

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

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.

ltzehoe

bleibgesund-Kurse

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

**2. Halbjahr
2017**

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.



2017

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

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

September							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
35					1	2	3
36	4	5	6	7	8	9	10
37	11	12	13	14	15	16	17
38	18	19	20	21	22	23	24
39	25	26	27	28	29	30	

Oktober							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
40							1
41	2	3	4	5	6	7	8
42	9	10	11	12	13	14	15
43	16	17	18	19	20	21	22
44	23	24	25	26	27	28	29
45	30	31					

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

Dezember							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
48					1	2	3
49	4	5	6	7	8	9	10
50	11	12	13	14	15	16	17
51	18	19	20	21	22	23	24
52	25	26	27	28	29	30	31

■ Ferien und Feiertage SH

Anmeldung sofort möglich!

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

Online

Auf ins Internet: Unter 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 Anmeldung erhalten Sie ungefähr zwei Wochen vor Kursbeginn.





gesundernähren

Kurse vor Ort

Aktiv abnehmen!	9
AOK-KochWerkstatt:	
• Gesunde Burger	13
• Schnelle Suppenküche	14
• Tapas leicht gemacht	15
Gesund essen und genießen nach Feierabend.....	16
Rund ums Fett - der richtige Mix	18

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
Fit und Aktiv im Studio	28
Functional Training NEU	32
Kraftausdauertraining im Fitnessstudio NEU	34
Pilates	36
Reaktiv-Faszien Training	38
Reaktiv-Fitness	43
Rückenpower NEU	44
Sanftes Rückentraining	45

Kurse AOK-liveonline

fit!	46
Motivationswunder	47
90 Tage Rückenfit	48
Laufend in Form	48



Kurse vor Ort

Achtsamkeitstraining (MBSR)	51
Autogenes Training	53
Lebe Balance NEU	54
Progressive Muskelentspannung	56
Qi Gong	57
Tai Chi	58
Yogazeit	59

Kurse AOK-liveonline

Achtsamkeit & Balance	61
easy learning	62
gelassen & locker.....	63
Männersache.....	64
positiver Umgang mit Stress.....	65
Die Lebe Balance-App NEU	66
Stress im Griff.....	66

gesundrauchfrei

Kurse AOK-liveonline

rauchfrei in 3 Schritten	69
Ich werde Nichtraucher.....	69

gesunderleben

Faszination Golf.....	71
Jumping	72
Latin-Power	73
Trendiges aus der Backstube	74

gesundplus

Beratungsangebote für Ihre Gesundheit	77
Betriebliche Gesundheitsförderung	78
Gesundheitsförderung NEU in KiTas und Schulen.....	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!

Bewusst 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:	160538
Beginn:	07.09.2017
Ort:	Boje-C.-Steffen-Gemeinschaftsschule Koppeldamm 50, 25335 Elmshorn (Ernährung/praktische Einheiten) Vie Vitale Koppeldamm 1, 25335 Elmshorn (Bewegung)
Tag, Uhrzeit:	donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer:	8-mal 120 Minuten Ernährung 2 praktische Einheiten 2-mal 90 Minuten Bewegung
Kursleitung:	Antonia Kuhlmann (Ernährung/praktische Einheiten) Barbara Hofmann (Bewegung)
Kursgebühr:	206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden) (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



Fortsetzung von Seite 9 – Aktiv abnehmen

Kurs-Nr: 160637
Beginn: **13.09.2017**
Ort: Klaus-Groth-Schule
 Klaus-Groth-Straße 18, **25746 Heide**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 120 Minuten Ernährung
 2 praktische Einheiten
 2-mal 90 Minuten Bewegung
Kursleitung: Andrea Poppe (Ernährung/praktische Einheiten)
 Jessica Rickert (Bewegung)
Kursgebühr: 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 160497
Beginn: **14.09.2017**
Ort: AOK-Niederlassung Itzehoe
 Theodor-Heuss-Platz 2, **25524 Itzehoe**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 120 Minuten Theorie
 2 praktische Einheiten
Kursleitung: Ann-Christin Panknin
Kursgebühr: 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 159237
Beginn: **18.09.2017**
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)

Kurs-Nr: 155277
Beginn: **25.09.2017**
Ort: AOK-Niederlassung Norderstedt
 Rathausallee 76, **22846 Norderstedt**
 (Ernährung/Bewegung)
 Volkshochschule Norderstedt
 Rathausallee 50, **22846 Norderstedt**
 (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: 155257
Beginn: **19.09.2017**
Ort: AOK-Niederlassung Pinneberg
 Hindenburgdamm 60, **25421 Pinneberg**
 (Ernährung/Bewegung)
 Familienbildungsstätte Pinneberg
 Bahnhofstraße 20, **25421 Pinneberg**
 (praktische Einheiten)
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 120 Minuten Ernährung
 2 praktische Einheiten
 2-mal 90 Minuten Bewegung
Kursleitung: Maike Hoffmann
Kursgebühr: 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



Fortsetzung von Seite 11 – Aktiv abnehmen

Kurs-Nr: 155717
Beginn: 25.09.2017
Ort: VHS Tornesch
 Tornescher Hof 2, **25436 Tornesch**
 (Ernährung/Bewegung)
 Team Koopmann Küchen
 Kreuzstraße 2, 25436 Uetersen (praktische Einheiten)
Tag, Uhrzeit: montags, 09:30 Uhr
Dauer: 8-mal 120 Minuten Ernährung
 2 praktische Einheiten
 2-mal 90 Minuten Bewegung
Kursleitung: Cornelia Krüß
Kursgebühr: 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 155697
Beginn: 28.09.2017
Ort: Volkshochschule Wedel
 ABC-Straße 3, **22880 Wedel**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:30 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 - Gesunde Burger

Manchmal muss es einfach 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: 160364
Beginn: 16.11.2017
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: 160365
Beginn: 28.11.2017
Ort: AOK-Niederlassung
 Theodor-Heuss-Platz 2, **25524 Itzehoe**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 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: 155723
Beginn: 02.11.2017
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 13 – KochWerkstatt - Gesunde Burger

Kurs-Nr: 155722
Beginn: **12.10.2017**
Ort: Familienbildungsstätte Pinneberg
 Bahnhofstraße 20, **25421 Pinneberg**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Maike Hoffmann
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 160361
Beginn: **11.10.2017**
Ort: Möbel und Küchen Rommel
 Altentreptower Straße 1, **25704 Meldorf**
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Tina Bruns
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

AOK-KochWerkstatt - Schnelle Suppenküche

Sie fragen sich, was Sie kochen sollen? Wie wär's mit einer leckeren Suppe, die Sie schnell und ohne großen Aufwand zubereiten können? Neue Suppenideen und praktische Anregungen erhalten Sie in der AOK-KochWerkstatt.

Kurs-Nr: 160358
Beginn: **27.11.2017**
Ort: Boje-C.-Steffen-Gemeinschaftsschule
 Koppeldamm 50, **25335 Elmshorn**
Tag, Uhrzeit: Montag, 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: 155737
Beginn: **07.12.2017**
Ort: Team Koopmann Küchen
 Kreuzstraße 2, **25436 Uetersen**
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 - Tapas leicht gemacht

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

Kurs-Nr: 161057
Beginn: **18.10.2017**
Ort: Möbel und Küchen Rommel
 Altentreptower Straße 1, **25704 Meldorf**
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Tina Bruns
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



Gesund essen und genießen nach Feierabend

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

Kurs-Nr: 160437
Beginn: 05.10.2017
Ort: Klaus-Groth-Schule
 Klaus-Groth-Straße 18, **25746 Heide**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Martina Johannsen
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 160457
Beginn: 01.11.2017
Ort: AOK-Niederlassung
 Theodor-Heuss-Platz 2, **25524 Itzehoe**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Cornelia Krüß
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 159197
Beginn: 01.11.2017
Ort: Volkshochschule Norderstedt
 Rathausallee 50, **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: 159177
Beginn: 02.11.2017
Ort: AOK-Niederlassung Pinneberg
 Hindenburgdamm 60, **25421 Pinneberg**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Maike Hoffmann
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)
 Die Praxiseinheit (09.11.2017) findet in der Familienbildungsstätte Pinneberg, Bahnhofstrasse 20 statt.

Kurs-Nr: 159277
Beginn: 07.11.2017
Ort: Volkshochschule Wedel
 ABC-Straße 3, **22880 Wedel**
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)



Rund ums Fett - der richtige Mix

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.

Kurs-Nr: 160338
Beginn: 06.11.2017
Ort: Boje-C.-Steffen-Gemeinschaftsschule
 Koppeldamm 50, **25335 Elmshorn**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 120 Minuten Ernährung
 1-mal 180 Minuten Kochpraxis
 1-mal 120 Minuten Ernährung + Praxis
Kursleitung: Ulrich Schröder
Kursgebühr: 74,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 160318
Beginn: 15.11.2017
Ort: AOK-Niederlassung Meldorf
 Bütjestraße 10, **25704 Meldorf**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 120 Minuten Ernährung
 1-mal 180 Minuten Kochpraxis
 1-mal 120 Minuten Ernährung + Praxis
Kursleitung: Tina Bruns
Kursgebühr: 74,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 159317
Beginn: 15.11.2017
Ort: Volkshochschule Norderstedt
 Rathausallee 50, **22846 Norderstedt**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 120 Minuten Ernährung
 1-mal 180 Minuten Kochpraxis
 1-mal 120 Minuten Ernährung + Praxis
Kursleitung: Kirsten Sellmer
Kursgebühr: 74,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 159298
Beginn: 09.11.2017
Ort: AOK-Niederlassung Pinneberg
 Hindenburgdamm 60, **25421 Pinneberg**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 120 Minuten Ernährung
 1-mal 180 Minuten Kochpraxis
 1-mal 120 Minuten Ernährung + Praxis
Kursleitung: Cornelia Krüß
Kursgebühr: 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.

Weitere Informationen unter: www.liveonlinecoaching.com
Anmeldung unter: www.liveonlinecoaching.de/aok-nordwest

Kurs-Nr: 152257
Beginn: 26.09.2017
Ort: online
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 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.

Weitere Informationen unter: www.liveonlinecoaching.com
Anmeldung unter: www.liveonlinecoaching.de/aok-nordwest

Kurs-Nr: 152258
Beginn: 06.09.2017
Ort: online
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 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)

Kurs-Nr: 152259
Beginn: 14.11.2017
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.

Weitere Informationen unter: www.liveonlinecoaching.com
Anmeldung unter: www.liveonlinecoaching.de/aok-nordwest

Kurs-Nr: 152260
Beginn: 14.09.2017
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: 152261
Beginn: 07.11.2017
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)

Abnehmen mit Genuss



Sie haben schon viele Diäten probiert und es hat immer nicht funktioniert? Diesmal wird es anders. Das neue „Abnehmen mit Genuss“ ist keine (schnelle) Diät, sondern ein langfristig erfolgreiches Onlineprogramm. Es dauert bis zu zwölf Monate. In dieser Zeit lernen Sie, mit Lust zu essen, satt zu werden und gleichzeitig dauerhaft Gewicht zu verlieren.

Oder entscheiden Sie sich für „Abnehmen mit Genuss classic - Das Briefprogramm“. Hier werden Sie bis zu einem Jahr lang per Post oder E-Mail und bei Bedarf zusätzlich per Telefon betreut.

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:	160477
Beginn:	07.09.2017
Ort:	Physiotherapie Birgit Osten Lindenstraße 33, 22880 Wedel
Tag, Uhrzeit:	donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer:	10-mal 90 Minuten
Kursleitung:	Birgit Osten
Kursgebühr:	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: 160557
Beginn: 14.09.2017
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: 160577
Beginn: 23.11.2017
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: 160517
Beginn: 05.09.2017
Ort: HolstenTherme Kaltenkirchen
 Norderstraße 8, **24568 Kaltenkirchen**

Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Sarah Gaus
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 22,50 Euro für 8 x 75 Min verbindlich.

Kurs-Nr: 160537
Beginn: 05.09.2017
Ort: HolstenTherme Kaltenkirchen
 Norderstraße 8, **24568 Kaltenkirchen**

Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Sarah Gaus
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 22,50 Euro für 8 x 75 Min verbindlich.

Kurs-Nr: 160598
Beginn: 10.10.2017
Ort: Schwimmschule und Bewegungsbad Kiebitzreihe
 Koppeldamm 52, **25368 Kiebitzreihe**

Tag, Uhrzeit: dienstags, 13:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Victoria Ziemek
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 27 – Aquafitness

Kurs-Nr: 160617
Beginn: 10.10.2017
Ort: Schwimmschule und Bewegungsbad Kiebitzreihe
 Koppeldamm 52, **25368 Kiebitzreihe**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Victoria Ziemek
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 159878
Beginn: 05.10.2017
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: 159877
Beginn: 06.11.2017
Ort: WKK Vitalis - Therapiezentrum
 Esmarchstraße 50, **25746 Heide**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Julia Griese
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 159861
Beginn: 29.09.2017
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: 159862
Beginn: 13.09.2017
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)

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: 161157
Beginn: 06.11.2017
Ort: Cliffs Café und Fitness-Lounge
 Buchholzer Straße 8, **25712 Burg**
Tag, Uhrzeit: montags und 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.



Fortsetzung von Seite 29 – Fit und Aktiv im Studio

Kurs-Nr: 159858
Beginn: **24.09.2017**
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)

Kurs-Nr: 159864
Beginn: **07.11.2017**
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: 159859
Beginn: **08.09.2017**
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: 159860
Beginn: **15.11.2017**
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: 159879
Beginn: **18.09.2017**
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: 159863
Beginn: **07.11.2017**
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: 159857
Beginn: **11.09.2017**
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: 159881
Beginn: **05.10.2017**
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)
 Für diesen Kurs ist eine gewisse Grundfitness Voraussetzung!

Kurs-Nr: 159880
Beginn: **29.09.2017**
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)
 Für diesen Kurs ist eine gewisse Grundfitness Voraussetzung!

Kurs-Nr: 159882
Beginn: **07.09.2017**
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)
 Für diesen Kurs ist eine gewisse Grundfitness Voraussetzung!

Kurs-Nr: 159883
Beginn: **19.09.2017**
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 im NEU Fitnessstudio

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

Kurs-Nr: 159117
Beginn: **07.09.2017**
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: 160797
Beginn: **02.11.2017**
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: 160817
Beginn: **04.01.2018**
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: 160757
Beginn: **27.09.2017**
Ort: AVITIA - Zentrum für
 Gesundheitstraining & Prävention
 Rathausplatz 11, **24558 Henstedt-Ulzburg**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Joachim Oehling
Kursgebühr: 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 160737
Beginn: **04.10.2017**
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: 160778
Beginn: **07.09.2017**
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)

Kurs-Nr: 160777
Beginn: **05.09.2017**
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)



Fortsetzung von Seite 35 – Kraftausdauertraining im Fitnessstudio

Kurs-Nr: 160837 (für Frauen)
Beginn: **06.09.2017**
Ort: Mrs. Sporty Norderstedt-Garstedt
 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)

Kurs-Nr: 160657
Beginn: **14.09.2017**
Ort: AOK-Niederlassung Meldorf
 Bütjestaße 10, **25704 Meldorf**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:45 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Jessica Rickert
Kursgebühr: 112,00 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: 160717
Beginn: **13.09.2017**
Ort: Physiotherapie Friedenstraße
 Friedenstraße 5, **25335 Elmshorn**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Katrin Wischmann
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 160638
Beginn: **18.09.2017**
Ort: Bewegungszentrum Norderstedt
 Ulzburger Straße 363 a , **22846 Norderstedt**
Tag, Uhrzeit: montags, 10:15 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Antje Hillienhoff
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 160697
Beginn: **29.11.2017**
Ort: Bewegungszentrum Norderstedt
 Ulzburger Straße 363 a , **22846 Norderstedt**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:45 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Yasmin Kiesow
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 160677
Beginn: **28.08.2017**
Ort: AOK-Niederlassung Meldorf
 Bütjestaße 10, **25704 Meldorf**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Michaela Fendt
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 161117
Beginn: **05.09.2017**
Ort: Studio BodyBalance
 Buchenstraße 11 a, **25421 Pinneberg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:15 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Michaela Mettler-Hollnick
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Reaktiv-Faszien Training

Reaktiv-Training ist der Sport von morgen. Diese effektive Trainingsform mit den speziellen Granulat gefüllten Schwunghanteln kräftigt die Tiefenmuskulatur und strafft das Bindegewebe. Gleichzeitig ist mittlerweile nachgewiesen, dass das Faszienengewebe 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: 160877
Beginn: 14.09.2017
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)

Für diesen Kurs ist eine gewisse Grundfitness Voraussetzung!

Kurs-Nr: 160857
Beginn: 15.09.2017
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)

Für diesen Kurs ist eine gewisse Grundfitness Voraussetzung!

Kurs-Nr: 160897
Beginn: 13.09.2017
Ort: SVHU Sportland
 Olivastr. 2, **24558 Henstedt-Ulzburg**

Tag, Uhrzeit: mittwochs, 15:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Silke Flath
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Für diesen Kurs ist eine gewisse Grundfitness Voraussetzung!

Kurs-Nr: 160978
Beginn: 30.10.2017
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)

Für diesen Kurs ist eine gewisse Grundfitness Voraussetzung!

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)

Für diesen Kurs ist eine gewisse Grundfitness Voraussetzung!



Fortsetzung von Seite 39 – Reaktiv-Faszien Training

Kurs-Nr: 160938
Beginn: **12.09.2017**
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)

Für diesen Kurs ist eine gewisse Grundfitness Voraussetzung!

Kurs-Nr: 160958
Beginn: **09.01.2018**
Ort: TopFit Sportstudio
 Dithmarscher Platz 5, **25524 Itzehoe**

Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Corinne Schildt
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Für diesen Kurs ist eine gewisse Grundfitness Voraussetzung!

Kurs-Nr: 160937
Beginn: **09.01.2018**
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)

Für diesen Kurs ist eine gewisse Grundfitness Voraussetzung!

Kurs-Nr: 160957
Beginn: **11.09.2017**
Ort: Praxis für Bewegung und Stille
 Funkenberg 8, **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)

Für diesen Kurs ist eine gewisse Grundfitness Voraussetzung!

Kurs-Nr: 160919
Beginn: **02.11.2017**
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)

Für diesen Kurs ist eine gewisse Grundfitness Voraussetzung!

Kurs-Nr: 160918
Beginn: **14.09.2017**
Ort: AOK-Niederlassung Meldorf
 Bütjestraße 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)

Für diesen Kurs ist eine gewisse Grundfitness Voraussetzung!



Fortsetzung von Seite 41 – Reaktiv-Faszien Training

Kurs-Nr: 160917
Beginn: **11.01.2018**
Ort: AOK-Niederlassung Meldorf
 Bütjestraße 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)
 Für diesen Kurs ist eine gewisse Grundfitness Voraussetzung!

Kurs-Nr: 160898
Beginn: **25.09.2017**
Ort: VfL Pinneberg
 Fahltskamp 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)
 Für diesen Kurs ist eine gewisse Grundfitness Voraussetzung!

Reaktiv-Fitness

Das angesagte Training mit den Reaktiv-Hanteln ist schonend, effektiv und verbessert Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination. Sie trainieren nicht nur einzelne Muskeln - vielmehr kommen dreidimensional ganze Muskelketten zum Einsatz.

Sie nutzen die sogenannten Schwunghanteln, die mit Glas- bzw. Stahlperlen gefüllt sind. Damit produzieren Sie Kraftstöße und Impulse, auf die Ihre Muskulatur schnell reagieren muss. Gleichzeitig werden die Gelenke geschützt und stimuliert.

Durch das Schwingen der Masse in der Hantel entsteht ein hörbarer Impuls. Dieser unterstützt das Rhythmusgefühl und steigert die eigene Motivation - was in der Gruppe zu einem besonderen Erlebnis führt.

Kurs-Nr: 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)



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: 160458
Beginn: **21.09.2017**
Ort: Physiotherapie Friedenstraße
 Friedenstraße 5, **25335 Elmshorn**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sven Hesebeck
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 160438
Beginn: **28.08.2017**
Ort: AOK-Niederlassung Meldorf
 Bütjstraße 10, **25704 Meldorf**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Michaela Fendt
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 160417
Beginn: **06.11.2017**
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: 160377
Beginn: **07.11.2017**
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: 160397
Beginn: **14.09.2017**
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.

Weitere Informationen unter: www.liveonlinecoaching.com
Anmeldung unter: www.liveonlinecoaching.de/aok-nordwest

Kurs-Nr: 152285
Beginn: 06.09.2017
Ort: online
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 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: 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.

Weitere Informationen unter: www.liveonlinecoaching.com
Anmeldung unter: www.liveonlinecoaching.de/aok-nordwest

Kurs-Nr: 152277
Beginn: 18.09.2017
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)



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 aok.de/nw

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.

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: 160357

Beginn: 04.10.2017

Ort: AOK-Gesundheitszentrum Itzehoe
Theodor-Heuss-Platz 2, 25524 Itzehoe

Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr (Praxis)
sonntags, 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 Min., Achtsamkeitstag ist Sonntag, der 19.11.2017, 360 Min.!



Fortsetzung von Seite 51 – Achtsamkeitstraining (MBSR)

Kurs-Nr: 160339
Beginn: 29.09.2017
Ort: AOK-Niederlassung Meldorf
 Bütjestraße 10, **25704 Meldorf**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:00 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 Min., Achtsamkeitstag ist Samstag, der 18.11.2017, 360 Min.!

Kurs-Nr: 160359
Beginn: 17.10.2017
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 Min., Achtsamkeitstag ist Samstag, der 02.12.2017, 360 Min.!

Kurs-Nr: 160362
Beginn: 06.12.2017
Ort: AOK-Niederlassung Norderstedt
 Rathausallee 76, **22846 Norderstedt**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Infoabend: 29.11.2017, 18:00 Uhr, Teilnahmepflicht
Dauer: 1-mal 90 Minuten
 8-mal 120 Minuten Praxis
 1-mal 120 Minuten Nachhaltigkeitstermin 28.02.2018
Kursleitung: Hendrik Burmester-Vierdt
Kursgebühr: 240,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Autogenes Training

Der Weg zu mehr Gelassenheit

Autogenes Training hilft, Stress und Belastungen des Alltags abzubauen. Durch gezielte Konzentration beeinflussen Sie spezielle Körperfunktionen. Erleben Sie ein entspannendes Schwere- und Wärmegefühl. So gelangen Sie in wenigen Minuten zu Ruhe und Erholung.

Kurs-Nr: 160157
Beginn: 05.10.2017
Ort: AOK-Niederlassung Itzehoe
 Theodor-Heuss-Platz 2, **25524 Itzehoe**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten
Kursleitung: Marion Badberg-Jasper
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Lebe Balance NEU

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 die Lebe Balance-Kurse Sie

- 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: www.lebebalance.aok-liveonline.de

Kurs-Nr: 160217
Beginn: **06.11.2017**
Ort: AOK-Kundencenter Elmshorn
Alter Markt 6 (2. OG), **25335 Elmshorn**
Tag, Uhrzeit: montags, 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 Min./7. Termin)
findet am 15.01.2018, 20:00 - 21:30 Uhr statt!

Kurs-Nr: 160177
Beginn: **06.11.2017**
Ort: AOK-Niederlassung Itzehoe
Theodor-Heuss-Platz 2, **25524 Itzehoe**
Tag, Uhrzeit: montags, 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 Min./7. Termin)
findet am 15.01.2018, 17:00 - 18:30 Uhr statt!

Kurs-Nr: 160117
Beginn: **13.11.2017**
Ort: AOK-Niederlassung Meldorf
Bütjestraße 10, **25704 Meldorf**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:30 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten Praxis Stressbewältigung
1-mal 90 Minuten Reflexion
Kursleitung: Thorsten Schmidt
Kursgebühr: 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
Ein Nachhaltigkeitstermin (1-mal 90 Min./7. Termin)
findet am 15.01.2018, 18:30 - 20:00 Uhr statt!

Kurs-Nr: 160319
Beginn: **07.11.2017**
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 Min./7. Termin)
findet am 16.01.2018, 20:00 - 21:30 Uhr statt!



Fortsetzung von Seite 55 – Lebe Balance

Kurs-Nr: 160278
Beginn: 07.11.2017
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 Min./7. Termin) findet am 16.01.2018, 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: 160077
Beginn: 10.10.2017
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)

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: 160097
Beginn: 20.09.2017
Ort: AOK-Niederlassung Meldorf
 Bütjestraße 10, **25704 Meldorf**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Anne-Katrin Möller
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 160337
Beginn: 07.12.2017
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)



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: 160057
Beginn: **04.10.2017**
Ort: Westküstenklinikum Heide, Bildungszentrum, Esmarchstraße 50, **25746 Heide**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Ute Rudschewski
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 160197
Beginn: **06.10.2017**
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: 160277
Beginn: **16.10.2017**
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)

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: 160237
Beginn: **10.10.2017**
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: 160037
Beginn: **30.10.2017**
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: 160137
Beginn: **04.09.2017**
Ort: AOK-Niederlassung Itzehoe, Theodor-Heuss-Platz 2, **25524 Itzehoe**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:30 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten
Kursleitung: Annett Helmcke
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 59 – Yogazeit

Kurs-Nr: 160317
Beginn: 10.10.2017
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: 160257
Beginn: 29.11.2017
Ort: AOK-Niederlassung Pinneberg
 Hindenburgdamm 60, **25421 Pinneberg**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Rosemarie Kluge
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 160279
Beginn: 04.10.2017
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.

Weitere Informationen unter: www.liveonlinecoaching.com
 Anmeldung unter: www.liveonlinecoaching.de/aok-nordwest

Kurs-Nr: 152278
Beginn: 05.09.2017
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)

Kurs-Nr: 152279
Beginn: 07.11.2017
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.

Weitere Informationen unter: www.liveonlinecoaching.com
Anmeldung unter: www.liveonlinecoaching.de/aok-nordwest

Kurs-Nr: 152280
Beginn: 13.09.2017
Ort: online
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 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.

Weitere Informationen unter: www.liveonlinecoaching.com
Anmeldung unter: www.liveonlinecoaching.de/aok-nordwest

Kurs-Nr: 152281
Beginn: 09.11.2017
Ort: online
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 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.

Weitere Informationen unter: www.liveonlinecoaching.com
Anmeldung unter: www.liveonlinecoaching.de/aok-nordwest

Kurs-Nr:	152282
Beginn:	06.11.2017
Ort:	online
Tag, Uhrzeit:	montags, 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.

Weitere Informationen unter: www.liveonlinecoaching.com
Anmeldung unter: www.liveonlinecoaching.de/aok-nordwest

Kurs-Nr:	152283
Beginn:	09.10.2017
Ort:	online
Tag, Uhrzeit:	montags, 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)



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.

Weitere Informationen unter: www.liveonlinecoaching.com

Anmeldung unter: www.liveonlinecoaching.de/aok-nordwest

Kurs-Nr:	152284
Beginn:	04.09.2017
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.

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 Hopen Course nutzen.

Kurs-Nr:	159897
Beginn:	10.09.2017
Ort:	Golf am Donner Kleve Alte Landstr. 1, 25693 St. Michaelisdonn
Tag, Uhrzeit:	Sonntag, 13:00 Uhr
Dauer:	1-mal 120 Minuten
Kursleitung:	PGA Trainer
Kursgebühr:	29,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden) Kurs nur für Erwachsene.



Jumping

Beim Jumping Fitness Workout sind über 400 Muskeln im Einsatz - viel mehr als bei vergleichbaren Ausdauersportarten.

Jumping Fitness ist deutlich effektiver als Joggen und schont gleichzeitig die Gelenke, außerdem trägt es positiv zum Stressabbau bei und stärkt alle Körperpartien.

Jumping ist sowohl für Sporteinsteiger als auch für sportliche Menschen geeignet.

Kurs-Nr: 161037
Beginn: **12.10.2017**
Ort: Vie Vitale
 Koppeldamm 1, **25335 Elmshorn**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 19:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Alexandra Großhaus
Kursgebühr: 15,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 161337
Beginn: **08.10.2017**
Ort: VfL Pinneberg
 Fahltkamp 53, **25421 Pinneberg**
Tag, Uhrzeit: Sonntag, 15:30 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Team VfL Pinneberg
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.

Kurs-Nr: 160997
Beginn: **11.11.2017**
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: 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)



Trendiges aus der Backstube

Kinder treffen sich ohne Eltern und backen mit viel Spaß kleine Gebäckteilchen, die sich sowohl als Weihnachtsbaumschmuck als auch zum Wegknuspern eignen. Der Kurs richtet sich an Kinder zwischen 6 und 10 Jahren.

Kurs-Nr:	161058
Beginn:	01.12.2017
Ort:	AOK-Niederlassung Theodor-Heuss-Platz 2, 25524 Itzehoe
Tag, Uhrzeit:	Freitag, 15:00 Uhr
Dauer:	1-mal 180 Minuten
Kursleitung:	Cornelia Krüß
Kursgebühr:	42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



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

AOK-Navigatoren

Sie suchen ein Krankenhaus, das auf eine bestimmte Behandlung spezialisiert ist, eine Pflegeeinrichtung, Apotheke oder einen Arzt? Unter 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

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



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. 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.



Ute Danker

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:

- 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



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

