

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.

Neumünster

bleibgesund-Kurse

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

Anmeldung ab
09.01.2018

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.



Schnell anmelden

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

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

Sie haben sich zu einem Kurs verbindlich angemeldet und können nicht teilnehmen? Dann melden Sie sich bitte unbedingt spätestens eine Woche vor Kursbeginn bei uns ab.

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

Punkte sammeln

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



2018

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

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

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

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

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

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

 Ferien und Feiertage SH

Schnell anmelden ab 09.01.2018

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

Online

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

Telefonisch

Einfach zum Hörer greifen und Ihre Versichertenkarte bereithalten.



für Kurse in Neumünster
Monika Zastrow
Tel.: 04321 924-23373



für alle anderen Kurse
Anja Kolbe
Tel.: 04321 924-23371

Eine Bestätigung Ihrer Teilnahme erhalten Sie ungefähr eine Woche vor Kursbeginn.





gesundernähren

Kurse vor Ort

Aktiv abnehmen!	9
Gesund essen und genießen nach Feierabend	NEU 11

Kurse AOK-liveonline

Erfolgreiche Gewichtsreduktion	12
Gesund und leicht abnehmen	13
Mit Köpfchen zum Wunschgewicht	14
Abnehmen mit Genuss	15
Apps für Ihre Gesundheit	15
Schlemmerpost	15



gesundbewegen

Kurse vor Ort

Aquafitness	17
Easy Running	NEU 19
Fit und Aktiv im Studio	20
Functional Training	NEU 21
Kraftausdauertraining im Fitness-Studio	NEU 22
Nordic Walking	NEU 24
Pilates	25
Reaktiv-Faszien Training	26
Reaktiv-Fitness	27
Rückenpower	NEU 28
Sanftes Rückentraining	29

Kurse AOK-liveonline

fit!	30
Motivationswunder	31
90 Tage Rückenfit	32
Laufend in Form	32

Kurse vor Ort

Autogenes Training	35
Gelassen und sicher im Stress	36
Lebe Balance	37
Progressive Muskelentspannung	38
Qi Gong	39
Yogazeit	41

Kurse AOK-liveonline

Achtsamkeit & Balance	43
easy learning	44
gelassen & locker	45
Männersache	46
positiver Umgang mit Stress	47
schlaf gut!	NEU 48
Die Lebe Balance-App	NEU 49
Stress im Griff	49

gesundrauchfrei



Kurse AOK-liveonline

rauchfrei in 3 Schritten	51
Ich werde Nichtraucher	51

gesunderleben



Faszination Golf	NEU 53
Fingerfood - Leckere gesunde Snacks für die Party	NEU 54
Lifekinetik	NEU 55
Workshop „Achtsamkeit“	56
Yin Yoga und Yang Yoga - Workshop	57

gesundplus



Beratungsangebote für Ihre Gesundheit	59
Betriebliche Gesundheitsförderung	61
Gesundheitsförderung	NEU 61
in KiTas und Schulen	61
Gemüsemuffel, Suppenkasper & Co	62
Gut essen bei Fructose- und Lactose-Unverträglichkeit	63
Müssen (Freizeit-) Sportler anders essen?	64

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:	178417
Beginn:	15.02.2018
Ort:	AOK - Die Gesundheitskasse. Raiffeisenstr. 1, 24103 Kiel
Tag, Uhrzeit:	donnerstags, 17:30 Uhr
Dauer:	11-mal 120 Minuten Theorie 2 praktische Einheiten
Kursleitung:	Petra Scheunpflug
Kursgebühr:	206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden) (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



Fortsetzung von Seite 9 – Aktiv abnehmen

Kurs-Nr: 179797
Beginn: **06.03.2018**
Ort: AOK - Die Gesundheitskasse.
 Rudolf-Weißmann-Str. 13-15, **24534 Neumünster**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:45 Uhr
Dauer: 11-mal 120 Minuten Theorie
 2 praktische Einheiten
Kursleitung: Ann-Kristin Panknin
Kursgebühr: 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 181097
Beginn: **22.02.2018**
Ort: AOK - Die Gesundheitskasse.
 Göhler Str. 17, **23758 Oldenburg** (Ernährung)
 Berufliche Schule des Kreises Ostholstein
 Kremsdorfer Weg 31, **23758 Oldenburg** (praktische Einheiten)
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 11-mal 120 Minuten Theorie
 2 praktische Einheiten
Kursleitung: Sabine Jipp
Kursgebühr: 206,00 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: 181138
Beginn: **07.03.2018**
Ort: Grundschule der Stadt Fehmarn in Burg
 Mühlenstr. 2-4, **23769 Fehmarn (OT Burg)**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Gabriele Blume
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 179757
Beginn: **04.06.2018**
Ort: AOK - Die Gesundheitskasse.
 Rudolf-Weißmann-Str. 13-15, **24534 Neumünster**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:30 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Ann-Kristin Panknin
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



AOK-liveonline: erfolgreiche Gewichtsreduktion

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

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline
 Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

AOK-liveonline: gesund und leicht abnehmen

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

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline
 Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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



AOK-liveonline: mit Köpfchen zum Wunschgewicht

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

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

Abnehmen mit Genuss

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



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

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

Weitere Infos erhalten Sie unter abnehmen-mit-genuss.de.

Apps für Ihre Gesundheit

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

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

Schlemmerpost

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

Jetzt abonnieren unter aok.de/nw.



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

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: 178797
Beginn: 03.02.2018
Ort: Bad am Stadtwald
 Hansaring 177, **24534 Neumünster**
Tag, Uhrzeit: samstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Nia Frahm
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Die Wassertemperatur beträgt 32 Grad Celsius.

Kurs-Nr: 178817
Beginn: 03.02.2018
Ort: Bad am Stadtwald
 Hansaring 177, **24534 Neumünster**
Tag, Uhrzeit: samstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Nia Frahm
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Die Wassertemperatur beträgt 32 Grad Celsius.



Fortsetzung von Seite 17 – Aquafitness

Kurs-Nr: 178857
Beginn: **04.02.2018**
Ort: Bad am Stadtwald
 Hansaring 177, **24534 Neumünster**
Tag, Uhrzeit: sonntags, 08:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Birgit Aust
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Die Wassertemperatur beträgt 32 Grad Celsius.

Kurs-Nr: 178877
Beginn: **04.02.2018**
Ort: Bad am Stadtwald
 Hansaring 177, **24534 Neumünster**
Tag, Uhrzeit: sonntags, 09:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Birgit Aust
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Die Wassertemperatur beträgt 32 Grad Celsius.

Kurs-Nr: 178757
Beginn: **04.02.2018**
Ort: Bad am Stadtwald
 Hansaring 177, **24534 Neumünster**
Tag, Uhrzeit: sonntags, 10:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Nia Frahm
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Die Wassertemperatur beträgt 32 Grad Celsius.

Kurs-Nr: 178777
Beginn: **04.02.2018**
Ort: Bad am Stadtwald
 Hansaring 177, **24534 Neumünster**
Tag, Uhrzeit: sonntags, 11:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Nia Frahm
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Die Wassertemperatur beträgt 32 Grad Celsius.

Kurs-Nr: 178837
Beginn: **08.02.2018**
Ort: Bad am Stadtwald
 Hansaring 177, **24534 Neumünster**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 08:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Birgit Aust
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Die Wassertemperatur beträgt 32 Grad Celsius.

Easy Running NEU

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

Kurs-Nr: 181497
Beginn: **01.03.2018**
Ort: Schrevenpark (Treffpunkt Castello)
 Goethestr. 15, **24116 Kiel**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Gönna Gabriel
Kursgebühr: 100,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 178960
Beginn: **02.03.2018**
Ort: Ganzheitliches Therapiezentrum Hamburg
 Igelweg 5, **24539 Neumünster**
Tag, Uhrzeit: freitags, 14:15 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Kathrin Hofmann
Kursgebühr: 100,00 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: 181499
Beginn: **14.02.2018**
Ort: Physio World
 Südstrand 1, **23775 Großenbrode**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Kai Mehrens
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 181498
Beginn: **07.02.2018**
Ort: activAmed
 Teichtor 19 (1.Etage), **24226 Heikendorf**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Uwe Peters
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 178977
Beginn: **13.02.2018**
Ort: Ganzheitliches Therapiezentrum Hamburg
 Igelweg 5, **24539 Neumünster**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Karin Kaminski-Meineke
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: 181501
Beginn: **06.02.2018**
Ort: Stärker Krafttraining
 Grasweg 38, **24118 Kiel**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Liza Schnoor
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Für diesen Kurs ist eine gewisse Grundfitness Voraussetzung.

Kurs-Nr: 181500
Beginn: **06.02.2018**
Ort: FIZ-Fitnesszentrum
 Olshausenstr. 71, **24118 Kiel**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Jens Thomsen
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Für diesen Kurs ist eine gewisse Grundfitness Voraussetzung.



Fortsetzung von Seite 21 – Functional Training

Kurs-Nr: 179277
Beginn: **02.02.2018**
Ort: Schmidts City Gym
 Otto-Hahn-Str. 2, **24537 Neumünster**
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:15 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sebastian Maiwald
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Für diesen Kurs ist eine gewisse Grundfitness Voraussetzung.

Kurs-Nr: 181537
Beginn: **02.02.2018**
Ort: Fitnesscenter Muskelkater
 Wrangelstr. 12-16, **24539 Neumünster**
Tag, Uhrzeit: freitags, 14:30 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sebastian Maiwald
Kursgebühr: 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 181478
Beginn: **16.02.2018**
Ort: Perfect Fitness
 Bruchweg 3, **23758 Oldenburg**
Tag, Uhrzeit: freitags, 19:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Patrick Eichholz
Kursgebühr: 94,00 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: 181477
Beginn: **21.02.2018**
Ort: FIZ-Fitnesszentrum
 Olshausenstr. 71, **24118 Kiel**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:30 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Roman Remer
Kursgebühr: 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Nordic Walking NEU

An die Stöcke fertig los

In diesem Kurs erlernen Sie das Nordic Walking - eine ebenso sanfte wie effektive Form des Ausdauertrainings. Das Besondere dabei ist der Einsatz von Nordic Walking-Stöcken, die die Bewegung wirkungsvoll unterstützen und den ganzen Körper trainieren. Ergänzt wird das Nordic Walking durch gezielte Kräftigungs- und Dehnübungen, einfache Übungen zur Entspannung und viele praktische Tipps für regelmäßige Bewegung im Alltag. Die Nordic Walking-Stöcke stellen wir Ihnen im Kurs leihweise zur Verfügung. Also, worauf warten Sie noch? Kommen Sie Schritt für Schritt in Form!

Kurs-Nr: 179617
Beginn: **07.03.2018**
Ort: Einfelder See (Parkplatz vor dem Imbiss)
 Strandallee, **24536 Neumünster**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:15 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Kathrin Hofmann
Kursgebühr: 163,00 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: 181502
Beginn: **08.02.2018**
Ort: Kang Center
 Grasweg 39, **24118 Kiel**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 15:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Nicole Quast-Prell
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 181503
Beginn: **05.03.2018**
Ort: FIZ-Fitnesszentrum
 Olshausenstr. 71, **24118 Kiel**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Lea Marita Weimar
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 179577
Beginn: **05.02.2018**
Ort: Physiotherapiepraxis J. Schäm
 Noldestr. 5, **24539 Neumünster**
Tag, Uhrzeit: montags, 16:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Jessica Schäm
Kursgebühr: 106,00 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: 181504
Beginn: 06.02.2018
Ort: FIZ-Fitnesszentrum
 Olshausenstr. 71, **24118 Kiel**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Franziska Vosswinkel
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Für diesen Kurs ist eine gewisse Grundfitness Voraussetzung.

Kurs-Nr: 181505
Beginn: 07.02.2018
Ort: Therapie Centrum am Exer
 Exerzierplatz 32, **24103 Kiel**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Franziska Vosswinkel
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: 181506
Beginn: 02.02.2018
Ort: FIZ-Fitnesszentrum
 Olshausenstr. 71, **24118 Kiel**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Franziska Vosswinkel
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: 181479
Beginn: **07.02.2018**
Ort: AOK - Die Gesundheitskasse.
 Göhler Str. 17, **23758 Oldenburg**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Tim Varchmin
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: 181205
Beginn: **14.02.2018**
Ort: FIZ-Fitnesszentrum
 Olshausenstr. 71, **24118 Kiel**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:45 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jens Niepagen
Kursgebühr: 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 179637
Beginn: **06.02.2018**
Ort: Seniorenheim Haus Berlin gGmbH
 Pestalozziweg 22, **24536 Neumünster**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:15 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Ronald Seller
Kursgebühr: 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 181204
Beginn: **13.02.2018**
Ort: Praxis Tutsch
 Giddendorfer Weg 76, **23758 Oldenburg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Peter Tutsch
Kursgebühr: 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



AOK-liveonline: fit!

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

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline
 Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

AOK-liveonline: Motivationswunder

Sie haben ein oder mehrere Gesundheitsziele? Sie wollen z. B. Ihre Ernährung ändern, mehr Sport und Bewegung treiben oder sich regelmäßig entspannen? Sie sind motiviert und wissen sogar, wie Sie Ihr Ziel erreichen können? Aber der innere Schweinehund macht Ihnen ständig einen Strich durch die Rechnung?

Dann sind Sie richtig in diesem Kurs: Sie lernen an 4 Kursabenden innovative psychologische Strategien kennen, mit denen Sie Ihre persönlichen Gesundheitsziele ganz konkret und vor allem dauerhaft erreichen können.

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline
 Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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



90 Tage Rückenfit

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



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

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

Weitere Infos erhalten Sie unter rueckenfit.nordwest.aok.de.

Laufend in Form

Ob Walking, Nordic Walking oder Jogging – Laufen macht rundum fit! Das Programm „Laufend in Form“ wurde von der AOK und Herbert Steffny, dem 13-fachen deutschen Meister in verschiedenen Laufdisziplinen und Profitrainer, entwickelt. Er sorgt laufend für neue Trainingstipps, ohne viel Theorie, immer voll aus der Praxis – für Sie ganz persönlich.



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

Neugierig? Klicken Sie sich rein unter laufend-in-form.de.



AOK
empfehlen
und Prämien
sichern

AOK-Kunden werben

Weiterempfehlen lohnt sich!

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

aok.de/nw

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.



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

Autogenes Training

Der Weg zu mehr Gelassenheit

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

Kurs-Nr: 179837
Beginn: 28.02.2018
Ort: AOK - Die Gesundheitskasse.
 Rudolf-Weißmann-Str. 13-15, 24534 Neumünster
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Michael Scherer
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 181157
Beginn: 06.03.2018
Ort: AOK - Die Gesundheitskasse.
 Göhler Str. 17, 23758 Oldenburg
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Bernd Steinwachs
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Gelassen und sicher im Stress

Stress - das bedeutet für jeden etwas anderes: Belastungen am Arbeitsplatz und in der Schule, Probleme zu Hause, aber auch das tägliche Einerlei, Monotonie und Einsamkeit - das alles kann Stress sein. Und jeder Mensch reagiert darauf anders: ängstlich oder traurig, hilflos, ärgerlich oder hektisch.

“Gelassen und sicher im Stress“ richtet sich an alle, die lernen wollen, mit ihren alltäglichen Belastungen gelassener, sicherer und damit gesünder umzugehen. Sei es, dass Sie bereits unter nervösen körperlichen Beschwerden, wie z. B. Schlafstörungen, Magenbeschwerden, Kopfschmerzen leiden oder dass Sie es erst gar nicht so weit kommen lassen wollen.

Im Kurs werden die Teilnehmer zunächst dazu angeleitet, ihr Verhalten in Belastungssituationen genau zu beobachten und dann schrittweise zu verändern: durch den Einsatz einer Entspannungsmethode, durch die Veränderung von solchen Gedanken und Einstellungen, die die Belastungen verschärfen, und durch ein selbstbewusstes Auftreten gegenüber anderen.

Kurs-Nr: 180037
Beginn: 20.02.2018
Ort: AWO-Bildungszentrum
 Hinter dem Kirchhof 10, 24211 Preetz
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:45 Uhr
Dauer: 12-mal 90 Minuten
Kursleitung: Petra Bechmann
Kursgebühr: 193,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Lebe Balance

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

Mit spannenden Themen und effektiven Übungen unterstützen Sie die Lebe Balance-Kurse

- sich selbst und dem Leben achtsamer zu begegnen,
- zu erkennen, was Ihnen persönlich wirklich wichtig ist und
- Balance zu schaffen zwischen dem, was Sie wollen und dem was sich andere von Ihnen wünschen.

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

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

Informieren sie sich unter: lebebalance.aok-liveonline.de

Kurs-Nr: 180077
Beginn: 20.02.2018
Ort: AOK - Die Gesundheitskasse.
 Rudolf-Weißmann-Str. 13-15, 24534 Neumünster
Tag, Uhrzeit: dienstags, 15:00 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten Praxis Stressbewältigung
 1-mal 90 Minuten Reflexion
Kursleitung: Julia Cremasco
Kursgebühr: 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Das Abschlusstreffen findet am 24.04.2018 statt.

Kurs-Nr: 181200
Beginn: 20.02.2018
Ort: AOK - Die Gesundheitskasse.
 Wilhelmstr. 7, 24306 Plön
Tag, Uhrzeit: dienstags, 10:30 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten Praxis Stressbewältigung
 1-mal 90 Minuten Reflexion
Kursleitung: Julia Cremasco
Kursgebühr: 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Das Abschlusstreffen findet am 24.04.2018 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: 178418
Beginn: 15.05.2018
Ort: KMTV Sportzentrum Falckenstein
 Redderkoppel 11a, **24159 Kiel**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Susanne König
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 179877
Beginn: 28.02.2018
Ort: AOK - Die Gesundheitskasse.
 Rudolf-Weißmann-Str. 13-15, **24534 Neumünster**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:45 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Michael Scherer
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Qi Gong

In China als Gesundheitsvorsorge geschätzt, bietet Qi Gong Ihnen eine Vielzahl interessanter Körper- und Atemübungen für das innere Gleichgewicht. Lernen Sie Kräftigungsübungen kennen und verbessern Sie Ihre Haltung. Bauen Sie Verspannungen im Nacken-, Schulter-, Rumpf- und Beinbereich ab. Regelmäßig angewandt erleben Sie mit Qi Gong Ausgeglichenheit und Gesundheit. Probieren Sie es aus.

Kurs-Nr: 181198
Beginn: 23.02.2018
Ort: Sonnenhof
 Vadersdorf 38, **23769 Fehmarn**
Tag, Uhrzeit: freitags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Lutz Peters
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 178419
Beginn: 14.03.2018
Ort: KMTV Sportzentrum Mitte
 Ringstr. 37-39, **24114 Kiel**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 11:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Susanne König
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 179897
Beginn: 19.04.2018
Ort: Haus der Begegnung
 Hinter der Kirche 10, **24534 Neumünster**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Roswitha Wingert
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 39 – Qi Gong

Kurs-Nr: 181199
Beginn: 15.02.2018
Ort: Praxis Tutsch
 Giddendorfer Weg 76, **23758 Oldenburg**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Peter Tutsch
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 181202
Beginn: 22.02.2018
Ort: AOK - Die Gesundheitskasse.
 Wilhelmstr. 7, **24306 Plön**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Ingeborg Reuer
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: 181209
Beginn: 01.02.2018
Ort: FIZ-Fitnesszentrum
 Olshausenstr. 71, **24118 Kiel**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:15 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Maren Ernst
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 179020 179019
Beginn: 06.02.2018 24.04.2018
Ort: Ziwago (Gruppenraum I)
 Stadtrade 18, **24113 Kiel**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Eva Holtzy-Weber
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 179541
Beginn: 14.02.2018
Ort: Physiotherapiepraxis Tanja Kania
 Lindenallee 43, **23714 Malente**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Sabine Radtke
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 41 – Yogazeit

Kurs-Nr: 179997
Beginn: **11.04.2018**
Ort: AOK - Die Gesundheitskasse.
 Rudolf-Weißmann-Str. 13-15, **24534 Neumünster**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 10:45 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Julia Cremasco
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 181203
Beginn: **16.02.2018**
Ort: AOK - Die Gesundheitskasse.
 Wilhelmstr. 7, **24306 Plön**
Tag, Uhrzeit: freitags, 10:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Eva Holtey-Weber
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 181208
Beginn: **05.02.2018**
Ort: Radha Yoga
 Plattenberg 2a, **24107 Quarnbek**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Maren Ernst
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

AOK-liveonline: Achtsamkeit & Balance

Dieser neue AOK-liveonline-Kurs führt Sie in die Grundlagen der Achtsamkeit ein. Erlernen Sie neue mentale und imaginative Techniken für mehr Balance im privaten und beruflichen Alltag.

Sie erfahren, wie Sie mit wirksamen Übungen zur Achtsamkeit und Entspannung mehr körperliches und seelisches Wohlbefinden erleben.

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

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



AOK-liveonline: easy learning

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

Die Inhalte: Tipps und Tricks für effektives Lernen, mit Entspannung und Belohnung zum Lernerfolg = mentale Stärkungstechniken für die Prüfung, „Don` t panic. Plan it!“ Ihr persönliches Zeitmanagement, Ihr persönlicher Wochen-Lernplan.

So einfach geht`s:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

AOK-liveonline: gelassen & locker

Stress ist heute allgegenwärtig und nicht immer zu vermeiden. Halten Sie sich fit und gesund für die Herausforderungen von Beruf und Familie! Spüren Sie wieder mehr Lebensfreude! Hier erfahren Sie effektive Strategien, um Ihr persönliches Stressmanagement zu verbessern.

So einfach geht`s:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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



AOK-liveonline: Männersache

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

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

AOK-liveonline: positiver Umgang mit Stress

Fast die Hälfte der Bevölkerung fühlt sich unter Druck und gestresst. In diesem **liveonline-Vortrag** erfahren Sie aktuelle Trends über die Entstehung und einen erfolgreichen Umgang mit Stress. Viel Raum für Diskussionen bietet der anschließende liveonline-Chat, in dem Ihre individuellen Fragen beantwortet werden.

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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



AOK-liveonline: schlaf gut! NEU

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

Sie führen ein 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

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

Die Lebe Balance-App NEU

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



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

Stress im Griff

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

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

Dieses kostenlose Programm ist exklusiv für AOK-Kunden:

stress-im-griff.de





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

AOK-liveonline: rauchfrei in 3 Schritten

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

Ich werde Nichtraucher



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

Alle Infos finden Sie unter ich-werde-nichtraucher.de.

Einfach mal etwas Neues ausprobieren – jetzt geht es los! Nach gesetzlichen Vorgaben (Leitfaden Prävention) dürfen wir Ihnen qualitätsgesicherte Kurse anbieten. Darüber hinaus suchen wir nach neuen Ideen für Sie, um Ihnen zu zeigen, wie viel Spaß ein aktiver Lebensstil noch machen kann – unabhängig von gesetzlichen Richtlinien. Dazu gehören die Angebote in dieser Rubrik, für die Sie einmal im Jahr 300 Prämienpunkte erhalten.

Faszination Golf

NEU

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

Kurs-Nr:	179677	179717
Beginn:	22.04.2018	27.05.2018
Ort:	Golfpark Krogaspe Betriebs GmbH Aalbeksweg, 24644 Krogaspe	
Tag, Uhrzeit:	Sonntag, 10:00 Uhr	
Dauer:	1-mal 300 Minuten	
Kursleitung:	Chris Parker	
Kursgebühr:	150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)	



Fingerfood - Leckere gesunde Snacks für die Party

NEU

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

Kurs-Nr: 180637
Beginn: 07.03.2018
Ort: Die Ostholsteiner gGmbH
 Siemensstr. 17, **23701 Eutin**
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Antje Thomsen
Kursgebühr: 35,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 180017
Beginn: 19.04.2018
Ort: AOK - Die Gesundheitskasse.
 Rudolf-Weißmann-Str. 13 - 15, **24534 Neumünster**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Kerstin Buschmann
Kursgebühr: 35,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 180057
Beginn: 23.04.2018
Ort: Lehrküche der Schulen am Hufenweg
 Schulstr., **24211 Preetz**
Tag, Uhrzeit: Montag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Kerstin Buschmann
Kursgebühr: 35,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Lifekinetik

NEU

Jeder von uns nutzt seine 100 Milliarden Gehirnzellen, die wir seit Geburt haben, anders, aber keiner schöpft die riesigen Möglichkeiten auch nur annähernd aus. Life Kinetik ist ein spielerisches Training für jedes Alter, das sehr viel Spaß macht und schnell zu überraschenden positiven Ergebnissen führt. Es gibt zahlreiche Untersuchungen, wie z. B. Universität zu Köln und Central Institute of Mental Health in Mannheim, die die Wirkungsweise von Life Kinetik belegen. Das Gehirn wird mittels nicht alltäglicher koordinativer, kognitiver und visueller Aufgaben gefördert nach dem Prinzip: Bewegungen ausführen, während zugleich das Gehirn gefordert wird. Dabei wird keine Übung so lange trainiert, bis eine Automatisierung eintritt. Der Nutzen: Life Kinetik regt neuronale Lernvorgänge an, bindet neue Gehirnzellen ein, verzögert dementielle Symptome, verbessert die Konzentrationsfähigkeit, die Leistungsfähigkeit und steigert das visuelle System.

Kurs-Nr: 181206
Beginn: 20.03.2018
Ort: AOK - Die Gesundheitskasse.
 Edisonstr. 70, **24145 Kiel**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 17:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Matthias Bruhn
Kursgebühr: 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 179978
Beginn: 22.03.2018
Ort: AOK - Die Gesundheitskasse.
 Rudolf-Weißmann-Str. 13-15, **24534 Neumünster**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 17:30 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Matthias Bruhn
Kursgebühr: 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 55 – Lifekinetik

Kurs-Nr: 181207
Beginn: **21.03.2018**
Ort: AOK - Die Gesundheitskasse.
 Wilhelmstr. 7, **24306 Plön**
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 17:30 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Matthias Bruhn
Kursgebühr: 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 179017
Beginn: **17.02.2018**
Ort: AOK - Die Gesundheitskasse.
 Wilhelmstr. 7, **24306 Plön**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 14:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Julia Cremasco
Kursgebühr: 40,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Workshop „Achtsamkeit“

Endlich gelassen, endlich entspannt!

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

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

Kurs-Nr: 179018
Beginn: **03.03.2018**
Ort: Ziwago (Gruppenraum III)
 Stadtrade 18, **24113 Kiel**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 14:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Julia Cremasco
Kursgebühr: 40,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 179737
Beginn: **21.04.2018**
Ort: Volkshaus Tungendorf
 Hürsland 2, **24536 Neumünster**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 14:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Julia Cremasco
Kursgebühr: 40,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Yin Yoga und Yang Yoga - Workshop

Die Ausdrücke „Yin“ und „Yang“ stammen aus dem Chinesischen und stehen für das Weibliche und das Männliche. In diesem Sinne verschieden und gleichzeitig miteinander verbunden sind die beiden Yoga-Stile:

Yin Yoga bietet tiefe Entspannungsmöglichkeiten, ist eher passiv, und die Übungen werden vor allem im Sitzen oder Liegen praktiziert. Es wird sozusagen in die Asanas (Körperstellungen) hinein entspannt, während der Atem ruhig und frei fließt. Auf diese Weise kommt man zur Ruhe und die inneren Organe und Muskeln entspannen sich. Yang Yoga ist aktiver, beinhaltet stärkere Dehnungen und Kräftigungsübungen, und man kombiniert es mit einem leichten Flow (verbundene Sequenzen von Atmung und Bewegung). Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kurs-Nr: 179657
Beginn: **01.03.2018**
Ort: Praxis im Kuhstall
 Kampstr. 22, **24539 Neumünster**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Nia Frahm
Kursgebühr: 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



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

Beratungsangebote für Ihre Gesundheit

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



Daphne Albrecht
Diplom-Ökotrophologin
Neumünster und Bordesholm
Tel.: 04321 924-23432



Iris Borchardt
Diätassistentin
Kiel und Umgebung
Tel.: 0431 605-21363



Meike Heinzel
Diplom-Ökotrophologin
Kiel
Tel.: 0431 605-21365



Ingrid Dick
Diplom-Ökotrophologin
Plön und Preetz
Tel.: 0431 605-21361



Gesundheitsförderung



Christine Bünz-Michaelis
Diplom-Ökotrophologin
Oldenburg und Fehmarn
Tel.: 04361 491-24734



Gabriele Rausch de Rengifo
Diplom-Ökotrophologin
Eutin und Neustadt
Tel.: 04361 491-24634



Ann-Christin Messerschmidt
Diplom-Sportwissenschaftlerin
Tel.: 0431 605-21364

Betriebliche Gesundheitsförderung

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

Neugierig? Mehr erfahren Sie unter: aok-bgf.de/nw
Oder fragen Sie bitte in Ihrer Firma nach bzw. bei Ihrer AOK.



Dagmar Hoße-Friedrich
BGf-Beratung
Tel.: 0431 605-21360

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 > Schule und Gesundheit



Gemüsemuffel, Suppenkasper & Co

Tipps zur gesunden Kinderernährung

„Mein Kind mag kein Gemüse, will nur Nudeln essen!“, „Mein Kind liebt Süßes!“, „Sind Kinderlebensmittel wirklich so gesund, wie die Werbung verspricht?“ „Was und wieviel braucht mein Kind, um optimal versorgt zu sein?“ Eltern haben viele Fragen zur Ernährung ihres Kindes und sind durch die zahlreichen, zum Teil schwer umsetzbaren Empfehlungen verunsichert. Dieser Vortrag soll mit vielen praktischen Tipps und Hintergrundinformationen Antworten auf Ihre Fragen geben.

Kurs-Nr: 179542
Beginn: **05.03.2018**
Ort: AOK - Die Gesundheitskasse.
 Göhler Str. 17, **23758 Oldenburg**
Tag, Uhrzeit: Montag, 19:30 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Gabriele Rausch de Rengifo
Kursgebühr: 10,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Gut essen bei Fructose- und Lactose-Unverträglichkeit

Der Genuss von Fruchtzucker oder Milchzucker ist für viele Menschen problematisch. Kleine Umstellungen in der Ernährung helfen, diese Verdauungsstörungen zu beheben. Neben einfachen und abwechslungsreichen Ernährungstipps erfahren Sie, wie Sie sicher mit Ihrem Problem umgehen können.

Kurs-Nr: 181517
Beginn: **28.02.2018**
Ort: AOK - Die Gesundheitskasse.
 Edisonstr. 70, **24145 Kiel**
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 09:30 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Iris Borchardt
Kursgebühr: 10,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 181197
Beginn: **27.02.2018**
Ort: AOK - Die Gesundheitskasse.
 Göhler Str. 17, **23758 Oldenburg**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 19:00 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Christine Bünz-Michaelis
Kursgebühr: 10,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Müssen (Freizeit-) Sportler anders essen?

Machen Sie beim Sport eine gute Figur

Was ist dran an all den Präparaten, Pillen, Konzentraten, Powerriegeln und Energie-Drinks? Sport treiben bedeutet nicht, andere Lebensmittel essen zu müssen, sondern die Lebensmittel anders über den Tag zu verteilen. Sportler brauchen genügend Energie und etwa 50 Nährstoffe am Tag. Das klingt viel, ist aber mit wenig Aufwand zu meistern. Erfahren Sie hier, wie Sie mit einem abwechslungsreichen und vollwertigen Essen genügend Kohlenhydrate für die Ausdauer, ausreichend Eiweiß für die Muskeln sowie alle Vitamine und Mineralstoffe aufnehmen können, um im Sport eine gute Figur zu machen. Weiterhin werden das Frühstück vor dem Sport, das Essen nach dem Sport, Pausensnacks und das Mahlzeitentiming angesprochen.

Kurs-Nr:	181201
Beginn:	20.03.2018
Ort:	AOK - Die Gesundheitskasse. Wilhelmstr. 7, 24306 Plön
Tag, Uhrzeit:	Dienstag, 18:30 Uhr
Dauer:	1-mal 120 Minuten
Kursleitung:	Ingrid Dick
Kursgebühr:	10,00 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

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.



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



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 Wahltarifen können Sie Ihren Versicherungsschutz individueller gestalten:

- AOK-Zahnersatz-Wahltarif
- AOK-Auslandsreise-Wahltarif
- bleibgesund-Bonus-Wahltarif

aok.de/nw

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.

