30-20:00 Uhr statt!



Fortsetzung von Seite 61 – Lebe Balance

**Kurs-Nr:** 179524  
**Beginn:** **08.05.2018**  
**Ort:** AOK-Niederlassung Norderstedt  
 Rathausallee 76, **22846 Norderstedt**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 20:00 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)  
 Ein Nachhaltigkeitstermin (1-mal 90 Minuten./7. Termin)  
 findet am 03.07.2018, 20:00-21:30 Uhr statt!

**Kurs-Nr:** 179520  
**Beginn:** **08.05.2018**  
**Ort:** AOK-Niederlassung Pinneberg  
 Hindenburgdamm 60, **25421 Pinneberg**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 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)  
 Ein Nachhaltigkeitstermin (1-mal 90 Minuten./7. Termin)  
 findet am 03.07.2018, 17:00-18:30 Uhr statt!

## Progressive Muskelentspannung

### Einfach entspannt

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

**Kurs-Nr:** 179517  
**Beginn:** **20.02.2018**  
**Ort:** AOK-Kundencenter Elmshorn  
 Alter Markt 6 (2. OG), **25335 Elmshorn**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Thorsten Schmidt  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 179777  
**Beginn:** **13.04.2018**  
**Ort:** AVITIA - Zentrum für  
 Gesundheitstraining & Prävention  
 Rathausplatz 11, **24558 Henstedt-Ulzburg**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Joachim Oehling  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 179497  
**Beginn:** **01.03.2018**  
**Ort:** Entspannungsraum/Modify Your Life/  
 Jessica Passarge Marne  
 Steinstraße 3, **25709 Marne**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Jessica Passarge  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)





## Qi Gong

### Der sanfte Weg zum Gleichgewicht

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:** 179798  
**Beginn:** **07.03.2018**  
**Ort:** Westküstenklinikum Heide, Bildungszentrum, Esmarchstraße 50, **25746 Heide**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Ute Rudschewski  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 179838  
**Beginn:** **09.03.2018**  
**Ort:** AOK-Niederlassung Itzehoe, Theodor-Heuss-Platz 2, **25524 Itzehoe**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Anne-Katrin Möller  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 179857  
**Beginn:** **01.03.2018**  
**Ort:** AOK-Niederlassung Norderstedt, Rathausallee 76, **22846 Norderstedt**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Delphine Jungclaus  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 179839  
**Beginn:** **26.02.2018**  
**Ort:** AOK-Niederlassung Pinneberg, Hindenburgdamm 60, **25421 Pinneberg**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Christine Angele  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## Stressmanagement - Wochenendkurs

Durch ein gezieltes Training, welches auch die Förderung der Selbstachtsamkeit beinhaltet, kann eine Steigerung der individuellen Belastbarkeit ermöglicht werden. Gelassener mit Stress umzugehen ist daher das übergeordnete Ziel von Stressmanagementkursen, in denen eine Vielzahl unterschiedlicher Methoden und Techniken zum Einsatz kommen. Ziel des Stressmanagements - einen besseren Umgang mit dem alltäglichen Belastungen erlernen. Der Kurs findet an zwei aufeinander folgenden Wochenenden (4 Tage á 3Std., je inkl. 30 Minuten Pause, je Sa. & So.) statt.

**Kurs-Nr:** 179540  
**Beginn:** **07.04.2018**  
**Ort:** Entspannungsraum/Modify Your Life/ Jessica Passarge Marne, Steinstraße 3, **25709 Marne**  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 07.04. + 14.04.2018, 14:30 - 18:00 Uhr  
 Sonntag, 08.04. + 15.04.2018, 10:00 - 13:30 Uhr  
**Dauer:** 4-mal 210 Minuten  
**Kursleitung:** Jessica Passarge  
**Kursgebühr:** 130,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## Tai Chi

### Einklang für Körper und Geist

Verbinden Sie mit meditativer Bewegungskunst eine harmonische Einheit von „Yin“ und „Yang“, den sich ergänzenden Gegensätzen. Körper und Geist werden durch fließende, langsam ausgeführte Bewegungsfolgen gestärkt. Fördern Sie Ihre Beweglichkeit und Koordination. Bauen Sie Verspannungen ab und finden Sie zu Ihrem inneren Gleichgewicht. Erfahren Sie im Kurs die wohltuende Wirkung des Tai Chi.

**Kurs-Nr:** 179817  
**Beginn:** 07.05.2018  
**Ort:** AOK-Niederlassung Meldorf  
 Bütjstraße 10, **25704 Meldorf**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Anne-Katrin Möller  
**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:** 179518  
**Beginn:** 03.04.2018  
**Ort:** Freie Waldorfschule Elmshorn  
 Adenauerdamm 2, **25337 Elmshorn**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Rosemarie Kluge  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 179437  
**Beginn:** 05.02.2018  
**Ort:** Westküstenklinikum Heide, Bildungszentrum,  
 Esmarchstraße 50, **25746 Heide**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Annett Helmcke  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 179498  
**Beginn:** 07.05.2018  
**Ort:** AOK-Niederlassung Itzehoe  
 Theodor-Heuss-Platz 2, **25524 Itzehoe**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Annett Helmcke  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 67 – Yogazeit

**Kurs-Nr:** 179523  
**Beginn:** **27.02.2018**  
**Ort:** AOK-Niederlassung Norderstedt  
 Rathausallee 76, **22846 Norderstedt**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Karin Stapelfeldt  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 179519  
**Beginn:** **07.03.2018**  
**Ort:** AOK-Niederlassung Pinneberg  
 Hindenburgdamm 60, **25421 Pinneberg**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Rosemarie Kluge  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 179522  
**Beginn:** **02.05.2018**  
**Ort:** Krankengymnastik-Praxis Osten  
 Lindenstraße 33, **22880 Wedel**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Rosemarie Kluge  
**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](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)

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

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

Weitere Informationen unter: [liveonlinecoaching.com](http://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 Schlafstagebuch, 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](https://stress-im-griff.de)





**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.

## Faszination Golf

Sport inmitten der herrlichen Natur des Golfplatzes, Spaß mit Freunden oder das zischende Geräusch eines perfekt getroffenen Balles: Golfspielen ist ein Glücksgefühl, welches Sie bei unserem Schnupperkurs erleben können. Die Faszination des Golfsports mit garantiertem Spaßfaktor wartet an diesem Tag auf Sie. Der Schnupperkurs findet unter Anleitung eines erfahrenen PGA-Trainers statt. In Begleitung eines Mitglieds des Golfclubs können Sie nach der Schnuppereinheit sogar den attraktiven Schramm Group Hoppen Course nutzen.

<b>Kurs-Nr:</b>	180517
<b>Beginn:</b>	<b>27.05.2018</b>
<b>Ort:</b>	Golf am Donner Kleve Alte Landstr. 1, <b>25693 St. Michaelisdonn</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	sonntags, 14:00 Uhr
<b>Dauer:</b>	1-mal 120 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	PGA Trainer
<b>Kursgebühr:</b>	29,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Im Rahmen der Golfwoche 2018 haben die „Neugolfer“ vom 27.05.-03.06.2018 die Möglichkeit, die erlernten Fähigkeiten kostenlos auf der Anlage zu verbessern. Die Golfwoche endet am 03.06.2018 mit einem Abschlussturnier.





## Indoor-Cycling

Testen Sie ein intensives Ausdauertraining auf Indoorbikes. Der Instructor heizt Ihnen mit aktuellen Beats ein, wobei Sie Ihre Belastung selbst steuern können. So trainieren Sie in der Gruppe und doch ganz individuell. Lets go!

**Kurs-Nr:** 181057  
**Beginn:** **16.02.2018**  
**Ort:** Vie Vitale  
 Koppeldamm 1, **25335 Elmshorn**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Fitness Team Vie Vitale  
**Kursgebühr:** 15,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 181257  
**Beginn:** **08.03.2018**  
**Ort:** Park Fitness Itzehoe  
 Beethovenstraße 4, **25524 Itzehoe**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 20:15 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Iris Geister  
**Kursgebühr:** 15,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 176347  
**Beginn:** **22.04.2018**  
**Ort:** VfL Pinneberg  
 Fahltskamp 53, **25421 Pinneberg**  
**Tag, Uhrzeit:** sonntags, 11:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Fitness Team  
**Kursgebühr:** 15,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## Kanufahrt

Echte Entspannung erleben: Lassen Sie sich verzaubern von der Natur der Wilstermarsch. Verbinden Sie Bewegung mit Entspannung und finden Sie Ihre innere Ruhe. Betrachten Sie die Natur mit der heimischen Tierwelt aus einer neuen Perspektive und verbringen Sie entspannte Stunden auf dem Wasser. Lassen Sie den Stress im Berufs- oder Privatleben hinter sich und genießen Sie die Kanufahrt in Kombination mit einigen Entspannungs- sowie Achtsamkeitsübungen.

**Kurs-Nr:** 179501  
**Beginn:** **03.06.2018**  
**Ort:** Kanuverleih Karsten Beimgraben  
 Achterhörn 7, **25554 Neuendorf-Sachsenbande**  
**Tag, Uhrzeit:** sonntags, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Thorsten Schmidt  
**Kursgebühr:** 15,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## Latin-Power

Latin-Power reißt Sie aus Ihrem Alltag und lässt Sie Freude spüren. Sie tanzen alleine zu exotischer lateinamerikanischer Musik, lernen original lateinamerikanische Tanzschritte und stärken dadurch Koordination, Kraft und Ausdauer. Die Schritte sind so zusammen gestellt, dass Sie diese auch 1:1 ins paarweise Tanzen übertragen können. Mit Latin-Power tun Sie etwas für Ihre Fitness und genießen gleichzeitig einen lateinamerikanischen Tanzkurs. Ausschließlich Latin-Power kann Ihnen dies bieten. Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.latin-power.de](http://www.latin-power.de).

**Kurs-Nr:** 161017  
**Beginn:** 10.02.2018  
**Ort:** Tanzschule Loferski  
 Königstraße 49, 25336 Elmshorn  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 120 Minuten  
**Kursleitung:** Holger Loferski  
**Kursgebühr:** 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 177937  
**Beginn:** 28.04.2018  
**Ort:** Tanzschule Loferski  
 Königstraße 49, 25336 Elmshorn  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 120 Minuten  
**Kursleitung:** Holger Loferski  
**Kursgebühr:** 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



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.



**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.



**Heike Taab**  
Dipl.-Ökotrophologin  
Fachkraft Ernährungsberatung  
Tel.: 04821-608 27313



**Christa Vollsen**  
Dipl.- Ökotrophologin  
Fachkraft Ernährungsberatung  
Tel.: 04821-608 27880



**Saskia Voigtsberger**  
Sportwissenschaftlerin M. A.  
Fachkraft Bewegungsberatung  
Tel.: 04821-608 27314



**Thorsten Schmidt**  
Dipl.-Sozialarbeiter/  
Sozialpädagoge [FH]  
Fachkraft Stressmanagement/  
Sucht/Psych.  
Tel.: 04821-608 27331



## 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.

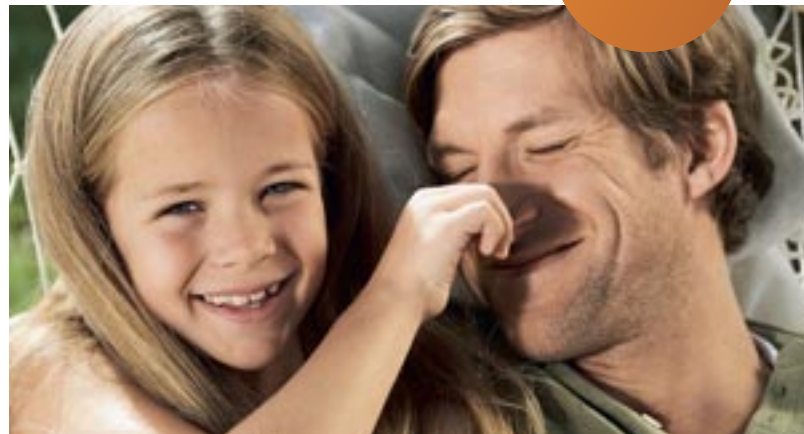
Teilnehmen können alle AOK-Versicherten ab 15 Jahren. Mitversicherte Kinder unter 15 Jahren punkten zusammen mit ihren Eltern.

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](http://aok-praemienprogramm.de)  
oder unter der kostenfreien Hotline  
**0800 265 5070**

**300  
Punkte**



## 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.



**Ute Danker**  
BGf-Beratung  
Dipl.-Sportwissenschaftlerin  
Betriebliche Gesundheitsmanagerin  
Tel.: 04821 608-27332

## 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