

Gesunde Vorteile

Das Kursprogramm der AOK NordWest schenkt Ihnen wertvolle Inspirationen rund um Ihre Gesundheit. Einfach Ihren Lieblingskurs aussuchen und schnell anmelden!

Kostenlos mitmachen

Alle Angebote unseres Kursprogramms sind exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden.

Angebote nach Maß wählen

Ob vor Ort in Ihrer Nähe oder live im Internet – wählen Sie zwischen Kursen in einer Gemeinschaft und attraktiven Online-Angeboten.

Punkte sammeln

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



Herzlich willkommen

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

SR SH-Nord

Ihr AOK-Kursprogramm Region SH-Nord 1. Halbjahr 2022



Anmeldung ab
11.01.2022
ab 8:30 Uhr

Ihr AOK- Kursprogramm

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

Mehr erfahren auf aok.de/nw

AOK NordWest. Die Gesundheitskasse.



Liebe Kunden,

trotz der Corona-Pandemie haben wir dieses Kursprogramm für Sie geplant. Leider konnten wir nicht abschätzen, wie die Situation ist, wenn das Heft erscheint.

Bitte haben Sie Verständnis, wenn vielleicht nicht alle Kurse wie geplant stattfinden können. Mit unseren Online-Angeboten von CyberFitness oder AOK-liveonline sind wir auf jeden Fall für Sie da:

- cyberpraevention.de/aok
- liveonlinecoaching.com

Alle aktuellen Kurse und die Online-Anmeldung finden Sie unter aok.de/nw/kurse. Und nun viel Spaß beim Stöbern! Bleiben Sie bitte gesund!

Ihre
AOK NordWest
Die Gesundheitskasse.

Gut zu wissen

Wir unterstützen Sie gern bei Ihrer gesunden Lebensweise. Genießen Sie Ihre Vorteile als AOK-Kunde!

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

Pro Jahr dürfen Sie kostenfrei zwei Kurse besuchen. Das ist gesetzlich im sogenannten Leitfaden Prävention so vorgegeben. Außerhalb dieses Leitfadens stehen Ihnen unsere kostenfreien Gesund erleben-Angebote und AOK-KochWorkstätten offen.

Ihre Teilnahme an unseren Kursen lohnt sich doppelt: Wir schreiben Ihnen Punkte beim AOK-Prämienprogramm oder AOK-Familienbonus gut. Bitte haben Sie Verständnis: Wir vergeben unsere Kursplätze zunächst an die Kunden, die ein Angebot zum ersten Mal buchen.

Unsere Präventionskurse richten sich grundsätzlich an gesunde Personen. Für Menschen mit gesundheitlichen Beschwerden bieten wir spezielle Kurse.

Grundsätzlich stehen unsere Präventionsangebote allen AOK-Kunden offen – auch Menschen mit Behinderung. Sollten Sie unsicher sein, ob eine Teilnahme für Sie möglich ist, melden Sie sich bitte bei uns.

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.

Bitte beachten Sie: Die Corona-Regeln können sich regional unterscheiden. Unter Umständen können Sie nur als Geimpfte oder Genesene an unseren Kursen teilnehmen. Bitte informieren Sie sich deshalb für Ihr jeweiliges Angebot vor Ort.

1. Halbjahr 2022

Januar 2022

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

Februar 2022

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

März 2022

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

April 2022

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

Mai 2022

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

Juni 2022

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

Ferien/Feiertage in SH

Schnell anmelden

Online

Sichern Sie sich unter aok.de/nw/kurse einen Platz in Ihrem Lieblingskurs!

Telefonisch

Einfach zum Hörer greifen und Ihre Versichertenkarte bereithalten.



Andrea Kahl
Tel.: 0800 2655-185150*



Birgit Nöske
Tel.: 0800 2655-185150*



Sabine Eisenblätter
Tel.: 0800 2655-185150*

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

***Datenschutzhinweis:** Die Daten werden zur Erfüllung unserer Aufgaben nach § 284 Abs. 1 Satz 1 Nr. 4 i. V. m. § 20 SGB V zum Zwecke der Anmeldung an einem Gesundheitskurs erhoben und verarbeitet. Empfänger Ihrer Daten können im Rahmen gesetzlicher Pflichten und Mitteilungsbefugnisse Dritte oder von uns beauftragte Dienstleister sein. Allgemeine Informationen zur Datenverarbeitung und zu Ihren Rechten finden Sie unter aok.de/nw/datenschutzrechte. Verantwortlicher ist die AOK NordWest. Die Gesundheitskasse, Kopenhagener Str. 1, 44269 Dortmund. Den Stabsbereich Datenschutz der AOK NordWest erreichen Sie unter gleicher Adresse.

Das Kursprogramm

Inhalt

Gesund ernähren

Kurse vor Ort

Aktiv Abnehmen! Bewusster essen	11
AOK-Future-Meal - klimafreundlich einkaufen und gesund essen	14
AOK-KochWerkstatt:	
· Achtsam süßen	15
· Asiatisch kochen	16
· Brainfood	17
· Feine Frühlingsboten	18
· für Einsteiger	21
· für Familien mit Kindern	22
· JahreszeitenKüche	23
· Lecker und schnell	24
· Lecker und schnell: MealPrep	25
· Leichte Sommerküche	27
· Mittelmeerküche	29
· Schnelle Küche	31
· Tapas leicht gemacht	32
· Vegetarische Küche	33
· Veggie Rezepte	35

Kurse AOK-liveonline

ein Weg zum neuen Körpergefühl	36
erfolgreiche Gewichtsreduktion	37
gesund und leicht abnehmen	38
mit Köpfchen zum Wunschgewicht	40
CyberFitness:	
· Diabetes-Prävention	41
· CyberFitness: Erfolgreich abnehmen	42
· CyberFitness: Ernährung und Vitalität	43

Gesund bewegen

Kurse vor Ort

AOK-Beckenbodenschule	45
Aquafitness	46
Easy Running	50
Functional Training	51
Kraftworkout im Studio	54
Nordic Walking	57
Outdoor-Fitness	59
Outdoor-Zirkel	61

Pilates	62
RanRücken	65
Rückenpower	66
Sanftes Rückentraining	68
Trainieren wie die Profis: Kraftausdauer Workout	71

Kurse AOK-liveonline

der innere Schweinehund 2.0	73
CyberFitness:	
· Pilates	75
· Rückencoaching	76

Gesund entspannen

Kurse vor Ort

Autogenes Training	79
Hatha Yoga	81
Progressive Muskelentspannung	85
Qi Gong	87
Tai Chi	90

Kurse AOK-liveonline

⊕ Gelassen und entspannt in der Schwangerschaft	91
Achtsamkeit	92
Achtsamkeit & Balance	93
⊕ Doping im Alltag	94
gelassen & locker	95
gut im Feierabend ankommen	96
positiver Umgang mit Stress	97
schlaf gut!	98
CyberFitness:	
· Power durch Pause	100
· Progressive Muskelrelaxation	101
· Yoga für Einsteiger	102
Stress im Griff	103

Gesund rauchfrei

Kurse AOK-liveonline

rauchfrei in 3 Schritten	105
--------------------------	-----

Gesund erleben

Bouldern	107
Fit mit Hula-Hoop	109
Kanutour	112

Gesund plus

Beratungsangebote für Ihre Gesundheit	115
Betriebliche Gesundheitsförderung	117
Gesundheitsförderung in Kitas und Schulen	118
Achtsam essen - klimafreundlich einkaufen und gesund essen	119

Anmeldung

Online	aok.de/nw/kurse
Telefonisch	5





Gesund ernähren

Mit einer ausgewogenen, vollwertigen und 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! Bewusster essen

Mit gutem Gewissen genussvoll essen und dabei abnehmen. Dieses Programm weckt Lust auf eine gesunde Lebensweise mit ausgewogener Ernährung und Zunahme der Alltagsbewegungen. Durch Änderung der Essgewohnheiten werfen Sie alten Ballast von Bord. Sie erreichen Ihr Wohlfühlgewicht und werden Stück für Stück mobiler. Das Programm ist für Personen mit leichtem bis mittlerem Übergewicht geeignet (BMI zwischen 25 bis 35).

Kurs-Nr: 207563
Beginn: 23.02.2022
Ort: Klaus-Groth-Schule
Klaus-Groth-Straße 18,
25746 Heide
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 9-mal 90 Minuten Theorie
1-mal Kochen
Kursleitung: Andrea Poppe
Kursgebühr: 160,00 EUR*

Kurs-Nr: 207651
Beginn: 15.02.2022
Ort: AOK Kundencenter
Brinkmannstr. 43, 25813 Husum
(Theorie)
VHS Husum
Schobüller Str. 38, 25813 Husum
(Kochen)
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 9-mal 90 Minuten Theorie
1-mal Kochen
Kursleitung: Almut Steinkamp
Kursgebühr: 160,00 EUR*

* exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden

Aktiv abnehmen. Fortsetzung von Seite 11

Kurs-Nr: 207562
Beginn: **16.02.2022**
Ort: Volkshochschule Itzehoe e.V.
Georg-Lück-Str. 1, 25524 Itzehoe
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 9-mal 90 Minuten Theorie
1-mal Kochen
Kursleitung: Cornelia Krüß
Kursgebühr: 160,00 EUR*

Kurs-Nr: 207876
Beginn: **27.01.2022**
Ort: AOK - Die Gesundheitskasse.
Edisonstr. 70, 24145 Kiel (Theorie)
Hans-Christian-Andersen-
Stadtteilschule
Stoschstr. 24-26, 24143 Kiel
(Kochen)
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:30 Uhr
(Theorie)
Montag, 17:30 Uhr
(Kochen)
Dauer: 9-mal 90 Minuten Theorie
1-mal Kochen
Kursleitung: Carlotta Wendt
Kursgebühr: 160,00 EUR*

Kurs-Nr: 207558
Beginn: **04.03.2022**
Ort: Panknin Ernährungsberatung
Wittdorfer Str. 18,
24534 Neumünster (Theorie)
Gemeinschaftsschule Faldera
Franz-Wiemann-Str. 8,
24537 Neumünster
(Kochen)
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:30 Uhr
Dauer: 9-mal 90 Minuten Theorie
1-mal Kochen
Kursleitung: Ann-Kristin Panknin
Kursgebühr: 160,00 EUR*

Kurs-Nr: 207894
Beginn: **01.03.2022**
Ort: AOK-Kundencenter
(Seiteneingang), III. OG, Raum 18
Schiffbrückenplatz 16,
24768 Rendsburg (Theorie)
BBZ Berufliche Schulen
Kieler Str. 30, 24768 Rendsburg
(Kochen)

Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 9-mal 90 Minuten Theorie
1-mal Kochen
Kursleitung: Kathrin Reimer
Kursgebühr: 160,00 EUR*

Kurs-Nr: 207879
Beginn: **01.03.2022**
Ort: AOK Kundencenter
(Seiteneingang), II. OG, Raum 305
Schwarzer Weg 9,
24837 Schleswig (Theorie)
Dannewerkschule
Erikstraße 50, 24837 Schleswig
(Kochen)

Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 9-mal 90 Minuten Theorie
1-mal Kochen
Kursleitung: Christiane Zeis
Kursgebühr: 160,00 EUR*

AOK-Future-Meal - klimafreundlich einkaufen und gesund essen

Gesunde Ernährung und klimafreundliches Einkaufen - geht das zusammen? Was auf den ersten Blick wie ein unüberwindlicher Berg erscheinen mag, ist auf den zweiten Blick leichter als gedacht. Denn vieles, was gut für mich ist, ist zugleich gut fürs Klima. Wir sammeln und prüfen die vielfältigen Informationen, Angebote und Möglichkeiten, um dann persönliche passende Antworten zu finden.

Kurs-Nr: 207565
Beginn: 03.05.2022
Ort: Klaus-Groth-Schule
Klaus-Groth-Straße 18,
25746 Heide
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 3-mal 90 Minuten Theorie
2-mal 45 Minuten Einkaufscoaching
Kursleitung: Jana Arendt
Kursgebühr: 73,00 EUR*

AOK- KochWerkstatt - Achtsam süßen

Gegen Zucker in Maßen ist nichts einzuwenden, Zucker in Massen kann jedoch zum Problem werden. Daher probieren wir unter dem Motto „Achtsam süßen“ leckere Speisen und Getränke aus, die auch mit weniger Zucker prima schmecken. Mitmachen - es lohnt sich, neue Geschmackserlebnisse erwarten Sie!

Kurs-Nr: 207721
Beginn: 11.03.2022
Ort: Jessens Kochschule
Husumer Str. 28b, 25821 Breklum
Tag, Uhrzeit: Freitag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Gesine Rabbow
Kursgebühr: 64,00 EUR*

Kurs-Nr: 207573
Beginn: 25.04.2022
Ort: Klaus-Groth-Schule
Klaus-Groth-Straße 18,
25746 Heide
Tag, Uhrzeit: Montag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Katja Neufert
Kursgebühr: 64,00 EUR*

Kurs-Nr: 207893
Beginn: 12.05.2022
Ort: Dannewerkschule
Erikstraße 50, 24837 Schleswig
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Christiane Zeis
Kursgebühr: 64,00 EUR*

AOK- KochWerkstatt - Asiatisch kochen

Asiatisch kochen ist leicht und gesund. Im Fokus steht eine bunte Gemüsevielfalt, kombiniert mit frischen Kräutern und Gewürzen - abgestimmt auf das saisonale Angebot. Hinzu kommen häufig noch frischer Fisch, aber auch fettarmes Fleisch oder alternativ Tofu. Erleben Sie in unserer KochWerkstatt Kokosmilch, Kurkuma, Ingwer, Koriander und Chili - von mild bis scharf würzig ist für jeden etwas dabei.

Kurs-Nr: 207560
Beginn: 17.03.2022
Ort: Gemeinschaftsschule Faldera
Franz-Wiemann-Str. 8,
24537 Neumünster
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Kerstin Buschmann
Kursgebühr: 64,00 EUR*

AOK- KochWerkstatt - Brainfood

Was braucht unser Gehirn wirklich, um den ganzen Tag leistungsfähig zu bleiben? Welche Rolle spielen die richtigen Lebensmittel und Getränke, welche die Mahlzeitenverteilung? Gibt es Nährstoffe, die die Konzentration stärken können? Interessante Anregungen erwarten Sie in unserer KochWerkstatt.

Kurs-Nr: 207572
Beginn: 21.04.2022
Ort: Auguste-Viktoria-Schule
Große Paaschburg 68,
25524 Itzehoe
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Cornelia Krüß
Kursgebühr: 64,00 EUR*

Kurs-Nr: 207571
Beginn: 22.03.2022
Ort: Möbel und Küchen Rommel
Altentreptower Straße 1,
25704 Meldorf
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Andrea Poppe
Kursgebühr: 64,00 EUR*

Kurs-Nr: 207892
Beginn: 28.04.2022
Ort: Dannewerkschule
Erikstraße 50, 24837 Schleswig
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Christiane Zeis
Kursgebühr: 64,00 EUR*

AOK- KochWerkstatt - Feine Frühlingsboten

Probieren und sich inspirieren lassen: Spargel, Rucola und andere feine Frühlingsgemüse bieten eine besondere Vielfalt an Zubereitungsmöglichkeiten.

Wir haben ein köstliches Frühlingsmenü für Sie zusammengestellt und Sie können sich bequem von zu Hause zuschalten und mitkochen. Natürlich wird die Zubereitung genau besprochen, es können Fragen gestellt werden und Sie erhalten viele Tipps und Anregungen. Die Rezepte schicken wir Ihnen im Vorfeld zu und Sie kaufen die Zutaten in der von ihnen gewünschten Qualität selber ein. Wir freuen uns auf einen geselligen, inspirierenden Kochabend mit Ihnen!

So einfach geht es:

An dieser Online-KochWerkstatt im Kochstudio Weitblick können Sie mit Ihrem Laptop, Tablet oder Smartphone teilnehmen. Sie bekommen eine Einladungsmail von uns und folgen einfach dem

Kurs-Nr: 207063
Beginn: 26.04.2022
Ort: online
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 16:30 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Bettina Dreisewerd
Kursgebühr: 64,00 EUR*

Kurs-Nr: 207647
Beginn: 05.04.2022
Ort: AOK-Gesundheitszentrum
(Lehrküche EG)
Helenenallee 4, 24937 Flensburg
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:30 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Klaus Semler
Kursgebühr: 64,00 EUR*

Kurs-Nr: 207575
Beginn: 19.05.2022
Ort: Auguste-Viktoria-Schule
Große Paaschburg 68,
25524 Itzehoe
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Ulrich Schröder
Kursgebühr: 64,00 EUR*

Kurs-Nr: 207877
Beginn: 21.03.2022
Ort: Hans-Christian-Andersen-
Stadtteilschule
Stoschstr. 24-26, 24143 Kiel
Tag, Uhrzeit: Montag, 17:30 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Carlotta Wendt
Kursgebühr: 64,00 EUR*

Kurs-Nr: 207574
Beginn: 03.05.2022
Ort: Möbel und Küchen Rommel
Altentreptower Straße 1,
25704 Meldorf
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Andrea Poppe
Kursgebühr: 64,00 EUR*

Feine Frühlingsboten. Fortsetzung von Seite 19

Kurs-Nr: 207882
Beginn: 22.02.2022
Ort: BBZ Berufliche Schulen
Kieler Str. 30, 24768 Rendsburg
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Kathrin Reimer
Kursgebühr: 64,00 EUR*

Kurs-Nr: 207889
Beginn: 27.04.2022
Ort: Dannewerkschule
Erikstraße 50, 24837 Schleswig
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Christiane Zeis
Kursgebühr: 64,00 EUR*



AOK- KochWerkstatt - für Einsteiger

Haben Sie Interesse an gesunder Ernährung? Und wollten Sie schon immer mal in Gemeinschaft mit anderen eine leichte Küche mit saisonalen Rezepten ausprobieren?

Dann besuchen Sie uns in der AOK-KochWerkstatt. Neben hilfreichen Tipps und Infos vermitteln wir Spaß bei der Zubereitung und beim anschließenden gemeinsamen Genießen. Und ganz nebenbei lernen Sie viel über eine ausgewogene Ernährung.

Kurs-Nr: 207895
Beginn: 19.05.2022
Ort: Dannewerkschule
Erikstraße 50, 24837 Schleswig
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Christiane Zeis
Kursgebühr: 64,00 EUR*

AOK- KochWerkstatt - für Familien mit Kindern

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

Kurs-Nr: 207580
Beginn: 26.03.2022
Ort: Klaus-Groth-Schule
Klaus-Groth-Straße 18,
25746 Heide
Tag, Uhrzeit: Samstag, 10:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Andrea Poppe
Kursgebühr: 64,00 EUR*

Familien mit Kindern von 8 - 12 Jahre

AOK- KochWerkstatt - JahreszeitenKüche

Frühling/Sommer

Lebensmitteleinkauf - umweltfreundlich aus der Region und Saison? Wie geht das? Schmackhafte Gemüsegerichte mit saisonalen Zutaten. Mit gutem Gewissen frisch und lecker genießen in der AOK-KochWerkstatt!

Kurs-Nr: 207576
Beginn: 16.05.2022
Ort: Klaus-Groth-Schule
Klaus-Groth-Straße 18,
25746 Heide
Tag, Uhrzeit: Montag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Katja Neufert
Kursgebühr: 64,00 EUR*

Kurs-Nr: 207718
Beginn: 04.03.2022
Ort: Schulzentrum Niebüll
(Seiteneingang Peersweg)
Uhlebüllerstr. 15 , 25899 Niebüll
Tag, Uhrzeit: Freitag, 19:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Gesine Rabbow
Kursgebühr: 64,00 EUR*

AOK- KochWerkstatt - Lecker und schnell

Beginnen Sie den Feierabend mit der Zubereitung einer leckeren Mahlzeit. Wir zeigen Ihnen, wie Sie durch geschickte Auswahl und Vorbereitung in kürzester Zeit ein komplettes Essen zubereiten. Das macht Fertiggerichte überflüssig und versorgt Sie gleichzeitig mit allen wichtigen Nährstoffen, um gesund zu bleiben. Zusätzlich gibt es Tipps und Ideen für vollwertige Snacks zum Mitnehmen für die Pause.

Kurs-Nr: 207648
Beginn: **26.04.2022**
Ort: AOK-Gesundheitszentrum
(Lehrküche EG)
Helenenallee 4, 24937 Flensburg
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:30 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Klaus Semler
Kursgebühr: 64,00 EUR*

Kurs-Nr: 207719
Beginn: **06.05.2022**
Ort: Schulzentrum Niebüll
(Seiteneingang Peersweg)
Uhlebüllerstr. 15 , 25899 Niebüll
Tag, Uhrzeit: Freitag, 19:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Gesine Rabbow
Kursgebühr: 64,00 EUR*

Kurs-Nr: 207966
Beginn: **23.03.2022**
Ort: Dannewerkschule
Erikstraße 50, 24837 Schleswig
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Christiane Zeis
Kursgebühr: 64,00 EUR*

AOK- KochWerkstatt - Lecker und schnell: MealPrep

Sie haben keine Zeit jeden Tag gesund und frisch zu kochen? In dieser KochWerkstatt zeigen wir Ihnen, wie aus verschiedenen Komponenten vielfältige und abwechslungsreiche Gerichte für unterwegs, für die Arbeit oder auch für den Feierabend schnell zubereitet werden können. Erfahren Sie mehr über die Planung der schnellen Küche, geschicktes Einkaufen und richtige Lagerung. Dieser Kurs gibt Ihnen Rezeptideen für eine gesunde Ernährung im Alltag.

Kurs-Nr: 207567
Beginn: **10.03.2022**
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: 64,00 EUR*

Lecker und schnell. Fortsetzung von Seite 25

Kurs-Nr: 207850
Beginn: **11.06.2022**
Ort: VHS Husum
Schobüller Str. 38, 25813 Husum
Tag, Uhrzeit: Samstag, 10:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Katja Neufert
Kursgebühr: 64,00 EUR*

Kurs-Nr: 207568
Beginn: **28.04.2022**
Ort: Auguste-Viktoria-Schule
Große Paaschburg 68,
25524 Itzehoe
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Ulrich Schröder
Kursgebühr: 64,00 EUR*

Kurs-Nr: 207566
Beginn: **15.02.2022**
Ort: Möbel und Küchen Rommel
Altentreptower Straße 1,
25704 Meldorf
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Andrea Poppe
Kursgebühr: 64,00 EUR*

Kurs-Nr: 207847
Beginn: **10.06.2022**
Ort: Schulzentrum Niebüll
(Seiteneingang Peersweg)
Uhlebüllerstr. 15 , 25899 Niebüll
Tag, Uhrzeit: Freitag, 19:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Gesine Rabbow
Kursgebühr: 64,00 EUR*

AOK- KochWerkstatt - Leichte Sommerküche

In der Sommerzeit finden sich jetzt in den Gärten und auf den Wochenmärkten eine große Anzahl verschiedener Obst- und Gemüsesorten sowie viele Kräuter.

Unter anderem sind Salate aus der leichten Sommerküche nicht wegzudenken. Ebenso werden Rezepte mit Obst und Gegrilltem in dieser KochWerkstatt nicht fehlen.

Kurs-Nr: 207720
Beginn: **13.05.2022**
Ort: Jessens Kochschule
Husumer Str. 28b, 25821 Breklum
Tag, Uhrzeit: Freitag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Gesine Rabbow
Kursgebühr: 64,00 EUR*

Kurs-Nr: 207650
Beginn: **31.05.2022**
Ort: AOK-Gesundheitszentrum
(Lehrküche EG)
Helenenallee 4, 24937 Flensburg
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:30 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Klaus Semler
Kursgebühr: 64,00 EUR*

Leichte Sommerküche. Fortsetzung von Seite 27

Kurs-Nr: 207581
Beginn: 16.06.2022
Ort: Klaus-Groth-Schule
Klaus-Groth-Str. 18, 25746 Heide
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Martina Johannsen
Kursgebühr: 64,00 EUR*

Kurs-Nr: 207677
Beginn: 21.05.2022
Ort: VHS Husum
Schobüller Str. 38, 25813 Husum
Tag, Uhrzeit: Samstag, 10:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Katja Neufert
Kursgebühr: 64,00 EUR*

Kurs-Nr: 207582
Beginn: 16.06.2022
Ort: Auguste-Viktoria-Schule
Große Paaschburg 68,
25524 Itzehoe
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Ulrich Schröder
Kursgebühr: 64,00 EUR*

Kurs-Nr: 208113
Beginn: 06.06.2022
Ort: Hans-Christian-Andersen-
Stadtteilschule
Stoschstr. 24-26, 24143 Kiel
Tag, Uhrzeit: Montag, 17:30 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Carlotta Wendt
Kursgebühr: 64,00 EUR*

Kurs-Nr: 207561
Beginn: 21.04.2022
Ort: Gemeinschaftsschule Faldera
Franz-Wiemann-Str. 8,
24537 Neumünster
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Kerstin Buschmann
Kursgebühr: 64,00 EUR*

AOK- KochWerkstatt - Mittelmeerküche

Die Mittelmeerküche ist derzeit in aller Munde: Sie ist leicht, frisch, bekömmlich, abwechslungsreich und sehr gesund. In Ländern wie Frankreich, Italien, Griechenland und Spanien sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen viel seltener und die Menschen werden älter. Zaubern Sie sich einen Hauch von Urlaub auf Ihren Teller! Und genießen Sie einen kulinarischen Kurs, der Appetit auf Sommer und Gesundheit macht. Probieren Sie selbst!

Kurs-Nr: 207646
Beginn: 15.03.2022
Ort: AOK-Gesundheitszentrum
(Lehrküche EG)
Helenenallee 4, 24937 Flensburg
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:30 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Klaus Semler
Kursgebühr: 64,00 EUR*

Mittelmeerküche. Fortsetzung von Seite 29

Kurs-Nr: 207717
Beginn: **12.03.2022**
Ort: VHS Husum
Schobüller Str. 38, 25813 Husum
Tag, Uhrzeit: Samstag, 10:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Katja Neufert
Kursgebühr: 64,00 EUR*

Kurs-Nr: 208109
Beginn: **02.05.2022**
Ort: Hans-Christian-Andersen-
Stadtteilschule
Stoschstr. 24-26, 24143 Kiel
Tag, Uhrzeit: Montag, 17:30 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Carlotta Wendt
Kursgebühr: 64,00 EUR*

Kurs-Nr: 207577
Beginn: **14.06.2022**
Ort: Möbel und Küchen Rommel
Altentreptower Straße 1,
25704 Meldorf
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Andrea Poppe
Kursgebühr: 64,00 EUR*

Kurs-Nr: 207883
Beginn: **05.04.2022**
Ort: BBZ Berufliche Schulen
Kieler Str. 30, 24768 Rendsburg
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Kathrin Reimer
Kursgebühr: 64,00 EUR*

Kurs-Nr: 207891
Beginn: **24.03.2022**
Ort: Dannewerkschule
Erikstraße 50, 24837 Schleswig
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Christiane Zeis
Kursgebühr: 64,00 EUR*

AOK- KochWerkstatt - Schnelle Küche

Auf die Plätze - fertig los!

Leckerer Essen in Rekordzeit? Lernen Sie die TOP 10 der schnellen Lebensmittel kennen! Richtig kombiniert sind diese Rezepte für gesundes Essen in 15-30 Minuten auf dem Tisch! Die AOK-KochWerkstatt überrascht mit einfachen und frischen Zutaten!

Kurs-Nr: 208110
Beginn: **16.05.2022**
Ort: Hans-Christian-Andersen-
Stadtteilschule
Stoschstr. 24-26, 24143 Kiel
Tag, Uhrzeit: Montag, 17:30 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Carlotta Wendt
Kursgebühr: 64,00 EUR*

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: 208112
Beginn: 30.05.2022
Ort: Hans-Christian-Andersen-
Stadtteilschule
Stoschstr. 24-26, 24143 Kiel
Tag, Uhrzeit: Montag, 17:30 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Carlotta Wendt
Kursgebühr: 64,00 EUR*

AOK- KochWerkstatt - Vegetarische Küche

Die Zahl der Vegetarier in Deutschland steigt - aus vielerlei Gründen. Wer sich praktische Tipps und Rezepte aus der „Veggie-Küche“ wünscht, ist in dieser KochWerkstatt genau richtig. Neben hilfreichen Tipps und Infos vermitteln wir Spaß bei der Zubereitung und beim anschließenden gemeinsamen Genießen. Und ganz nebenbei lernen Sie viel über eine ausgewogene Ernährung. Für Neugierige, Einsteiger und Erfahrene.

Kurs-Nr: 207649
Beginn: 03.05.2022
Ort: AOK-Gesundheitszentrum
(Lehrküche EG)
Helenenallee 4, 24937 Flensburg
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:30 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Klaus Semler
Kursgebühr: 64,00 EUR*

Kurs-Nr: 207878
Beginn: 25.04.2022
Ort: Hans-Christian-Andersen-
Stadtteilschule
Stoschstr. 24-26, 24143 Kiel
Tag, Uhrzeit: Montag, 17:30 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Carlotta Wendt
Kursgebühr: 64,00 EUR*

Vegetarische Küche. Fortsetzung von Seite 33

Kurs-Nr: 207880
Beginn: **23.02.2022**
Ort: BBZ Berufliche Schulen
Kieler Str. 30, 24768 Rendsburg
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Kathrin Reimer
Kursgebühr: 64,00 EUR*

Kurs-Nr: 207885
Beginn: **21.04.2022**
Ort: Dannewerkschule
Erikstraße 50, 24837 Schleswig
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Christiane Zeis
Kursgebühr: 64,00 EUR*

AOK- KochWerkstatt - Veggie Rezepte

Fleischlos essen und trotzdem genügend Eiweiß und Nährstoffe bekommen? Wokgemüse mit Nüssen, Tortilla, Tofuburger und Linsensalat lassen sich einfach und schnell zubereiten und enthalten genügend „Powerstoffe“. Entdecken Sie, wie sich vegetarische Lebensmittel für Gesundheit und Fitness kombinieren lassen!

Kurs-Nr: 207559
Beginn: **02.03.2022**
Ort: Gemeinschaftsschule Faldera
Franz-Wiemann-Str. 8,
24537 Neumünster
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Ann-Kristin Panknin
Kursgebühr: 64,00 EUR*

AOK-liveonline: ein Weg zum neuen Körpergefühl

In allen Medien und sozialen Netzwerken finden sich Diättipps in großer Vielfalt und dazu auch die passenden Schönheitsideale. Doch was ist eigentlich eine gute und gesunde Figur und wie erreicht man diese? Klar ist, dass ein ausgewogener Mix aus gesunder Ernährung und ausreichend Bewegung sehr wichtig ist. Aber welche Rolle spielt hierbei eigentlich die Psyche? In diesem liveonline-Vortrag geht es darum, wie Sie Essen ganz ohne schlechtes Gewissen genießen können und was dieser Genuss mit uns macht. Hierzu gehört auch, sensibel gegenüber unserem eigenen Hungergefühl zu werden, um dadurch Frustessen wegen Stress, Ärger, Schuldgefühlen und Ängsten zu erkennen und zu vermeiden. Anhand von praktischen Übungen lernen Sie, wie Sie die Kontrolle über Ihr Essverhalten zurückerhalten und ein neues besseres Körpergefühl gewinnen.

So einfach geht es:

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: 206811
Beginn: 13.04.2022
Ort: online
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 20:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 48,00 EUR*

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 es:

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: 206797
Beginn: 08.03.2022
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

Starten Sie jetzt in ein leichteres Leben: In diesem neuen liveonline-Kurs lernen Sie, Ihr Ernährungs- und Bewegungsverhalten schrittweise zu verändern und erreichen so Ihr Idealgewicht. Eine Diätassistentin/ Ernährungswissenschaftlerin vermittelt Ihnen die Grundlagen der vollwertigen Ernährung. Außerdem erfahren Sie, wie hoch Ihr Bedarf an Energie und Nährstoffen ist. Wertvolle Tipps für eine effektive und regelmäßige Bewegung runden dieses Angebot ab. Finden Sie mit uns Ihren eigenen Weg zum Wunschgewicht und leben Sie diesen erfolgreich im Alltag weiter.

Der Kurs richtet sich an Menschen mit einem BMI von 25 bis 35. Bei einem BMI von 30 bis 35 sollte die Teilnahme nach ärztlicher Rücksprache erfolgen.

So einfach geht es:

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: 206798
Beginn: **09.02.2022**
Ort: online
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 20:00 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 336,00 EUR*

Kurs-Nr: 206799
Beginn: **24.03.2022**
Ort: online
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 20:00 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 336,00 EUR*

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 es:

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: 206800
Beginn: 22.03.2022
Ort: online
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:30 Uhr
Dauer: 4-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR*

Kurs-Nr: 206801
Beginn: 12.05.2022
Ort: online
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:30 Uhr
Dauer: 4-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR*

CyberFitness: Diabetes- Prävention

Der ideale Kurs für alle, die endlich einmal nicht dazugehören! Diabetes, nein danke! Unser Lebensstil entscheidet maßgeblich darüber, ob wir einen Typ 2 Diabetes ausbilden oder nicht. Dieser Kurs bringt Sie auf den richtigen Weg und zeigt auf, was zu viel Zucker im Körper bewirkt. Wie man die Insulin-Sensitivität seiner Zellen beeinflussen kann. Und warum gerade eine Kombination aus Ernährung, Bewegung und Entspannung so wirksam in der Prävention ist. All das und vieles mehr wird verständlich und motivierend in unserem Online-Videokurs erklärt.

So einfach geht es:

Für diesen Online-Kurs brauchen Sie nur einen Internetzugang und ein onlinefähiges Endgerät. Einfach einloggen und per Smartphone, Laptop oder Computer am Kurs teilnehmen.

Weitere Informationen und Anmeldung:

cyberpraevention.de/aok

Beginn: jederzeit (Online-Kurs)
Ort: 100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Mario Jurica
Kursgebühr: 99,00 EUR*

CyberFitness: Erfolgreich abnehmen

Abnehm-Experten und -Mythen gibt es im Internet viele – dieser Kurs fundiert jedoch auf den Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und aktuellsten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Dabei stehen viel Spaß und leckere Rezepte, neben ausreichend Bewegung und Stressmanagement, im Vordergrund. Unsere Coaches geben Hilfestellung zur nachhaltigen Gewichtsreduktion ohne Jo-Jo-Effekt und liefern leckere Rezepte mit gängigen Zutaten aus dem Supermarkt.

So einfach geht es:

Für diesen Online-Kurs brauchen Sie nur einen Internetzugang und ein onlinefähiges Endgerät. Einfach einloggen und per Smartphone, Laptop oder Computer am Kurs teilnehmen.

Weitere Informationen und Anmeldung: cyberpraevention.de/aok

Beginn:	jederzeit (Online-Kurs)
Ort:	100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
Dauer:	8-mal 60 Minuten
Kursleitung:	Patricia Skirde
Kursgebühr:	99,00 EUR*

CyberFitness: Ernährung und Vitalität

Das Thema Ernährung ist in aller Munde: Gesund essen ist nicht nur hip, sondern lebenswichtig. Durch die richtige Ernährung sind Sie zum Beispiel unfassbar fit, belastbar und stress-resistenter.

Mit diesem Online-Kursangebot werden Sie Ihr eigener Ernährungscoach. Starten Sie diesen neunwöchigen Kurs auf Laptop, Tablet, Monitor oder Ihrem Fernseher! Wie und wann Sie mögen. Wir konnten für diesen Gesundheitskurs Prof. Dr. Froböse von der Deutschen Sporthochschule Köln gewinnen. Gemeinsam mit Tom und Michaela von CyberFitness versprechen wir Ihnen neun spannende Wochen.

So einfach geht es:

Für diesen Online-Kurs brauchen Sie nur einen Internetzugang und ein onlinefähiges Endgerät. Einfach einloggen und per Smartphone, Laptop oder Computer am Kurs teilnehmen.

Weitere Informationen und Anmeldung: cyberpraevention.de/aok

Beginn:	jederzeit (Online-Kurs)
Ort:	100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
Dauer:	9-mal 60 Minuten
Kursleitung:	Patricia Skirde
Kursgebühr:	99,00 EUR*



Gesund bewegen

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.

AOK- Beckenbodenschule

Krafttraining für den Beckenboden

Der Kurs richtet sich an gesunde Menschen ohne behandlungsbedürftige Vorerkrankungen mit dem Ziel der Prävention bzw. Reduzierung von Beckenbodenspezifischen Risikofaktoren. So kann Beckenbodenproblemen (z. B. Harninkontinenz) nachhaltig und effektiv vorgebeugt werden. Damit nicht etwa beim Husten und Niesen „Unschönes“ passiert, muss der Beckenboden gekräftigt werden. Wahrnehmungsschulung, Atmung und Entspannung, funktionelle Bewegungsübungen und Beckenbodenschonendes und rückenfreundliches Verhalten im Alltag sind Inhalte dieses Kurses. Es werden praktische Übungen für ein verbessertes Bewegungsverhalten gezeigt und es gibt viele praktische Tipps.

Kurs-Nr: 207840
Beginn: 08.02.2022
Ort: Physiofit
Niedernstr. 5, 24589 Nortorf
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Katharina Lutat
Kursgebühr: 106,00 EUR*

Kurs-Nr: 207982
Beginn: 27.04.2022
Ort: AOK-Kundencenter
(Seiteneingang), III. OG, Raum 18
Schiffbrückenplatz 16,
24768 Rendsburg
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Ute Gerull
Kursgebühr: 106,00 EUR*

* exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden

AOK-Beckenbodenschule. Fortsetzung von Seite 45

Kurs-Nr: 208179
Beginn: **02.03.2022**
Ort: Rehabilitations- und Behinderten
Sportverband SH
Friedrich-Ebert-Str. 9,
24837 Schleswig
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Beate Stasienuk
Kursgebühr: 106,00 EUR*

Aquafitness

Aquafitness ist der ultimative Kick für alle die gern im Wasser Ihre Fitness trainieren wollen: Der weiche und doch effektive Widerstand, den Wasser unserem Körper entgegensetzt, macht das Training wirksam und ist dabei besonders gelenkschonend. Sehr gut ist der Effekt auch für das Herz-Kreislauf-System. Neben vielen abwechslungsreichen Übungen gibt es eine Reihe praktischer Tipps, wie Sie auch außerhalb des Pools in Form bleiben.

Kurs-Nr: 207849
Beginn: **09.02.2022**
Ort: imland Klinik Eckernförde
Schleswiger Straße 114,
24340 Eckernförde
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Franziska Mextorf
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 207851
Beginn: **09.02.2022**
Ort: imland Klinik Eckernförde
Schleswiger Straße 114,
24340 Eckernförde
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Franziska Mextorf
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 208123
Beginn: **15.02.2022**
Ort: Campusbad - Förde Bäder GmbH
Thomas-Fincke-Straße 19,
24943 Flensburg
Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Daniela Thomsen
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Wassertemperatur max. 27 Grad

Kurs-Nr: 208182 | 208196
Beginn: **12.04.2022 | 07.06.2022**
Ort: Campusbad - Förde Bäder GmbH
Thomas-Fincke-Straße 19,
24943 Flensburg
Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Daniela Thomsen
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Wassertemperatur max. 27 Grad

Kurs-Nr: 208118 | 208183
Beginn: **08.02.2022 | 19.04.2022**
Ort: Fördeland Therme
Sandwigstr. 1A, 24960
Glücksburg
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Daniela Thomsen
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Aquafitness. Fortsetzung von Seite 47

Kurs-Nr: 208126 | 208187
Beginn: **18.02.2022 | 22.04.2022**
Ort: Therapiezentrum Rödemis
Schulberg 10, 25813 Husum
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Jan Clausen-Hansen
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 208101 | 207968
Beginn: **03.02.2022 | 05.05.2022**
Ort: Schwimmzentrum Itzehoe
Am Klosterbrunnen 6,
25524 Itzehoe
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Nicole Michelson
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 208127
Beginn: **21.02.2022**
Ort: Landhaus Ostseeblick
Pottloch 3, 24395 Kronsgaard
Tag, Uhrzeit: montags, 17:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Frauke Hansen
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 207841 | 207852
Beginn: **06.02.2022 | 24.04.2022**
Ort: Bad am Stadtwald
Hansaring 177,
24534 Neumünster
Tag, Uhrzeit: sonntags, 08:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Birgit Aust
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 207842 | 207853
Beginn: **06.02.2022 | 24.04.2022**
Ort: Bad am Stadtwald
Hansaring 177,
24534 Neumünster
Tag, Uhrzeit: sonntags, 09:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Birgit Aust
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 207843 | 207854
Beginn: **06.02.2022 | 24.04.2022**
Ort: Bad am Stadtwald
Hansaring 177,
24534 Neumünster
Tag, Uhrzeit: sonntags, 10:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Birgit Aust
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 208119 | 208185
Beginn: **09.02.2022 | 20.04.2022**
Ort: Fjordarium Schleswig, Treffen im
Eingangsbereich
Friedrich-Ebert-Straße 1,
24837 Schleswig
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Tanja Schimmer
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Easy Running

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

Kurs-Nr: 208192
Beginn: 11.05.2022
Ort: Flensburger Stadion, Treff am Parkplatz Tennisclub Jahnstraße / Blasberg, 24943 Flensburg

Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Gunnar Hansen
Kursgebühr: 96,00 EUR*

Kurs-Nr: 208083
Beginn: 28.04.2022
Ort: Malzmüllerwiesen Malzmüllerwiesen, 25524 Itzehoe

Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Michael Gramer
Kursgebühr: 96,00 EUR*

Kurs-Nr: 208108
Beginn: 09.03.2022
Ort: Hotel Conventgarten Hindenburgstr. 38-42, 24768 Rendsburg

Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Björn Rues
Kursgebühr: 96,00 EUR*

Kurs-Nr: 208195
Beginn: 18.05.2022
Ort: AOK-Kundencenter (1.Treff am Haupteingang) Schwarzer Weg 9, 24837 Schleswig

Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Thomas Sieg
Kursgebühr: 96,00 EUR*

Functional Training

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: 207856
Beginn: 08.02.2022
Ort: California Fitness Sauerstr. 14, 24340 Eckernförde

Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Franziska Mextorf
Kursgebühr: 96,00 EUR*

Grundfitness ist Voraussetzung!

Functional Training. Fortsetzung von Seite 51

Kurs-Nr: 207855
Beginn: **02.02.2022**
Ort: FIZ-Fitnesszentrum
Olshausenstr. 71, 24118 Kiel
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:45 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Jens Niepagen
Kursgebühr: 96,00 EUR*

Grundfitness ist Voraussetzung!

Kurs-Nr: 207857
Beginn: **17.02.2022**
Ort: FIZ-Fitnesszentrum
Olshausenstr. 71, 24118 Kiel
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Jens Thomsen
Kursgebühr: 96,00 EUR*

Grundfitness ist Voraussetzung!

Kurs-Nr: 207978
Beginn: **01.03.2022**
Ort: Elithera Gesundheitszentrum
Marne
Königstraße 19, 25709 Marne
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Patrick Lorenz
Kursgebühr: 96,00 EUR*

Grundfitness ist Voraussetzung!

Kurs-Nr: 207969
Beginn: **28.04.2022**
Ort: AOK Meldorf
Bütjestaße 10, 25704 Meldorf
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Jessica Robinson
Kursgebühr: 96,00 EUR*

Grundfitness ist Voraussetzung!

Kurs-Nr: 208103
Beginn: **15.02.2022**
Ort: sentio
Walter Zeidler Str. 13,
24783 Osterrönfeld
Tag, Uhrzeit: dienstags, 10:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Andrea Staack
Kursgebühr: 96,00 EUR*

Grundfitness ist Voraussetzung!

Kurs-Nr: 208134
Beginn: **02.03.2022**
Ort: Die Düne - Für Körper, Geist
und Seele
Friedrichstraße 80,
24837 Schleswig
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Patrik Paustian
Kursgebühr: 96,00 EUR*

Grundfitness ist Voraussetzung!

Kurs-Nr: 208184
Beginn: **20.04.2022**
Ort: Vitalien Fitness und Wellness
GmbH
Stadtfeld 2, 24837 Schleswig
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:15 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Thomas Sieg
Kursgebühr: 96,00 EUR*

Grundfitness ist Voraussetzung!

Kurs-Nr: 208190
Beginn: **03.05.2022**
Ort: Fitness & Freizeit Center
Fit for Life
St. Jürgener Straße 55a,
24837 Schleswig
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Christoph Reinhardt
Kursgebühr: 96,00 EUR*

Grundfitness ist Voraussetzung!

Kraftworkout im Studio

Wenn Sie Lust auf ein echtes Kraftworkout mit und ohne Gerät in einem Fitnessstudio in Ihrer Nähe haben, dann sind Sie bei diesem Kurs genau richtig.

In 10 Wochen geht es rund um das Thema Muskelaufbau, Tipps zu Bewegungsmöglichkeiten im Alltag und echte Fitness. Trainieren Sie in der Gruppe und doch ganz individuell! Auch ein sehr effektives Trainingsprogramm für zu Hause ist Bestandteil dieses neuen Kurskonzepts.

Kurs-Nr: 208079
Beginn: **09.05.2022**
Ort: Cliffs Café und Fitness-Lounge
Buchholzer Straße 8, 25712 Burg
Tag, Uhrzeit: montags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Annika Voß
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Mo. und Mi. Training!

Kurs-Nr: 208082
Beginn: **08.02.2022**
Ort: Physiotherapie Fit für den Alltag
Norderende 2a, 24803 Erfde
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Andre Eggers
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 208188
Beginn: **28.04.2022**
Ort: Trainings-Therapie Volker Sohrt
Brunsholm 5a, 24402 Esgrus
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Volker Sohrt
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 208122 | 208189
Beginn: **14.02.2022 | 02.05.2022**
Ort: Reha-Zentrum im Malteser KH
Flensburg
Dorotheenstr. 22/Nebeneingang,
24939 Flensburg
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Klaus Zimmermann
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 207859
Beginn: **03.03.2022**
Ort: Holm's Fitness + Soccer
Parkstr. 21, 24594 Hohenwestedt
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Kathrin Reimer
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 208121
Beginn: **10.02.2022**
Ort: Fitness-Centrum Husum GdR
Robert-Koch-Straße 36,
25813 Husum
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:15 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Moritz Jäger
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 207981
Beginn: **09.02.2022**
Ort: PhysioTrain
Hanseatenplatz 1, 25524 Itzehoe
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 08:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Günther Wolf
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kraftworkout im Studio. Fortsetzung von Seite 55

Kurs-Nr: 207858
Beginn: **15.02.2022**
Ort: FIZ-Fitnesszentrum
Olshausenstr. 71, 24118 Kiel
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jens Thomsen
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 207979
Beginn: **01.03.2022**
Ort: Elithera Gesundheitszentrum
Marne
Königstraße 19, 25709 Marne
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:45 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Patrick Lorenz
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 208120
Beginn: **09.02.2022**
Ort: Vitalien Fitness und Wellness
GmbH
Stadtfeld 2, 24837 Schleswig
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:15 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Thomas Sieg
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 208180
Beginn: **03.03.2022**
Ort: Physiotherapiepraxis Sommerfeld
Wanderuper Str. 29, 24963 Tarp
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Bernd Sommerfeld
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 208084
Beginn: **17.03.2022**
Ort: Fitness- und Gesundheitsstudio,
Sportzentrum Westerrönfeld
Am Busbahnhof 16,
24784 Westerrönfeld
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Olaf Jenewein
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Nordic Walking

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

Kurs-Nr: 208100
Beginn: **28.04.2022**
Ort: Eingang Eiderstadion
Hermann-Ehlers-Platz 4,
24782 Büdelsdorf
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Nicole Houde
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Nordic Walking. Fortsetzung von Seite 57

Kurs-Nr: 208197
Beginn: **25.04.2022**
Ort: Parkplatz am Wasserturm
(Volkspark)
Am Wasserturm, 24943 Flensburg
Tag, Uhrzeit: montags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Katja Wixforth
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 207860
Beginn: **24.03.2022**
Ort: Kieler Kaufmann
Niemannsweg 102, 24105 Kiel
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 15:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Jens Thomsen
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 208191
Beginn: **10.05.2022**
Ort: AOK-Kundencenter (1.Treff am
Haupteingang)
Schwarzer Weg 9,
24837 Schleswig
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Beate Stasienuk
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Outdoor-Fitness

Krafttraining im Freien

Raus aus den vier Wänden, rein in die Natur: Mit Spaß an der frischen Luft verbessern Sie Ihre Fitness.

Bei Outdoor-Fitness werden Parkbänke und Klettergerüste zu Trainingsgeräten. Sie kräftigen Ihren Körper mit dem eigenen Körpergewicht. Ausdauer- und Entspannungsübungen ergänzen dieses abwechslungsreiche Training. Das ist genau das Richtige für alle, die ihre Fitness verbessern wollen, aber keine Lust auf ein Studio haben.

Also, schnell anmelden und ab nach draußen!

Kurs-Nr: 207862
Beginn: **17.03.2022**
Ort: Fitnesspfad Boxberg Parkplatz
gegenüber
Schäferkoppeln 1, 24613 Aukrug
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Kathrin Reimer
Kursgebühr: 96,00 EUR*

Kurs-Nr: 208193
Beginn: **11.05.2022**
Ort: Flensburger Stadion
Fichtestraße (Parkplatz),
24937 Flensburg
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Gunnar Hansen
Kursgebühr: 96,00 EUR*

Outdoor-Fitness. Fortsetzung von Seite 59

Kurs-Nr: 207861
Beginn: **28.02.2022**
Ort: Schrevenpark (Treffpunkt Castello)
Goethestr. 15, 24116 Kiel
Tag, Uhrzeit: montags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Franziska Vosswinkel
Kursgebühr: 96,00 EUR*

Kurs-Nr: 208102
Beginn: **28.04.2022**
Ort: Elithera Gesundheitszentrum Marne
Königstraße 19, 25709 Marne
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Patrick Lorenz
Kursgebühr: 96,00 EUR*

Kurs-Nr: 208111
Beginn: **18.05.2022**
Ort: Hotel Conventgarten
Hindenburgstr. 38-42,
24768 Rendsburg
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Björn Rues
Kursgebühr: 96,00 EUR*

Kurs-Nr: 208194
Beginn: **12.05.2022**
Ort: Alleestadion Schleswig
Suadicanistraße, 24837
Schleswig
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Patrik Paustian
Kursgebühr: 96,00 EUR*

Outdoor-Zirkel

Die Forstbaumschule Kiel ist ab sofort um ein weiteres Outdoor-Fitness-Angebot reicher - Die „AOK-Bewegungsinsel“ mit diversen Fitnessgeräten. Das perfekte Ganzkörper-Workout zum Training von Kraft, Ausdauer und Koordination. Für Einsteiger und Trainierte ab 16 Jahren. Ob jung, ob alt, trainiert oder untrainiert - die abwechslungsreichen Stationen für spielerisches, funktionales Training sind zu jeder Zeit kostenlos und frei zugänglich. Die Intensität der einzelnen Übungen bestimmen Sie selbst, denn in Bewegung bleiben ist alles. Stations-Schilder erklären jede Übung, aber in unserem Kurs werden Sie von einem erfahrenen Trainer angeleitet. Besuchen Sie den Outdoorfitnesspark mit Ihrer AOK.

Kurs-Nr: 207863
Beginn: **21.03.2022**
Ort: Katholikenwiese (Freizeitpark Forstbaumschule)
Feldstr., 24105 Kiel
Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Jens Thomsen
Kursgebühr: 96,00 EUR*

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: 208181
Beginn: 03.03.2022
Ort: Physiotherapie Erika Janssen
Alleestraße 7, 25821 Bredstedt
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:15 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Elke Bustorf
Kursgebühr: 106,00 EUR*

Kurs-Nr: 207866
Beginn: 10.02.2022
Ort: Krankengymnastikpraxis Stolze
Kieler Str. 36,
24594 Hohenwestedt
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Andrea von Borstel
Kursgebühr: 106,00 EUR*

Kurs-Nr: 207980
Beginn: 25.02.2022
Ort: TopFit Sportstudio
Dithmarscher Platz 5,
25524 Itzehoe
Tag, Uhrzeit: freitags, 11:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Alexandra Hess
Kursgebühr: 106,00 EUR*

Kurs-Nr: 208105
Beginn: 03.05.2022
Ort: Turnhalle der WBS - Außenstelle
Sude
Schulstr. 16-18, 25524 Itzehoe
Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:15 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Inge Gramer
Kursgebühr: 106,00 EUR*

Kurs-Nr: 207868
Beginn: 26.04.2022
Ort: gesund.bewegt Studio für
gesundheitsfördernde Bewegung
Boninstr. 6-8, 24114 Kiel
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:45 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sophie Salomonsen
Kursgebühr: 106,00 EUR*

Kurs-Nr: 207967
Beginn: 28.04.2022
Ort: AOK Meldorf
Bütjestraße 10, 25704 Meldorf
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:45 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Jessica Robinson
Kursgebühr: 106,00 EUR*

Kurs-Nr: 207867
Beginn: 07.03.2022
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*

Pilates. Fortsetzung von Seite 63

Kurs-Nr: 207865
Beginn: **02.02.2022**
Ort: Radha Yoga
Plattenberg 2a, 24107 Quarnbek
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:15 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Maren Ernst
Kursgebühr: 106,00 EUR*

Kurs-Nr: 207971
Beginn: **22.02.2022**
Ort: Fitness Oase
Kaiserstr. 26, 24768 Rendsburg
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Anke Haberlandt
Kursgebühr: 106,00 EUR*



RanRücken

Ein ganz neues Konzept gegen Rückenbeschwerden

Bei RanRücken handelt es sich um ein völlig neuartiges Konzept zur Vorbeugung von Rückenschmerzen. Sie trainieren in der Gruppe und doch individuell:

Sie lernen 4 Grundübungen kennen, die in verschiedenen Schwierigkeitsstufen ausgeführt werden können. Das Herzstück dieses Programms ist jedoch, dass Sie unbedingt 2 x in der Woche selbstständig zu Hause üben. Jeder trainiert somit sehr effizient und es kann nur so gelingen das nächsthöhere Level zu erreichen.

Mehrere Sportuniversitäten haben dieses einmalige Mattenprogramm entwickelt und können schon jetzt bemerkenswerte Erfolge nachweisen. Über 12 Wochen lernen Sie Ihre Grenzen, aber auch Ihre Möglichkeiten kennen und der Spaß kommt bei diesem Kurs sicher nicht zu kurz!

Kurs-Nr: 208077
Beginn: **28.04.2022**
Ort: TopFit Sportstudio
Dithmarscher Platz 5,
25524 Itzehoe
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 11:30 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Alexandra Hess
Kursgebühr: 128,00 EUR*

Kurs-Nr: 208128
Beginn: **22.02.2022**
Ort: Fit bi Dirk un Dirk
An der B5, 6d, 25842 Langenhorn
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:30 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dirk Paysen
Kursgebühr: 128,00 EUR*

* exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden

RanRücken. Fortsetzung von Seite 65

Kurs-Nr: 207977
Beginn: 22.02.2022
Ort: Fitness Oase
Kaiserstr. 26, 24768 Rendsburg
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Anke Haberlandt
Kursgebühr: 128,00 EUR*

Rückenpower

Möchten Sie effektives Training für Ihren Rücken kennenlernen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Mit Kleingeräten, dem eigenen Körpergewicht und durch sehr gezielte Übungen erreichen Sie auch die sogenannte tiefe Rückenmuskulatur. Gleichzeitig wird aber auch die gesamte Rumpfmuskulatur wie beim Coretraining stabilisiert und auftrainiert. Zu dem Kurs lernen Sie auch ein funktionelles und effektives Trainingsprogramm für zu Hause kennen.

Kurs-Nr: 208124
Beginn: 17.02.2022
Ort: Trainings-Therapie Volker Sohrt
Brunsholm 5a, 24402 Esgrus
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Volker Sohrt
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 207870
Beginn: 07.02.2022
Ort: 4 Fun Fitness Gettorf
Eichkoppel 18, 24214 Gettorf
Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Franziska Mextorf
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 208132
Beginn: 23.02.2022
Ort: Therapiezentrum Rödemis
Schulberg 10, 25813 Husum
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jan Clausen-Hansen
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 207869
Beginn: 03.02.2022
Ort: Ganzheitliches Therapiezentrum
Hamburg
Igelweg 5, 24539 Neumünster
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 13:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Karin Kaminski-Meineke
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 208104
Beginn: 18.03.2022
Ort: sentio
Walter Zeidler Str. 13,
24783 Osterröfeld
Tag, Uhrzeit: freitags, 15:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Andrea Staack
Kursgebühr: 112,00 EUR*

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: 207872
Beginn: **08.02.2022**
Ort: California Fitness
Sauerstr. 14, 24340 Eckernförde
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Franziska Mextorf
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 208125
Beginn: **17.02.2022**
Ort: AOK-Gesundheitszentrum
Flensburg (Bewegungsraum EG)
Helenenallee 4, 24937 Flensburg
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Katja Wixforth
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 208131
Beginn: **23.02.2022**
Ort: Therapiezentrum Rödemis
Schulberg 10, 25813 Husum
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jan Clausen-Hansen
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 207970
Beginn: **22.02.2022**
Ort: Turnhalle der WBS - Außenstelle
Sude
Schulstr. 16-18, 25524 Itzehoe
Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:15 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Inge Gramer
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 208129
Beginn: **22.02.2022**
Ort: KG-Praxis Hansen
Flensburger Straße 7,
24376 Kappeln
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Frauke Hansen
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 207871
Beginn: **02.02.2022**
Ort: FIZ-Fitnesszentrum
Olshausenstr. 71, 24118 Kiel
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jens Niepagen
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Sanftes Rückentraining. Fortsetzung von Seite 69

Kurs-Nr: 208130
Beginn: 22.02.2022
Ort: Fit bi Dirk un Dirk
An der B5, 6d, 25842 Langenhorn
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dirk Paysen
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 208178
Beginn: 02.03.2022
Ort: Rehabilitations- und Behinderten
Sportverband SH
Friedrich-Ebert-Str. 9,
24837 Schleswig
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Beate Stasieniuk
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 208081
Beginn: 08.02.2022
Ort: Physiotherapiezentrum
Tellingstedt
Grashofweg 15,
25782 Tellingstedt
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Frithjof von Sprockhoff
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Trainieren wie die Profis: Kraftausdauer Workout

Machen Sie sich selbst zu einem Profi für körperliche Aktivität und lernen Sie die Grundlagen für ein selbständiges Training kennen. Gemeinsam mit Schalke 04 und der Deutschen Sporthochschule Köln haben wir ein einzigartiges Workout in Kursform entwickelt. Das Programm richtet sich an Bewegungseinsteiger und Wiedereinsteiger in gutem Gesundheitszustand. Neue Übungen aus dem Profisport zur Kraftausdauer, aber auch zur Dehnung und Koordination, lassen Sie in 10 Wochen fast zu einem Profi werden. Mit anderen gemeinsam an Limits gehen und dabei noch Spaß zu haben, ist Ziel dieses Kurses. Also, worauf warten Sie?



Kurs-Nr: 208186
Beginn: 21.04.2022
Ort: Fitness-Centrum Husum GdR
Robert-Koch-Straße 36,
25813 Husum
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:15 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Moritz Jäger
Kursgebühr: 130,00 EUR*

Trainieren wie die Profis. Fortsetzung von Seite 71

Kurs-Nr: 208133
Beginn: 24.02.2022
Ort: Fitness & Freizeit Center
Fit for Life
St. Jürgener Straße 55a,
24837 Schleswig
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Christoph Reinhardt
Kursgebühr: 130,00 EUR*



AOK-liveonline: der innere Schweinehund 2.0

Sie haben ein oder mehrere Gesundheitsziele? Sie wollen z. B. Ihre Ernährung ändern, mehr Sport 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 6 Kursabenden innovative psychologische Strategien kennen, mit denen Sie Ihre persönlichen Gesundheitsziele ganz konkret und vor allem dauerhaft erreichen können.

So einfach geht es:

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: 206802
Beginn: 10.02.2022
Ort: online
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR*

Der innere Schweinehund. Fortsetzung von Seite 73

Kurs-Nr: 206817
Beginn: 11.05.2022
Ort: online
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:30 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR*

CyberFitness: Pilates

Pilates ist aktuell in aller Munde – lernen Sie es jetzt mit unserem Online-Kurs richtig kennen: Nicole erklärt Ihnen, auf welche Weise Pilates helfen kann, die Herausforderungen des Lebens zu meistern. Motivierende Übungen stärken Ihre Mitte, aktivieren Ihr Powerhouse und bringen Sie in Form. Ganz flexibel von zuhause oder unterwegs, wann immer Sie möchten!

So einfach geht es:

Für diesen Online-Kurs brauchen Sie nur einen Internetzugang und ein onlinefähiges Endgerät. Einfach einloggen und per Smartphone, Laptop oder Computer am Kurs teilnehmen.

Weitere Informationen und Anmeldung: cyberpraevention.de/aok

Beginn: jederzeit (Online-Kurs)
Ort: 100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
Dauer: 8-mal 65 Minuten
Kursleitung: Nicole Willberg
Kursgebühr: 99,00 EUR*

CyberFitness: Rückencoaching

Lassen Sie sich „vercybern“: Bei diesem AOK-Cyberkurs bestimmen Sie Zeitpunkt und Ort, gehen online und nehmen an einem ganzheitlich orientierten Rückentraining teil.

Mit diesem Training verbessern Sie Ihre Kraft und Ihre Beweglichkeit. Dazu erlernen Sie praktische Übungen für Ihre Koordination und Ihr Gleichgewicht – und zur Entspannung. Dieser Online-Präventionskurs ist qualitätsgesichert und effektiv. Durch den achtwöchigen Kurs leitet Sie ein professioneller Coach.

So einfach geht es:

Für diesen Online-Kurs brauchen Sie nur einen Internetzugang und ein onlinefähiges Endgerät. Einfach einloggen und per Smartphone, Laptop oder Computer am Kurs teilnehmen.

Weitere Informationen und Anmeldung: cyberpraevention.de/aok

Beginn:	jederzeit (Online-Kurs)
Ort:	100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
Dauer:	8-mal 60 Minuten
Kursleitung:	Tom Dederichs
Kursgebühr:	89,00 EUR*

Das Lächeln bleibt zusatzversichert bei der UKV

Ein schönes Lächeln macht vieles einfacher. Nichts ist so überzeugend und positiv wie ein Lächeln. Gesunde, schöne Zähne sind dabei so etwas wie Ihre Visitenkarte – und sowohl im beruflichen als auch im privaten Leben eine Menge wert.

Wie viel Ihr schönes Lächeln genau kostet, sehen Sie oft erst auf der Rechnung Ihres Zahnarztes. Da ist es besser, abgesichert zu sein.

Für Ihren finanziellen Schutz sorgt der Tarif AOK-Dentalprivat.

Weitere Informationen zur UKV und den Leistungen erhalten Sie unter:
aok-nordwest-zusatzversicherung.de/zahn



UKV

Unser starker Partner für
private Zusatzversicherungen.



Gesund entspannen

Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag! Mit verschiedenen Entspannungsübungen und -strategien halten Sie Ihr Leben in gesunder Balance – und lassen Stress erst gar nicht entstehen.

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: 207964
Beginn: 10.02.2022
Ort: Physiotherapiepraxis Floegel
Friesische Str. 52, 24937
Flensburg

Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Karen Floegel
Kursgebühr: 132,00 EUR*

Kurs-Nr: 207950
Beginn: 30.03.2022
Ort: Pädiko Kiel -Entspannungsraum-
Knooper Weg 75, 24116 Kiel

Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Alexandra Schöllermann
Kursgebühr: 132,00 EUR*

Kurs-Nr: 207943
Beginn: 26.04.2022
Ort: AOK 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

Autogenes Training. Fortsetzung von Seite 79

Kurs-Nr: 207947
Beginn: **09.03.2022**
Ort: Freie Waldorfschule Neumünster
Roschdohler Weg 144,
24536 Neumünster
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Michael Scherer
Kursgebühr: 132,00 EUR*

Kurs-Nr: 208042 | 208043
Beginn: **01.03.2022 | 03.05.2022**
Ort: Praxis für Kindertherapie
Gather Landstr. 50a,
25899 Niebüll
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Karin Möller-Petersen
Kursgebühr: 132,00 EUR*

Kurs-Nr: 207939
Beginn: **24.02.2022**
Ort: Praxis Katja Hillebrand
Föhrdener Straße 16, 25563 Wrist
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Katja Hillebrand
Kursgebühr: 132,00 EUR*

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: 207942
Beginn: **02.05.2022**
Ort: Freie Waldorfschule Itzehoe,
Eurythmieraum,
Am Kählerhof 4, 25524 Itzehoe
Tag, Uhrzeit: montags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Annett Helmcke
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 207955
Beginn: **23.03.2022**
Ort: Schule für Gesundheit
Achtern Höhen 2,
24782 Büdelsdorf
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Petra-Ilona Teulecke
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 207958
Beginn: **29.03.2022**
Ort: Mittendrin (Raum über Jack
Wolfskin)
Kieler Str. 5, 24340 Eckernförde
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:45 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Ulrike Ortmann
Kursgebühr: 122,00 EUR*

Hatha Yoga. Fortsetzung von Seite 81

Kurs-Nr: 208038
Beginn: **22.03.2022**
Ort: AOK-Gesundheitszentrum
Flensburg (Bewegungsraum EG)
Helenenallee 4, 24937 Flensburg
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Gabi Ziska
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 208039
Beginn: **22.03.2022**
Ort: AOK-Gesundheitszentrum
Flensburg (Bewegungsraum EG)
Helenenallee 4, 24937 Flensburg
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Gabi Ziska
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 207946
Beginn: **07.02.2022**
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*

Kurs-Nr: 207959
Beginn: **01.03.2022**
Ort: Krankengymnastikpraxis Stolze
Kieler Str. 36, 24594
Hohenwestedt
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Andrea von Borstel
Kursgebühr: 122,00 EUR*

Kurs-Nr: 208099
Beginn: **25.04.2022**
Ort: Lebenshilfe Husum - Treffpunkt
Mensch (Raum Seestern)
Schobüller Str.42/Soltbargen 5,
25813 Husum
Tag, Uhrzeit: montags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Annett von Känel
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 208040
Beginn: **06.04.2022**
Ort: Hebammenpraxis Kappeln
Reeperbahn 4, 24376 Kappeln
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:45 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Martina Campos
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 207952
Beginn: **08.03.2022**
Ort: Ziwago (Gruppenraum I)
Stadtrade 18, 24113 Kiel
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Eva Holtey-Weber
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 207949
Beginn: **26.04.2022**
Ort: Volkshaus Tungendorf
Hürsland 2, 24536 Neumünster
Tag, Uhrzeit: dienstags, 10:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Julia Cremasco
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Hatha Yoga. Fortsetzung von Seite 83

Kurs-Nr: 208041
Beginn: 28.04.2022
Ort: Raum für Yoga
Tegelwanger Weg 20,
25899 Niebüll
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 16:15 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Jutta Dehnkamp
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 207953
Beginn: 17.03.2022
Ort: AOK-Kundencenter
(Seiteneingang), III. OG, Raum 18
Schiffbrückenplatz 16,
24768 Rendsburg
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Michael Rohrkamp-Stiller
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 207963
Beginn: 16.03.2022
Ort: AOK Kundencenter
(Seiteneingang), II. OG, Raum 305
Schwarzer Weg 9,
24837 Schleswig
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Michael Rohrkamp-Stiller
Kursgebühr: 119,00 EUR*

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: 207940
Beginn: 19.04.2022
Ort: Freie Waldorfschule Itzehoe,
Eurythmieraum,
Am Kählerhof 4, 25524 Itzehoe
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten
Kursleitung: Thorsten Schmidt
Kursgebühr: 132,00 EUR*

Kurs-Nr: 208097
Beginn: 03.03.2022
Ort: Physiotherapie Erika Janssen
Alleestraße 7, 25821 Bredstedt
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 09:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Elke Bustorf
Kursgebühr: 132,00 EUR*

Kurs-Nr: 207965
Beginn: 28.02.2022
Ort: AOK-Gesundheitszentrum
Flensburg (Bewegungsraum EG)
Helenenallee 4, 24937 Flensburg
Tag, Uhrzeit: montags, 17:30 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten
Kursleitung: Brigitta Haiß
Kursgebühr: 132,00 EUR*

Progressive Muskelentspannung. Fortsetzung von Seite 85

Kurs-Nr: 207948
Beginn: **09.03.2022**
Ort: Freie Waldorfschule Neumünster
Roschdohler Weg 144,
24536 Neumünster
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Michael Scherer
Kursgebühr: 132,00 EUR*

Kurs-Nr: 207961
Beginn: **07.03.2022**
Ort: AOK Kundencenter
(Seiteneingang), II. OG, Raum 305
Schwarzer Weg 9,
24837 Schleswig
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Michael Scherer
Kursgebühr: 132,00 EUR*

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: 207941
Beginn: **21.04.2022**
Ort: Freie Waldorfschule Itzehoe,
Eurythmieraum,
Am Kählerhof 4, 25524 Itzehoe
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Anne-Katrin Möller
Kursgebühr: 122,00 EUR*

Kurs-Nr: 207957
Beginn: **20.04.2022**
Ort: Mittendrin (Raum über Jack
Wolfskin)
Kieler Str. 5, 24340 Eckernförde
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Martina Brosig
Kursgebühr: 122,00 EUR*

Kurs-Nr: 208037
Beginn: **23.03.2022**
Ort: AOK-Gesundheitszentrum
Flensburg (Bewegungsraum EG)
Helenenallee 4, 24937 Flensburg
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Hans-Henning Dietz
Kursgebühr: 122,00 EUR*

Qi Gong. Fortsetzung von Seite 87

Kurs-Nr: 207945
Beginn: **10.03.2022**
Ort: Westküstenklinikum Heide,
Bildungszentrum,
Esmarchstraße 50, 25746 Heide
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Maria Albers
Kursgebühr: 122,00 EUR*

Kurs-Nr: 208098
Beginn: **22.02.2022**
Ort: Praxis für chinesische Medizin
Schulstr. 4, 25813 Husum
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Wolfgang Lucas
Kursgebühr: 122,00 EUR*

Kurs-Nr: 207951
Beginn: **01.03.2022**
Ort: Pädiko Kiel -Entspannungsraum-
Knooper Weg 75, 24116 Kiel
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Bettina Adam
Kursgebühr: 122,00 EUR*

Kurs-Nr: 207956
Beginn: **01.03.2022**
Ort: Physiotherapiepraxis Schulze
Bahnhofstr. 12, 24589 Nortorf
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Astrid Jürgens
Kursgebühr: 122,00 EUR*

Kurs-Nr: 207954
Beginn: **16.02.2022**
Ort: AOK-Kundencenter
(Seiteneingang), III. OG, Raum 18
Schiffbrückenplatz 16,
24768 Rendsburg
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Gunter Kase
Kursgebühr: 122,00 EUR*

Kurs-Nr: 207962
Beginn: **03.03.2022**
Ort: AOK Kundencenter
(Seiteneingang), II. OG, Raum 305
Schwarzer Weg 9,
24837 Schleswig
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Hannegret Schmidt
Kursgebühr: 122,00 EUR*

Tai Chi

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: 207944
Beginn: 20.04.2022
Ort: AOK Meldorf
Bütjestraße 10, 25704 Meldorf
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Anne-Katrin Möller
Kursgebühr: 122,00 EUR*



⊕ AOK-liveonline: Gelassen und entspannt in der Schwangerschaft

In diesem AOK-liveonline-Kurs werden innovative Strategien zur Verbesserung des Stressmanagements speziell für Schwangere vermittelt. Hierzu zählen das frühe Erkennen und die Veränderung persönlicher Stress-Signale, wirksame Techniken der Kurzentspannung, Wahrnehmungslenkung und Achtsamkeit. Sie erfahren, wie Sie ungünstige Leitsätze, Gedanken bei sich entdecken und positiv verändern können und wie Sie in Ihrem Alltag regelmäßig Kraft und Energie tanken, um die Schwangerschaft fit und entspannt zu erleben. Nicht teilnehmen an diesem AOK-liveonline-Kurs können Personen mit akut behandelungsbedürftigen psychischen Erkrankungen.

So einfach geht es:

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: 206816
Beginn: 09.05.2022
Ort: online
Tag, Uhrzeit: montags, 19:30 Uhr
Dauer: 4-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR*

AOK-liveonline: Achtsamkeit

Dieser neue liveonline-Vortrag führt Sie in die Grundlagen der Achtsamkeit ein. Es werden mentale und imaginative Techniken für mehr Balance im Alltag vorgestellt. Sie erfahren, wie Sie mit wirksamen Übungen zur Achtsamkeit und Entspannung mehr körperliches und seelisches Wohlbefinden erleben.

Der anschließende liveonline-Chat bietet viel Raum für Diskussionen. Hier erhalten Sie Antworten auf Ihre individuellen Fragen.

So einfach geht es:

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: 206812
Beginn: 19.05.2022
Ort: online
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 20:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 48,00 EUR*

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 es:

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: 206803
Beginn: 24.01.2022
Ort: online
Tag, Uhrzeit: montags, 20:00 Uhr
Dauer: 4-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR*

Kurs-Nr: 206804
Beginn: 30.05.2022
Ort: online
Tag, Uhrzeit: montags, 20:00 Uhr
Dauer: 4-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR*

⊕ AOK-liveonline: Doping im Alltag

Hin und wieder stoßen wir im Alltag an unsere Grenzen. Manchmal fühlen wir uns müde und ausgelaugt oder haben einfach nur einen schlechten Tag. Um den Alltag auszublenden, Unsicherheiten zu überspielen, besser zu sein und uns stark und locker zu fühlen, aber manchmal auch nur um Spaß zu haben, trinken, rauchen oder schniefen wir. Drogen, das sind nicht nur Kokain und Heroin. Sondern auch die Tasse Kaffee, die wir morgens getrunken haben oder die drei Bier vom vergangenen Samstag. Wir berauschen uns eigentlich jeden Tag, legal oder auch illegal. Aber wie sieht er aus, unser „Drogenalltag“? Ab wann wird es gefährlich? In diesem liveonline-Vortrag lernen Sie, zu erkennen, welche Bedeutung Drogen für Sie persönlich haben. Sie erfahren, wo die Grenzen zwischen Neugier und Abhängigkeit liegen und wie man auch ohne Drogen in brenzlichen Situationen einen kühlen Kopf bewahrt. Es werden praktische Übungen gezeigt, die helfen, den Alltag souverän zu meistern - und das ganz ohne Drogen.

So einfach geht es:

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: 206818
Beginn: 21.03.2022
Ort: online
Tag, Uhrzeit: Montag, 20:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 48,00 EUR*

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 es:

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: 206807
Beginn: 15.02.2022
Ort: online
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:30 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR

Kurs-Nr: 206808
Beginn: 30.03.2022
Ort: online
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR*

* exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden

AOK-liveonline: gut im Feierabend ankommen

Dieser neue liveonline-Vortrag liefert Ihnen psychologische Soforthilfe-Maßnahmen, wie Sie im Feierabend den Kopf frei bekommen und auftanken können. Aber nicht nur die Quantität, sondern auch die Qualität ist hierbei entscheidend.

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

So einfach geht es:

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: 206809
Beginn: 25.04.2022
Ort: online
Tag, Uhrzeit: Montag, 20:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 48,00 EUR*

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 es:

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: 206814
Beginn: 10.05.2022
Ort: online
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 20:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 48,00 EUR*

AOK-liveonline: schlaf gut!

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

Sie führen ein Schlaftagebuch, beobachten sich selbst, tauschen sich darüber mit anderen Teilnehmern aus und erarbeiten sich so sinnvolle Strategien, um Ihr Verhalten zu ändern.

So einfach geht es:

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: 206805
Beginn: **07.02.2022**
Ort: online
Tag, Uhrzeit: montags, 19:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR*

Kurs-Nr: 206806
Beginn: **27.04.2022**
Ort: online
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR*

CyberFitness: Power durch Pause

Substantielle Pausen werden in unserem Alltag immer wichtiger. Prof. Dr. Froböse gibt Ihnen gemeinsam mit Tom und Alexandra in unserem Online-Kurs wertvolle Tipps an die Hand: Brauche ich wirklich Energiesnacks, um durch den Tag zu kommen? Was macht es mit uns, dass wir theoretisch jederzeit erreichbar und ansprechbar sind? Schaffen Sie sich im turbulenten Alltag kleine Ruheinseln und kommen besser in die Nachtruhe, damit Sie bald wieder mit mehr Energie und Elan in den Tag starten. Ganz flexibel von zuhause oder unterwegs, wann immer Sie möchten..

So einfach geht es:

Für diesen Online-Kurs brauchen Sie nur einen Internetzugang und ein onlinefähiges Endgerät. Einfach einloggen und per Smartphone, Laptop oder Computer am Kurs teilnehmen.

Weitere Informationen und Anmeldung:
cyberpraevention.de/aok

Beginn: jederzeit (Online-Kurs)
Ort: 100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Alexandra Löwe
Kursgebühr: 99,00 EUR*

CyberFitness: Progressive Muskelrelaxation

Jetzt ist es Zeit für mehr Schwung, Energie und mentale Balance! Alexandra zeigt Ihnen in unserem Online-Kurs Möglichkeiten auf, wie Sie langfristig Alltagsstress reduzieren und besser mit Herausforderungen umgehen. Mit der Progressiven Muskelrelaxation erreichen Sie durch die bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen einen Zustand tiefer Entspannung. Lassen Sie sich von Alexandra an die Hand nehmen.

So einfach geht es:

Für diesen Online-Kurs brauchen Sie nur einen Internetzugang und ein onlinefähiges Endgerät. Einfach einloggen und per Smartphone, Laptop oder Computer am Kurs teilnehmen.

Weitere Informationen und Anmeldung:
cyberpraevention.de/aok

Beginn: jederzeit (Online-Kurs)
Ort: 100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Alexandra Löwe
Kursgebühr: 99,00 EUR*

CyberFitness: Yoga für Einsteiger

Für alle, die schon immer mal Yoga machen wollten: Starten Sie jetzt mit unserem Online-Kurs! Silke führt Sie in die Welt des Yoga und zeigt Ihnen viele klassische Yoga-Positionen. Diese stärken Ihre Muskulatur und verbessern Ihre Beweglichkeit. Yoga war noch nie so flexibel – bequem von zuhause oder von unterwegs, wann immer Sie Zeit haben. Namasté!

So einfach geht es:

Für diesen Online-Kurs brauchen Sie nur einen Internetzugang und onlinefähiges Endgerät. Einfach einloggen und per Smartphone, Laptop oder Computer am Kurs teilnehmen.

Weitere Informationen und Anmeldung:
cyberpraevention.de/aok

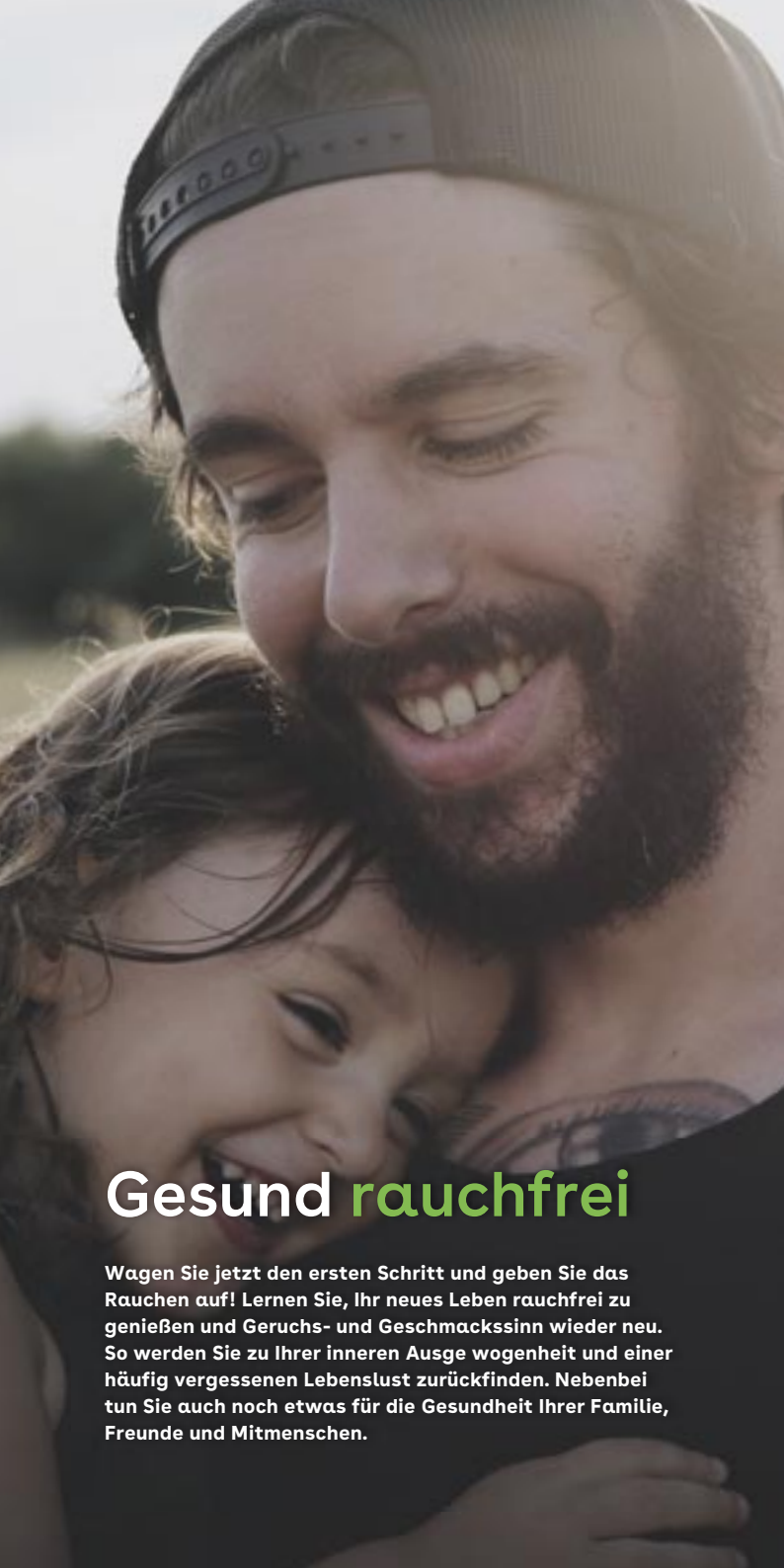
Beginn: jederzeit (Online-Kurs)
Ort: 100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
Dauer: 8-mal 50 Minuten
Kursleitung: Silke Hellwig
Kursgebühr: 99,00 EUR*

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.

Weitere Infos erhalten Sie unter:
stress-im-griff.de



Gesund rauchfrei

Wagen Sie jetzt den ersten Schritt und geben Sie das Rauchen auf! Lernen Sie, Ihr neues Leben rauchfrei zu genießen und Geruchs- und Geschmackssinn wieder neu. So werden Sie zu Ihrer inneren Ausgeglichenheit 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 es:

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:	206815
Beginn:	08.03.2022
Ort:	online
Tag, Uhrzeit:	dienstags, 18:30 Uhr
Dauer:	6-mal 60 Minuten
Kursleitung:	Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr:	228,00 EUR*

* exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden



Gesund erleben

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.

Bouldern

Bouldern bezeichnet das Klettern in Absprunghöhe. Im Gegensatz zum herkömmlichen Seilklettern wird beim Bouldern kein Sicherungsgerät wie Seil, Sitzgurt oder Helm benötigt. Doch kein Grund zur Sorge: Die Kletterwände haben eine maximale Höhe von 4,50 m und für den Fall des freien Falls befinden sich am Boden spezielle Fallbodenmatten für eine weiche und vor allem sichere Landung. Bouldern beansprucht den ganzen Körper, von den Fuß- bis in die Fingerspitzen. Wer regelmäßig bouldert, absolviert damit ein ausgewogenes Ganzkörpertraining. Neben dem Aufbau von Kraft und Ausdauer werden weiterhin Koordination, Dynamik, Gelenkigkeit und mentale Stärke geschult.

Kurs-Nr: 207679 | 207682
Beginn: 08.03.2022 | 24.05.2022
Ort: FlensBloc - Boulderhalle
Flensburg
Westerallee 159,
24941 Flensburg
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 120 Minuten
Kursleitung: Tagestrainer/In
Kursgebühr: 20,00 EUR*
ab 16 Jahre

Kurs-Nr: 207684 | 207686
Beginn: 08.04.2022 | 10.06.2022
Ort: FlensBloc - Boulderhalle
Flensburg
Westerallee 159, 24941
Flensburg
Tag, Uhrzeit: Freitag, 16:30 Uhr
Dauer: 1-mal 120 Minuten
Kursleitung: Tagestrainer/In
Kursgebühr: 20,00 EUR*
für Kinder 11-15 Jahre

* exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden

Bouldern. Fortsetzung von Seite 107

Kurs-Nr: 207698
Beginn: **14.03.2022**
Ort: Postsportverein e.V.
Am Kirchhof 1-5, 25746 Heide
Tag, Uhrzeit: Montag, 17:00 Uhr
Dauer: 1-mal 120 Minuten
Kursleitung: Gastron Krugel
Kursgebühr: 20,00 EUR*
ab 18 Jahre

Kurs-Nr: 207699
Beginn: **25.04.2022**
Ort: Postsportverein e.V.
Am Kirchhof 1-5, 25746 Heide
Tag, Uhrzeit: Montag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 120 Minuten
Kursleitung: Gastron Krugel
Kursgebühr: 20,00 EUR*
ab 18 Jahre

Fit mit Hula-Hoop

Beim Training mit dem Reifen werden Bauch-, Po-, Rücken- und Armmuskulatur gestärkt sowie der Beckenboden nachhaltig trainiert.

Das Training verbessert auch die Koordination und Gleichgewicht und sorgt vor allem für Lebensfreude und Wohlbefinden.

Hula Hoop ist ein innovatives und sehr effektives Cardio- und Kraftworkout, das auch noch Spaß bringt!

Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene ab 12 Jahren geeignet.

Kurs-Nr: 207678
Beginn: **17.06.2022**
Ort: Eingang Eiderstadion
Hermann-Ehlers-Platz 4,
24782 Büdelsdorf

Tag, Uhrzeit: Freitag, 17:30 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Melanie Langowski
Kursgebühr: 20,00 EUR*

ab 12 Jahre

Kurs-Nr: 207695
Beginn: **27.06.2022**
Ort: Eingang Eiderstadion
Hermann-Ehlers-Platz 4,
24782 Büdelsdorf

Tag, Uhrzeit: Montag, 18:30 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Melanie Langowski
Kursgebühr: 20,00 EUR*

ab 12 Jahre

Fit mit Hula-Hoop. Fortsetzung von Seite 109

Kurs-Nr: 207675
Beginn: **23.05.2022**
Ort: Sportplatz am Eiderkamp
An der Bahn 1, 24220 Flintbek
Tag, Uhrzeit: Montag, 19:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Melanie Langowski
Kursgebühr: 20,00 EUR*
ab 12 Jahre

Kurs-Nr: 207673
Beginn: **16.03.2022**
Ort: Pure Motion Kiel
Eichkam 1-5, 24116 Kiel
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 16:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Jule Nero
Kursgebühr: 20,00 EUR*
ab 12 Jahre

Kurs-Nr: 207674
Beginn: **22.03.2022**
Ort: Pure Motion Kiel
Eichkam 1-5, 24116 Kiel
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 16:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Jule Nero
Kursgebühr: 20,00 EUR*
ab 12 Jahre

Kurs-Nr: 207693 | 207691
Beginn: **16.05.2022 | 13.06.2022**
Ort: Treffpunkt auf dem Parkplatz vor
der Sporthalle
Schoolstraat, 25842 Langenhorn
Tag, Uhrzeit: Montag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Wenke Hoffmann
Kursgebühr: 20,00 EUR*

Kurs-Nr: 207696 | 207697
Beginn: **25.04.2022 | 16.05.2022**
Ort: Schanze am See, Treffpunkt
Parkplatz
Einfelder Schanze 96,
24536 Neumünster
Tag, Uhrzeit: Montag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Melanie Langowski
Kursgebühr: 20,00 EUR*
ab 12 Jahre

Kanutour

Still über das glitzernde Wasser gleiten. Ein wunderbares Naturerlebnis, fernab des alltäglichen Stresserlebens. Betrachten Sie die Natur mit der heimischen Tierwelt aus einer neuen Perspektive und verbinden Sie Bewegung und Entspannung und bringen so Körper, Geist und Seele in Einklang.

Kurs-Nr: 207689
Beginn: **04.06.2022**
Ort: Treff an der Einstiegstelle Treene
Bollingstedter Str. 2,
24852 Langstedt
Tag, Uhrzeit: Samstag, 10:00 Uhr
Dauer: 1-mal 240 Minuten
Kursleitung: Jochen Losigkeit
Kursgebühr: 20,00 EUR*
ab 5 Jahre

Kurs-Nr: 207690
Beginn: **03.07.2022**
Ort: Treff an der Einstiegstelle Treene
Bollingstedter Str. 2,
24852 Langstedt
Tag, Uhrzeit: Sonntag, 10:00 Uhr
Dauer: 1-mal 240 Minuten
Kursleitung: Jochen Losigkeit
Kursgebühr: 20,00 EUR*
ab 5 Jahre

Kurs-Nr: 207700
Beginn: **29.05.2022**
Ort: Kanuverleih Karsten Beimgraben
Achterhorn 7,
25554 Neuendorf-Sachsenbande
Tag, Uhrzeit: Sonntag, 10:00 Uhr
Dauer: 1-mal 240 Minuten
Kursleitung: Thorsten Schmidt
Kursgebühr: 20,00 EUR*
ab 5 Jahre



Einfach, schnell und direkt

Holen Sie sich Ihre AOK nach Hause!
24 Stunden am Tag, sieben Tage die Woche:

Mit dem Online-ServiceCenter unter
nordwest.meine.aok.de oder über die
„Meine AOK“-App.





Gesund plus

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 Angebote, mit denen schon zahlreiche Studienteilnehmer nachweislich gesünder wurden. Wir beraten Sie gern. Oder sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt.



Daphne Albrecht
Spezialistin Ernährungsberatung
Diplom-Ökotrophologin
Tel.: 0800 2655-505718*



Iris Borchardt
Spezialistin Ernährungsberatung
Diätassistentin
Tel.: 0800 2655-505181*



Meike Heinzel
Spezialistin Ernährungsberatung
Diplom-Ökotrophologin
Tel.: 0800 2655-505609*



Ute Henningsen
Spezialistin Ernährungsberatung
Diplom-Ökotrophologin
Tel.: 0800 2655-505334*



Gisela Höhne-Stenner
Spezialistin Ernährungsberatung
Diplom-Ökotrophologin
Tel.: 0800 2655-505092*



Ann-Christin Messerschmidt
Spezialistin Bewegungsberatung
Diplom-Sportwissenschaftlerin
Tel.: 0800 2655-505811*



Peter Reicke
Spezialist Bewegungsberatung
Diplom-Sportwissenschaftler
Tel.: 0800 2655-505813*



Thorsten Schmidt
Spezialist psychosoziale Gesundheit
Diplom-Sozialarbeiter/Sozialpädagogin (FH)
Tel.: 0800 2655-505254*



Almut Steinkamp
Spezialistin Ernährungsberatung
Diplom-Ökotrophologin
Tel.: 0800 2655-505157*



Stefanie Trede
Spezialistin Bewegungsberatung
Diplom-Sportwissenschaftlerin
Tel.: 0800 2655-505124*

Betriebliche Gesundheits- förderung

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.de/fk/nw/gesundheitsfoerderung
Oder fragen Sie bitte in Ihrer Firma nach oder bei Ihrer AOK.



Dagmar Hoße-Friedrich
Spezialistin BGF-Beratung
Tel.: 0800 2655-505103*



Olaf Maibach
Spezialist BGF-Beratung
Tel.: 0800 2655-505703*

Gesundheits- förderung in Kitas und Schulen

Gesundheit und Bildungserfolg hängen eng zusammen. Deshalb unterstützt die AOK mit erprobten und evaluierten Maßnahmen zum Beispiel die folgenden Projekte in Kitas:

- JolinchenKids – Fit und gesund in der KiTa
- Mach mit bei Felix Fit – Bewegte Kinder

In Schulen:

- Walking Bus – Sicher und bewegt zur Grundschule
- natürlich erleben – Unterricht mit Teambuilding im Grünen
- Be smart – don't start: Bundesweiter Wettbewerb zum Nichtrauchen
- Püppchen – Essstörungen verhindern
- Henrietta & Co – Gesundheit spielend lernen
- AlcoMedia – Bewusster Umgang mit Alkohol und Medien
- Fit und stark plus – Wohlbefinden im Mittelpunkt
- Laufwunder – Mit Spaß aktiv

Weitere Infos erhalten Sie unter
[aok.de/nw](https://www.aok.de/nw) > Familie

Achtsam essen - klimafreundlich einkaufen und gesund essen

Wie viel Fleisch sollte auf den Teller? Helle Brötchen oder Vollkornbrötchen? Bio oder konventionell? Wofür entscheide ich mich auf meiner Reise durch den Supermarkt? Heute geht es bei dieser Reise nicht mehr nur um mich selbst, sondern auch um das Wohlbefinden unseres Planeten. Vieles was gut für mich ist, ist zugleich gut fürs Klima. Mit der Entscheidung, was wir kaufen oder nicht, kann jeder einen Beitrag zum Klima- und Umweltschutz, zu mehr Tierwohl und einem guten Leben für alle Menschen dieser Erde leisten.

Begleiten Sie uns in unserem Vortrag auf eine spannende Entdeckungsreise durch die Welt einer gesunden und klimafreundlichen Ernährung- keine Pauschalreise, sondern eine Reise, die Sie individuell nach Ihren Bedürfnissen zusammenstellen.

Kurs-Nr: 207681
Beginn: 21.04.2022
Ort: **Vortrag:** AOK Kundencenter
Brinkmannstr. 43, 25813 Husum
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 19:00 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Almut Steinkamp
Kursgebühr: 48,00 EUR*

Kurs-Nr: 207845
Beginn: 10.05.2022
Ort: **Vortrag: online**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 19:00 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Almut Steinkamp
Kursgebühr: 48,00 EUR*

Notizen

Ihre Gesundheit in besten Händen

Von Clarimedis über das AOK-Baby-Telefon bis zu AOK-Navigatoren oder UKV-Zusatztarifen – Ihre AOK unterstützt Sie in allen Lebenssituationen.

Mehr erfahren auf [aok.de/nw](https://www.aok.de/nw)

Notizen



Punkte sammeln

Mitmachen lohnt sich – für Ihre Gesundheit und für die vielen attraktiven Prämien oder Bargeld. Schnell anmelden:

AOK-Familienbonus

aok-vorsorgebonus.de/nordwest

Telefon: 0800 265-5040

AOK-Prämienprogramm

aok-praemienprogramm.de/nordwest

Telefon: 0800 265-5070



AOK NordWest. Die Gesundheitskasse.