

## Gesunde Vorteile

Das Kursprogramm der AOK NordWest schenkt Ihnen wertvolle Inspirationen rund um Ihre Gesundheit. Einfach Ihren Lieblingskurs aus-suchen 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.

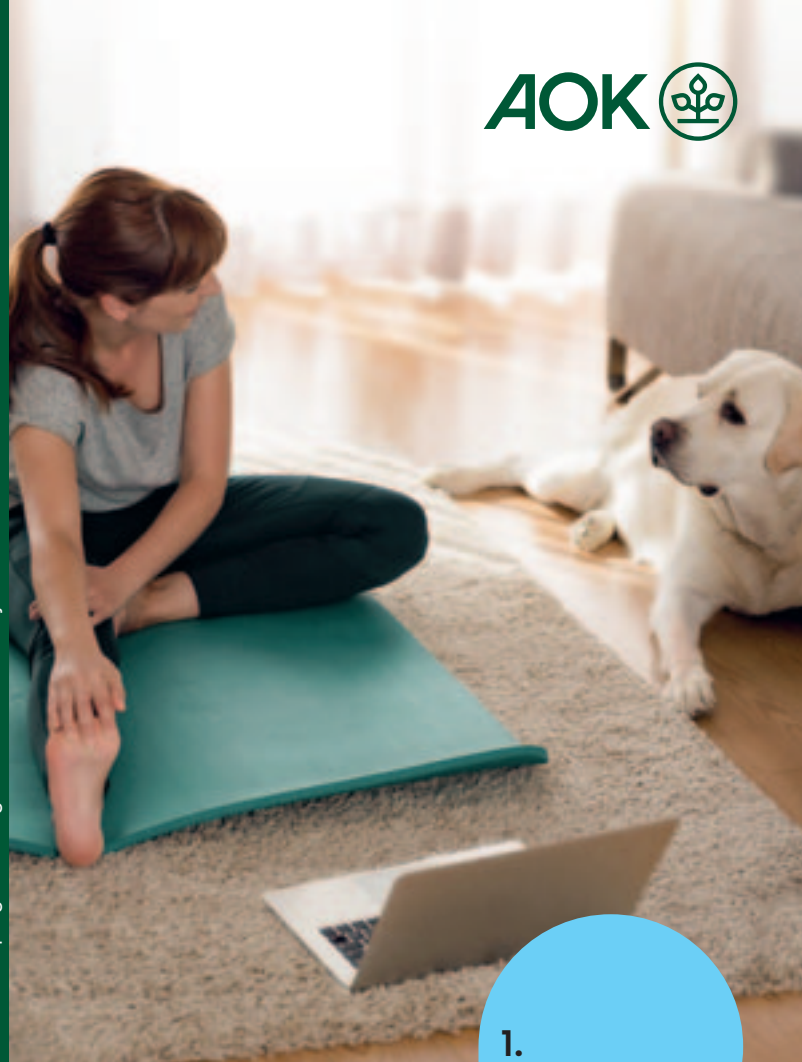


### Herzlich willkommen

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 2023



1.  
Halbjahr  
2023

## 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,

auch während der Corona-Pandemie sind uns Ihre Gesundheit und Sicherheit sehr wichtig.

Darum halten wir uns immer an die aktuellen Landesverordnungen aus Schleswig-Holstein und Nordrhein-Westfalen.

Bitte beachten Sie: Es ist auch weiterhin möglich, dass aufgrund des Infektionsgeschehens Kurse nicht starten können oder kurzfristig abgesagt werden müssen. Dann informieren wir Sie schnellstmöglich.

Online sind wir natürlich auf jeden Fall mit interessanten Angeboten für Sie da.

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 Leitfadens 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.

# 1. Halbjahr 2023

## Januar 2023

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

## Februar 2023

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

## März 2023

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

## April 2023

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

## Mai 2023

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

## Juni 2023

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

■ **Ferien/Feiertage  
in SH**

# Schnell anmelden

## Online

Sichern Sie sich unter [aok.de/nw/kurse](https://aok.de/nw/kurse) einen Platz in Ihrem Lieblingskurs!

## Telefonisch

Einfach zum Hörer greifen und Ihre Versichertenkarte bereithalten.



**Andrea Stahl**  
Tel.: 0800 2655-185150\*



**Birgit Nöske**  
Tel.: 0800 2655-185150\*



**Sabine Eisenblätter**  
Tel.: 0800 2655-185150\*

Eine Bestätigung Ihrer Teilnahme erhalten Sie kurz 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](https://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

 Neue Angebote

## Gesund ernähren

### Kurse vor Ort

Aktiv Abnehmen! Bewusster essen	11
AOK-FlexiFood: gesunde Ernährung maßgeschneidert	14
AOK-Future-Meal - klimafreundlich einkaufen und gesund essen	16
AOK-Gesund essen und genießen nach Feierabend	17
AOK-KochWerkstatt:	
· Achtsam süßen	19
· After Work	20
· Bowls	21
· Feine Frühlingsboten	22
· Gesunde Burger	23
· JahreszeitenKüche	24
· Lecker und schnell	25
· Leichte Sommerküche	26
· Mittelmeerküche	27
· Orientalische Genüsse	28
· Pasta & Co.	29
· Tapas leicht gemacht	30
· Vegetarische Küche	31
· Veggie Rezepte	32

### AOK-liveonline

· ein Weg zum neuen Körpergefühl	33
· erfolgreiche Gewichtsreduktion	34
· gesund und leicht abnehmen	35
· mit Köpfchen zum Wunschgewicht	36

### CyberFitness

· Diabetes-Prävention	37
· Erfolgreich abnehmen	38
· Ernährung und Vitalität	39

## Gesund bewegen

### Kurse vor Ort

AOK-Beckenbodenschule	41
Aquafitness	43
Easy Running	47
Faszien-Fit	48
Functional Training	49

Kraftworkout im Studio	50
Nordic Walking	53
Outdoor-Fitness	54
Outdoor-Zirkel	56
Pilates	57
RanRücken	59
Rückenpower	60
Sanftes Rückentraining	61

#### **AOK-liveonline**

· der innere Schweinehund 2.0	64
· Fit im Homeoffice	65

#### **CyberFitness**

· Kraft und Ausdauer	66
· Pilates	67
· Rückencoaching – Funktionelles Krafttraining	68

#### **Mein Gesundheitsmanager**

· Ganzkörperkräftigung	69
· Faszientraining	70
· Kraftausdauer für Läufer und Laufeinsteiger	71



## **Gesund entspannen**

#### **Kurse vor Ort**

Autogenes Training	73
Hatha Yoga	75
Progressive Muskelentspannung	79
Qi Gong	80
Tai Chi	83

#### **AOK-liveonline**

· Achtsamkeit	84
· Achtsamkeit & Balance	85
· aktive Entspannung mit autogenem Training	86
· bin ich gut genug?	87
· Doping im Alltag	88
· entspannt in der Schwangerschaft	89
· gelassen & locker	90
· good vibes – mehr Lebensfreude durch positive Psychologie	91
· gut im Feierabend ankommen	92

· positiver Umgang mit Stress	93
· Resilienz – das Geheimnis innerer Stärke	94
· schlaf gut!	95

#### **CyberFitness**

· PMR - mentale Balance	96
· Power durch Pause	97
· Yoga für Einsteiger	98
· Yoga intensiv	99

#### **Mein Gesundheitsmanager**

· Autogenes Training	100
Stress im Griff	101

## **Gesund rauchfrei**

#### **AOK-liveonline**

· rauchfrei in 3 Schritten	103
----------------------------	-----

#### **CyberFitness**

· Endlich Nichtraucher	104
------------------------	-----

## **Gesund erleben**

Boule	107
Cardio Dance	109
Kanufahrt	111

## **Gesund plus**

Beratungsangebote für Ihre Gesundheit	113
Betriebliche Gesundheitsförderung	115
Gesundheitsförderung in Kitas und Schulen	116

#### **Anmeldung**

Online	<b>aok.de/nw/kurse</b>
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:** 212473  
**Beginn:** 16.02.2023  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum  
(Gruppenraum EG)  
Helenenallee 4, **24937 Flensburg**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 9-mal 90 Minuten Theorie  
1-mal Kochen  
**Kursleitung:** Fenja Carstensen  
**Kursgebühr:** 160,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212009  
**Beginn:** 01.02.2023  
**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:** Michelle Loesch  
**Kursgebühr:** 160,00 EUR\*

\* exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden

**Aktiv abnehmen.** Fortsetzung von Seite 11

**Kurs-Nr:** 212474  
**Beginn:** **09.02.2023**  
**Ort:** AOK-Kundencenter (Seiteneingang)  
I.OG  
Brinckmannstr. 43, **25813 Husum**  
(Theorie)  
VHS Husum  
Schobüller Str. 38, **25813 Husum**  
(Kochen)  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 9-mal 90 Minuten Theorie  
1-mal Kochen  
**Kursleitung:** Christin Heldt  
**Kursgebühr:** 160,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212005  
**Beginn:** **30.01.2023**  
**Ort:** Volkshochschule Itzehoe e.V.  
Georg-Lück-Str. 1, **25524 Itzehoe**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 9-mal 90 Minuten Theorie  
1-mal Kochen  
**Kursleitung:** Cornelia Krüß  
**Kursgebühr:** 160,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212114  
**Beginn:** **02.02.2023**  
**Ort:** AOK - Die Gesundheitskasse  
Raiffeisenstr. 1, 24103 Kiel (Theorie)  
Hans-Christian-Andersen-  
Stadtteilschule  
Stoschstr. 24-26, **24143 Kiel** (Kochen)  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 9-mal 90 Minuten Theorie  
1-mal Kochen  
**Kursleitung:** Carlotta Wendt  
**Kursgebühr:** 160,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 211938  
**Beginn:** **03.03.2023**  
**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:** 212068  
**Beginn:** **07.02.2023**  
**Ort:** AOK-Kundencenter (Seiteneingang),  
III. OG, Raum 60.018  
Schiffbrückenplatz 16,  
**24768 Rendsburg** (Theorie)  
BBZ Berufliche Schulen  
Kieler Str. 30, **24768 Rendsburg**  
(Kochen)  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 09:30 Uhr  
**Dauer:** 9-mal 90 Minuten Theorie  
1-mal Kochen  
**Kursleitung:** Kathrin Reimer  
**Kursgebühr:** 160,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212066  
**Beginn:** **07.02.2023**  
**Ort:** AOK-Kundencenter  
Schwarzer Weg 9, **24837 Schleswig**  
(Theorie)  
Dannewerkschule  
Erikstraße 50, **24837 Schleswig**  
(Kochen)  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 9-mal 90 Minuten Theorie  
1-mal Kochen  
**Kursleitung:** Christiane Zeis  
**Kursgebühr:** 160,00 EUR\*

# AOK-FlexiFood: gesunde Ernährung maßgeschneidert

Gesunde Ernährung hat viele Gesichter. In diesem Kurs erfahren Sie, ob Superfoods, „frei von“-Lebensmittel oder vegane Produkte für eine gesunde Ernährung notwendig sind. Anregungen zu cleverer Vorratshaltung und Tipps für schnelle und saisonale Gerichte helfen, die eigenen guten Vorsätze im Alltag umzusetzen.

**Kurs-Nr:** 212006  
**Beginn:** **15.03.2023**  
**Ort:** Auguste-Viktoria-Schule  
Große Paaschburg 68, **25524 Itzehoe**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Jana Arendt  
**Kursgebühr:** 64,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212099  
**Beginn:** **08.06.2023**  
**Ort:** AOK - Die Gesundheitskasse.  
Edisonstr. 70, **24145 Kiel**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Carlotta Wendt  
**Kursgebühr:** 64,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212010  
**Beginn:** **11.05.2023**  
**Ort:** AOK-Gebäude, Hintereingang  
Bütjestraße 10, **25704 Meldorf**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Michelle Loesch  
**Kursgebühr:** 64,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 211949  
**Beginn:** **02.06.2023**  
**Ort:** Panknin Ernährungsberatung  
Wittdorfer Str. 18, **24534 Neumünster**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Ann-Kristin Panknin  
**Kursgebühr:** 64,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212401  
**Beginn:** **22.03.2023**  
**Ort:** AOK-Kundencenter  
Schwarzer Weg 9, **24837 Schleswig**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Christiane Zeis  
**Kursgebühr:** 64,00 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.

<b>Kurs-Nr:</b>	212477
<b>Beginn:</b>	<b>14.03.2023</b>
<b>Ort:</b>	AOK-Gesundheitszentrum Gruppenraum EG Helenenallee 4, <b>24937 Flensburg</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	dienstags, 18:00 Uhr
<b>Dauer:</b>	3-mal 90 Minuten Theorie 2-mal 45 Minuten Einkaufscoaching
<b>Kursleitung:</b>	Fenja Carstensen
<b>Kursgebühr:</b>	73,00 EUR*
<b>Kurs-Nr:</b>	212469
<b>Beginn:</b>	<b>09.05.2023</b>
<b>Ort:</b>	AOK-Kundencenter (Seiteneingang) I.OG Brinckmannstr. 43, <b>25813 Husum</b> (Theorie) AOK Kundencenter Brinkmannstr. 43, <b>25813 Husum</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	dienstags, 18:00 Uhr (Theorie) dienstags, 18:00 Uhr (Einkaufscoaching)
<b>Dauer:</b>	3-mal 90 Minuten Theorie 2-mal 45 Minuten Einkaufscoaching
<b>Kursleitung:</b>	Almut Steinkamp
<b>Kursgebühr:</b>	73,00 EUR*

# AOK-Gesund essen und genießen nach Feierabend

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

<b>Kurs-Nr:</b>	212478
<b>Beginn:</b>	<b>25.04.2023</b>
<b>Ort:</b>	AOK-Gesundheitszentrum (Gruppenraum EG) Helenenallee 4, <b>24937 Flensburg</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	dienstags, 18:00 Uhr
<b>Dauer:</b>	2-mal 180 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Fenja Carstensen
<b>Kursgebühr:</b>	64,00 EUR*
<b>Kurs-Nr:</b>	212467
<b>Beginn:</b>	<b>04.05.2023</b>
<b>Ort:</b>	AOK-Kundencenter (Seiteneingang) I.OG Brinckmannstr. 43, <b>25813 Husum</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	donnerstags, 18:00 Uhr
<b>Dauer:</b>	2-mal 180 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Almut Steinkamp
<b>Kursgebühr:</b>	64,00 EUR*

Gesund essen nach Feierabend. Fortsetzung von Seite 17

**Kurs-Nr:** 212105  
**Beginn:** **17.04.2023**  
**Ort:** Hans-Christian-Andersen-  
Stadtteilschule  
Stoschstr. 24-26, **24143 Kiel**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Carlotta Wendt  
**Kursgebühr:** 64,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 211942  
**Beginn:** **10.02.2023**  
**Ort:** Gemeinschaftsschule Faldera  
Franz-Wiemann-Str. 8,  
**24537 Neumünster**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Ann-Kristin Panknin  
**Kursgebühr:** 64,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212067  
**Beginn:** **07.02.2023**  
**Ort:** AOK-Kundencenter (Seiteneingang),  
III. OG, Raum 60.018  
Schiffbrückenplatz 16,  
**24768 Rendsburg**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Kathrin Reimer  
**Kursgebühr:** 64,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212399  
**Beginn:** **16.03.2023**  
**Ort:** AOK-Kundencenter  
Schwarzer Weg 9, **24837 Schleswig**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Christiane Zeis  
**Kursgebühr:** 64,00 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:** 212008  
**Beginn:** **26.04.2023**  
**Ort:** Klaus-Groth-Schule  
Klaus-Groth-Straße 18, **25746 Heide**  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Michelle Loresch  
**Kursgebühr:** 64,00 EUR\*

## AOK-KochWerkstatt - After Work

Schnelle Küche für Berufstätige! Beginnen Sie den Feierabend mit der Zubereitung einfacher, leckerer Gerichte. In der AOK-KochWerkstatt vermitteln wir Ihnen, neben hilfreichen Tipps und Infos, Spaß bei der Zubereitung und beim anschließenden gemeinsamen Genießen. Und ganz nebenbei lernen Sie viel über eine ausgewogene Ernährung für Berufstätige.

**Kurs-Nr:** 212011  
**Beginn:** 13.06.2023  
**Ort:** Möbel und Küchen Rommel  
Altentreptower Straße 1,  
25704 Meldorf  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Michelle Loesch  
**Kursgebühr:** 64,00 EUR\*

## AOK-KochWerkstatt - Bowls

Gesundes Glück aus einer Schüssel. Bunt und schnell zubereitet - eine „Bowl“ lässt sich mit vielen leckeren Zutaten füllen. Das Besondere daran ist, dass sich alle Geschmacksvarianten zu einem abgerundeten Genuss erlebnis ergänzen. Knackige Gemüsestreifen, saisonal Fruchtiges und pikante Toppings - Tipps zur gesunden Kombination gibt es in der AOK-KochWerkstatt!

**Kurs-Nr:** 212007  
**Beginn:** 11.05.2023  
**Ort:** Auguste-Viktoria-Schule  
Große Paaschburg 68, 25524 Itzehoe  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Jana Arendt  
**Kursgebühr:** 64,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212400  
**Beginn:** 20.03.2023  
**Ort:** BBZ Berufliche Schulen  
Kieler Str. 30, 24768 Rendsburg  
**Tag, Uhrzeit:** Montag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Kathrin Reimer  
**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 freuen uns auf einen inspirierenden Kochabend mit Ihnen.

**Kurs-Nr:** 212110  
**Beginn:** 20.02.2023  
**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 - Gesunde Burger

Manchmal muss es einfach ein Burger sein! Selbst gemacht und mit vielen leckeren Zutaten ist hochstapeln erlaubt. Bei dem Wort Burger denken viele direkt an fettiges Fast-Food - wir zeigen Ihnen, dass es nicht so sein muss. In unserem Kurs bekommen Sie viele kreative Anregungen!

**Kurs-Nr:** 212464  
**Beginn:** 25.03.2023  
**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:** 212404  
**Beginn:** 23.03.2023  
**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 - JahreszeitenKüche

## Herbst/Winter

Lebensmitteleinkauf - umweltfreundlich aus der Region? Wie geht das? Ganz einfach: Wok-Gemüse mit heimischen Zutaten, Kartoffelpizza und Gnocchi einmal anders, zum Beispiel mit Kürbis. Mit gutem Gewissen frisch und lecker genießen in der AOK-KochWerkstatt!

**Kurs-Nr:** 212463  
**Beginn:** **24.03.2023**  
**Ort:** Schulzentrum Niebüll  
(Seiteneingang Peersweg)  
Uhlebüllerstr. 15 , **25899 Niebüll**  
**Tag, Uhrzeit:** Freitag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Almut Steinkamp  
**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:** 212471  
**Beginn:** **18.04.2023**  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum  
(Lehrküche EG)  
Helenenallee 4, **24937 Flensburg**  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Klaus Semler  
**Kursgebühr:** 64,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212117  
**Beginn:** **30.01.2023**  
**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:** 211939  
**Beginn:** **23.03.2023**  
**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 - 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:** 212103  
**Beginn:** **15.05.2023**  
**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:** 212468  
**Beginn:** **05.05.2023**  
**Ort:** Schulzentrum Niebüll  
(Seiteneingang Peersweg)  
Uhlebüllerstr. 15, **25899 Niebüll**  
**Tag, Uhrzeit:** Freitag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Almut Steinkamp  
**Kursgebühr:** 64,00 EUR\*

## AOK-Kochwerkstatt - Mittelmeerküche

Die Mittelmeerküche ist 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:** 212466  
**Beginn:** **29.04.2023**  
**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:** 212012  
**Beginn:** **25.05.2023**  
**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:** 212109  
**Beginn:** **20.03.2023**  
**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 - Orientalische Genüsse

Lassen Sie sich vom Zauber des Orients einfangen. Die Gastfreundschaft und Geselligkeit sind im orientalischen Alltagsleben fest verwurzelt.

Ein altes Sprichwort sagt: „Wähle deinen Freund nach dem Geschmack seines Essens“.

**Kurs-Nr:** 211940  
**Beginn:** 30.03.2023  
**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 - Pasta & Co.

Genuss - ein italienisches Lebensgefühl. Neben Pasta, knackigen Salaten und Bruschetta-Variationen kommen natürlich auch die Süßspeisen in dieser KochWerkstatt nicht zu kurz. Freuen Sie sich auf eine kulinarische Reise ins schöne Italien.

**Kurs-Nr:** 212013  
**Beginn:** 09.03.2023  
**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:** 212398  
**Beginn:** 13.03.2023  
**Ort:** BBZ Berufliche Schulen  
Kieler Str. 30, **24768 Rendsburg**  
**Tag, Uhrzeit:** Montag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Kathrin Reimer  
**Kursgebühr:** 64,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212409  
**Beginn:** 11.05.2023  
**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 - 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:** 212472  
**Beginn:** 09.05.2023  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum  
(Lehrküche EG)  
Heleneallee 4, **24937 Flensburg**  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Klaus Semler  
**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:** 212470  
**Beginn:** 07.03.2023  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum  
(Lehrküche EG)  
Heleneallee 4, **24937 Flensburg**  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Klaus Semler  
**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:** 211941  
**Beginn:** **04.05.2023**  
**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\*

**Kurs-Nr:** 212406  
**Beginn:** **27.03.2023**  
**Ort:** BBZ Berufliche Schulen  
Kieler Str. 30, **24768 Rendsburg**  
**Tag, Uhrzeit:** Montag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Kathrin Reimer  
**Kursgebühr:** 64,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212397  
**Beginn:** **09.03.2023**  
**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-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](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)

Weitere Informationen unter: [liveonlinecoaching.com](https://liveonlinecoaching.com)

**Kurs-Nr:** 212382  
**Beginn:** **02.03.2023**  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 19:00 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](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)**

**Weitere Informationen unter: [liveonlinecoaching.com](https://liveonlinecoaching.com)**

**Kurs-Nr:** 212064  
**Beginn:** 27.04.2023  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 48,00 EUR\*

# 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](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)**

**Weitere Informationen unter: [liveonlinecoaching.com](https://liveonlinecoaching.com)**

**Kurs-Nr:** 212065  
**Beginn:** 15.03.2023  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 336,00 EUR\*

gesund und leicht abnehmen. Fortsetzung von Seite 35

**Kurs-Nr:** 212069  
**Beginn:** 24.05.2023  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:30 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](http://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)

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

**Kurs-Nr:** 212077  
**Beginn:** 26.04.2023  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 4-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 228,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212081  
**Beginn:** 15.06.2023  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 4-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 228,00 EUR\*

## CyberFitness: Diabetes-Prävention

In diesem Onlinekurs erfahren Sie alles Wichtige zum Thema Diabetes. Hier gibt es Einblicke und Aufklärung für alle, die bereits durch Symptome, Zuckertest oder Gene zu einer Risikogruppe gehören. Diabetes, nein danke!

### 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-nordwest/diabetespraevention/](http://cyberpraevention.de/aok-nordwest/diabetespraevention/)

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

## CyberFitness: Erfolgreich abnehmen

Wir nehmen Sie an die Hand, versorgen Sie mit allen wichtigen Infos rund ums Thema Ernährung und zeigen Ihnen, dass gesundes und nachhaltiges Abnehmen nichts mit Verzicht zu tun hat. Unser Versprechen: Auf wissenschaftlicher Fundierung kommen Sie Ihrem Zielgewicht näher und lernen alles Wichtige über ein gesundes Leben – bequem von zuhause oder unterwegs.

### 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-nordwest/erfolgreich-abnehmen/](http://cyberpraevention.de/aok-nordwest/erfolgreich-abnehmen/)

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

## CyberFitness: Ernährung & Vitalität

Ernährungsumstellung leicht gemacht! Durch unseren Onlinekurs lernen Sie alles über gesunde und ausgewogene Ernährung. Ihr Ernährungscoach steht Ihnen mit wertvollen Tipps zum Thema gesundem Essen und leckeren Rezepten zur Seite. So fühlen Sie sich vitaler und leistungsfähiger und verlieren dabei noch ein paar überflüssige Pfunde.

### 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-nordwest/ernaehrung-und-vitalitaet/](http://cyberpraevention.de/aok-nordwest/ernaehrung-und-vitalitaet/)

**Beginn:** jederzeit (Online-Kurs)  
**Ort:** 100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit  
**Dauer:** 9-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Thomas Dederichs / Michaela Kienz  
**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:** 211779  
**Beginn:** **01.02.2023**  
**Ort:** FIZ-Fitnesszentrum  
Olshausenstr. 71, **24118 Kiel**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 08:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Maren Lorenzen  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 211720  
**Beginn:** **08.02.2023**  
**Ort:** Physiofit  
Niedernstr. 5, **24589 Nortorf**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Katharina Lutat  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR\*

\* exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden

**Kurs-Nr:** 211862  
**Beginn:** **22.02.2023**  
**Ort:** AOK-Kundencenter (Seiteneingang),  
III. OG, Raum 60.018  
Schiffbrückenplatz 16,  
**24768 Rendsburg**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Ute Gerull  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR\*  
Nur für weibliche Teilnehmer

## 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:** 211962  
**Beginn:** **07.02.2023**  
**Ort:** Fachklinik Aukrug  
Tönsheide 10, **24613 Aukrug**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Birgit Aust  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

Die Wassertiefe beträgt 1,50 m

**Kurs-Nr:** 211963  
**Beginn:** **07.02.2023**  
**Ort:** Fachklinik Aukrug  
Tönsheide 10, **24613 Aukrug**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Birgit Aust  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

Die Wassertiefe beträgt 1,50 m

**Kurs-Nr:** 212159  
**Beginn:** **14.02.2023**  
**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\*

Die Wassertemperatur beträgt max. 27 Grad.

**Aquafitness.** Fortsetzung von Seite 43

**Kurs-Nr:** 212210 212317  
**Beginn:** **25.04.2023** **20.06.2023**  
**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\*

Die Wassertemperatur beträgt max. 27 Grad.

**Kurs-Nr:** 212161 212209  
**Beginn:** **14.02.2023** **25.04.2023**  
**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\*

**Kurs-Nr:** 211817 211914  
**Beginn:** **02.02.2023** **20.04.2023**  
**Ort:** Schwimmzentrum Itzehoe  
Am Klosterbrunnen 6, **25524 Itzehoe**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Markus Körner  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 211919 211920  
**Beginn:** **07.02.2023** **25.04.2023**  
**Ort:** Schwimmzentrum Itzehoe  
Am Klosterbrunnen 6, **25524 Itzehoe**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Markus Körner  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212183  
**Beginn:** **27.02.2023**  
**Ort:** Landhaus Ostseeblick  
Pottloch 3, **24395 Kronsgaard**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Volker Sohrt  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 211678  
**Beginn:** **05.02.2023**  
**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:** 211679  
**Beginn:** **05.02.2023**  
**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:** 212189  
**Beginn:** **08.03.2023**  
**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\*

**Aquafitness.** Fortsetzung von Seite 45

**Kurs-Nr:** 212188  
**Beginn:** **08.03.2023**  
**Ort:** Fjordarium Schleswig,  
Treffen im Eingangsbereich  
Friedrich-Ebert-Straße 1,  
**24837 Schleswig**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 20:00 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:** 211917  
**Beginn:** **18.04.2023**  
**Ort:** Parkplatz Luv  
Am Freizeitbad, **25541 Brunsbüttel**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Annika Voß  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 211986  
**Beginn:** **27.04.2023**  
**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:** 211860  
**Beginn:** **25.04.2023**  
**Ort:** Elithera Gesundheitszentrum Marne  
Königstraße 19, **25709 Marne**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Patrick Lorenz  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR\*



# Faszien-Fit

## Mit Faszientraining zu mehr Beweglichkeit

Das Training der Faszien ist effektiv und schonend. Die regelmäßige Faszienarbeit sorgt nicht nur für mehr Beweglichkeit und Ausdauer, sondern vermindert auch Schmerzen des Bewegungsapparats und aktiviert das Immunsystem. Der Sport, der quasi unter die Haut geht, erreicht somit die eher passiven Strukturen. Faszien sind keine neue Erfindung, sondern immer schon Teil des Körpers. Nur die Bedeutung des Bindegewebes ist nun bekannter. Wie Sie die Faszien trainieren können und was das bewirkt, lernen Sie in unseren speziellen Gesundheitskursen.

**Kurs-Nr:** 211861  
**Beginn:** 10.02.2023  
**Ort:** TopFit Sportstudio  
Dithmarscher Platz 5, 25524 Itzehoe  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 11:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Alexandra Hess  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 211858  
**Beginn:** 16.02.2023  
**Ort:** AOK-Gebäude, Hintereingang  
Bütjestraße 10, 25704 Meldorf  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:45 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Jessica Robinson  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR\*

# Functional Training

Functional Training ist kluges Muskeltraining und bringt Sie mit herausfordernden Übungen richtig ins Schwitzen. Der Trend ist, wieder unabhängig von schweren Geräten, teilweise mit kleinen Zusatzgeräten zu trainieren. Erlernte Übungen können unkompliziert und abseits von den üblichen Kraftgeräten fast überall ausgeführt werden. Lernen Sie Ihren Körper auf eine neue Weise kennen! Zusätzlich ist der Spaß in der Gruppe garantiert. Grundfitness ist hier eine Voraussetzung!

**Kurs-Nr:** 211726  
**Beginn:** 31.01.2023  
**Ort:** California Fitness  
Sauerstr. 14, 24340 Eckernförde  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Franziska Mextorf  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 211785  
**Beginn:** 09.02.2023  
**Ort:** FIZ-Fitnesszentrum  
Olshausenstr. 71, 24118 Kiel  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Jens Thomsen  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212130  
**Beginn:** 07.03.2023  
**Ort:** KMTV Kiel-Schrevenpark  
Jahnstr. 8a, 24116 Kiel  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Benjamin Burkhardt  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR\*

**Functional Training.** Fortsetzung von Seite 49

**Kurs-Nr:** 212157 212197  
**Beginn:** **09.02.2023** **13.04.2023**  
**Ort:** Fitness & Freizeit Center Fit for Life  
St. Jürgener Straße 55a,  
**24837 Schleswig**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Christoph Reinhardt  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR\*

## 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:** 211912  
**Beginn:** **18.04.2023**  
**Ort:** Physiotherapie Fit fuer den Alltag  
Norderende 2 a, **24803 Erfde**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Andre Eggers  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212305  
**Beginn:** **27.04.2023**  
**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:** 212158 212311  
**Beginn:** **13.02.2023** **08.05.2023**  
**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:** 211722  
**Beginn:** **02.02.2023**  
**Ort:** Holm`s Fitness + Soccer  
Parkstr. 21, **24594 Hohenwestedt**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 09:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Kathrin Reimer  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212176  
**Beginn:** **16.02.2023**  
**Ort:** Fitness-Centrum Husum GdR  
Robert-Koch-Straße 36, **25813 Husum**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:15 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Kirsten Clausen  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 211874  
**Beginn:** **16.02.2023**  
**Ort:** TopFit Sportstudio  
Dithmarscher Platz 5, **25524 Itzehoe**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Alexandra Hess  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kraftworkout im Studio.** Fortsetzung von Seite 51

**Kurs-Nr:** 211783  
**Beginn:** **07.02.2023**  
**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:** 212180  
**Beginn:** **14.03.2023**  
**Ort:** Fit bi Dirk un Dirk  
An der B5, 6d, **25842 Langenhorn**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Dirk Paysen  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212182  
**Beginn:** **23.02.2023**  
**Ort:** Vitalien Fitness und Wellness GmbH  
Stadtfeld 2, **24837 Schleswig**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Thomas Sieg  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212196  
**Beginn:** **23.02.2023**  
**Ort:** Vitalien Fitness und Wellness GmbH  
Stadtfeld 2, **24837 Schleswig**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Thomas Sieg  
**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:** 211913  
**Beginn:** **27.04.2023**  
**Ort:** Eingang Eiderstadion  
Hermann-Ehlers-Platz 4,  
**24782 Büdelsdorf**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Nicole Houde  
**Kursgebühr:** 113,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 211718  
**Beginn:** **16.02.2023**  
**Ort:** Kieler Kaufmann  
Niemannsweg 102, **24105 Kiel**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 15:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Jens Thomsen  
**Kursgebühr:** 113,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212313  
**Beginn:** **09.05.2023**  
**Ort:** AOK-Kundencenter  
Schwarzer Weg 9, **24837 Schleswig**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Beate Stasieniuk  
**Kursgebühr:** 113,00 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:** 211717  
**Beginn:** 24.04.2023  
**Ort:** Konzertmuschel im Kurpark  
Preußerstr. 1, **24340 Eckernförde**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Franziska Mextorf  
**Kursgebühr:** 77,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212308  
**Beginn:** 04.05.2023  
**Ort:** Flensburger Stadien  
Jahnstraße (Parkplatz Blasberg),  
**24943 Flensburg**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Tagestrainer/In  
**Kursgebühr:** 77,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 211918  
**Beginn:** 25.04.2023  
**Ort:** Malzmüllerwiesen  
Malzmüllerwiesen, **25524 Itzehoe**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Inge Gramer  
**Kursgebühr:** 77,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 211915  
**Beginn:** 27.04.2023  
**Ort:** Elithera Gesundheitszentrum Marne  
Königstraße 19, **25709 Marne**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Patrick Lorenz  
**Kursgebühr:** 77,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212309  
**Beginn:** 04.05.2023  
**Ort:** Alleestadion Schleswig  
Suadicanistraße, **24837 Schleswig**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Patrik Paustian  
**Kursgebühr:** 77,00 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:** 211937  
**Beginn:** 13.02.2023  
**Ort:** Katholikenwiese  
(Freizeitpark Forstbaumschule)  
Feldstr., 24105 Kiel  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Jens Thomsen  
**Kursgebühr:** 77,00 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:** 212207  
**Beginn:** 13.04.2023  
**Ort:** Physiotherapie Erika Janssen  
Birkenweg 1, 25821 Bredstedt  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Elke Bustorf  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 211719  
**Beginn:** 09.02.2023  
**Ort:** Krankengymnastikpraxis Stolze  
Kieler Str. 36, 24594 Hohenwestedt  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Andrea von Borstel  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 211916  
**Beginn:** 07.02.2023  
**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:** 112,00 EUR\*

**Pilates.** Fortsetzung von Seite 57

**Kurs-Nr:** 211723  
**Beginn:** **31.01.2023**  
**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:** 112,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 211857  
**Beginn:** **16.02.2023**  
**Ort:** AOK-Gebäude,Hintereingang  
Bütjestraße 10, **25704 Meldorf**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Jessica Robinson  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 211777                      211786  
**Beginn:** **30.01.2023**              **24.04.2023**  
**Ort:** Fit mit Julia  
Dorfstr. 22, **24536 Neumünster**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Julia Leck  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 211818  
**Beginn:** **28.02.2023**  
**Ort:** Fitness Oase  
Kaiserstr. 26, **24768 Rendsburg**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Anke Haberlandt  
**Kursgebühr:** 112,00 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:** 211873  
**Beginn:** **20.04.2023**  
**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:** 211819  
**Beginn:** **07.02.2023**  
**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:** 212172  
**Beginn:** **16.02.2023**  
**Ort:** Trainings-Therapie Volker Sohrt  
Brunsholm 5a, **24402 Esgrus**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Volker Sohrt  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 211778                      211787  
**Beginn:** **30.01.2023**                **24.04.2023**  
**Ort:** Fit mit Julia  
Dorfstr. 22, **24536 Neumünster**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 16:45 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Julia Leck  
**Kursgebühr:** 117,00 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:** 211725  
**Beginn:** **31.01.2023**  
**Ort:** California Fitness  
Sauerstr. 14, **24340 Eckernförde**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Franziska Mextorf  
**Kursgebühr:** 156,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212154  
**Beginn:** **01.02.2023**  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum Flensburg  
(Bewegungsraum EG)  
Helenenallee 4, **24937 Flensburg**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Verena Eske-Schöppner  
**Kursgebühr:** 156,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212304  
**Beginn:** **27.04.2023**  
**Ort:** Fitness-Centrum Husum GdR  
Robert-Koch-Straße 36, **25813 Husum**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:15 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Kirsten Clausen  
**Kursgebühr:** 156,00 EUR\*

**Sanftes Rückentraining.** Fortsetzung von Seite 61

**Kurs-Nr:** 211781  
**Beginn:** **01.02.2023**  
**Ort:** FIZ-Fitnesszentrum  
Olshausenstr. 71, **24118 Kiel**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Jens Niepagen  
**Kursgebühr:** 156,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212181  
**Beginn:** **14.03.2023**  
**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:** 156,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 211859  
**Beginn:** **28.02.2023**  
**Ort:** Elithera Gesundheitszentrum Marne  
Königstraße 19, **25709 Marne**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:15 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Patrick Lorenz  
**Kursgebühr:** 156,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212163  
**Beginn:** **14.02.2023**  
**Ort:** Rehabilitations- und Behinderten  
Sportverband SH  
Friedrich-Ebert-Str. 9, **24837 Schleswig**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Anja Radeleff  
**Kursgebühr:** 156,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 211901  
**Beginn:** **13.03.2023**  
**Ort:** Physiotherapiezentrum Tellingstedt  
Grashofweg 15, **25782 Tellingstedt**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Frithjof von Sprockhoff  
**Kursgebühr:** 156,00 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](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)

Weitere Informationen unter: [liveonlinecoaching.com](https://liveonlinecoaching.com)

**Kurs-Nr:** 212079  
**Beginn:** 06.02.2023  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 228,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212082  
**Beginn:** 19.04.2023  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 228,00 EUR\*

## AOK-liveonline: fit im Homeoffice

Durch die Corona-Pandemie gab es einen deutlichen Zuwachs von Homeoffices. Wir wollen Ihnen in diesem Kurs zeigen, wie Sie im Homeoffice fit und gesund bleiben. Mit ganz konkreten und leicht im Alltag umsetzbaren Strategien in den Bereichen Ernährung, Bewegung und Entspannung wird Ihre Gesundheit nachhaltig gefördert.

### 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](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)

Weitere Informationen unter: [liveonlinecoaching.com](https://liveonlinecoaching.com)

**Kurs-Nr:** 212446  
**Beginn:** 04.05.2023  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 130,00 EUR\*

## CyberFitness: Kraft und Ausdauer

Unser Körper ist jeden Tag ganz unterschiedlichen Belastungen ausgesetzt – wir können ihm aber dabei helfen, jede Herausforderung zu meistern! In diesem Onlinekurs zeigen Ihnen Tom und Nicole, wie Sie Ihre Kraft und Ausdauer steigern können, um Ihren Alltag fit, vital und energiereich zu bewältigen. Das ideale Ganzkörpertraining für alle, die sich fit machen und körperlichen Beschwerden vorbeugen möchten!

### 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-nordwest/kraft-und-ausdauer/](https://cyberpraevention.de/aok-nordwest/kraft-und-ausdauer/)

**Beginn:** jederzeit (Online-Kurs)  
**Ort:** 100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Thomas Dederichs / Nicole Kühn  
**Kursgebühr:** 99,00 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 onlinefähiges Endgerät. Einfach einloggen und per Smartphone, Laptop oder Computer am Kurs teilnehmen.

**Weitere Informationen und Anmeldung:**  
[cyberpraevention.de/aok-nordwest/pilates/](https://cyberpraevention.de/aok-nordwest/pilates/)

**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: Rücken-coaching – Funktionelles Krafttraining

Probleme und Schmerzen im Rücken zählen heute zu den verbreitetsten Beschwerden. Wir helfen Ihnen in unserem Onlinekurs dabei, Ihren Rücken zu stärken und Beschwerden vorzubeugen. Wir zeigen Ihnen, dass sich ein effektives Rückentraining auch in den Alltag integrieren lässt.

### 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-nordwest/rueckencoaching/](http://cyberpraevention.de/aok-nordwest/rueckencoaching/)

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

## Mein Gesundheitsmanager: Ganzkörperkräftigung

Dieser Online-Kurs wurde von Diplom-Sportwissenschaftlern und Hochschuldozenten entwickelt. Hier erfahren Sie Wissenswertes zu Trainingsregeln, Haut, Muskulatur, Knochen, Herz-Kreislaufsystem, Stress u.v.m. Zudem beinhaltet jede Kursstunde auch einen praktischen Teil mit Aufwärmen, Koordinationsübungen, Kräftigung und Dehn- und Beweglichkeitsübungen.

Sie trainieren über 5 Wochen! Dafür steht Ihnen entweder alle drei Tage nachdem Sie eine Kursstunde abgeschlossen haben, die nächste Einheit zur Verfügung.

### 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:**  
[aok.starte.online](http://aok.starte.online)

**Beginn:** jederzeit (Online-Kurs)  
**Ort:** 100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit  
**Dauer:** 10-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Daniel Rothmund  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR\*

# Mein Gesundheits- manager: Faszientraining

Sie interessieren sich für das Training der Faszien und wie man Faszienrollen oder -bälle zielgerichtet einsetzt? In diesem Kurs erfahren Sie Wissenswertes über Faszien, Training mit der Faszienrolle, Muskelkater, Trainingsregeln, Muskulatur, Dehnen, Knochen u.v.m. Zudem beinhaltet jede Kursstunde auch einen praktischen Teil mit Aufwärmen, Koordinationsübungen, Rollen-training, Übungen zur Dehnung, Übungen zur Körperwahrnehmung und Übungen mit Katapulteffekt sowie einen Ausklang.

Jeweils sieben Tagen nachdem Sie eine Kursstunde abgeschlossen haben, steht Ihnen die nächste Einheit Verfügung.

Der Online Kurs und das dazugehörige Online Kursportal sind übersichtlich und einfach aufgebaut und können auch von technischen Laien mühelos benutzt werden. Sie benötigen für die Kursdurchführung nur ein internetfähiges Endgerät, eine Faszienrolle und -ball. Alternativ können die Übungen auch mit einem Nudelholz und einem Tennisball durchgeführt werden.

## 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: [aok.starte.online](http://aok.starte.online)

**Beginn:** jederzeit (Online-Kurs)  
**Ort:** 100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit  
**Dauer:** 10-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Daniel Rothmund  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR\*

# + Mein Gesundheits- manager: Kraftausdauer für Läufer und Laufeinsteiger

Dieser Online-Kurs ist die ideale Vorbereitung und Unterstützung für Ihr Lauftraining. Neben praktischen Inhalten, wie Aufwärmen, Koordination, Lauf-ABC, Kräftigungs-, Dehn- und Entspannungsübungen erfahren Sie Wissenswertes rund um die Themen: Optimale Lauftechnik, Trainingsmethoden, Laufschuhe und Fußanalyse, pulsgesteuertes Training, Verletzungsbilder und -prävention etc.

Abgerundet wird der Kurs mit der Challenge „Von 0 auf 6 km“: Das Ziel ist, nach 10 Wochen 6 km am Stück gelenkschonend und gesundheitsfördernd laufen zu können.

Dieser Online-Kurs wurde für Erwachsene, ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen entwickelt, egal ob Läufer oder Laufeinsteiger.

## 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: [aok.starte.online](http://aok.starte.online)

**Beginn:** jederzeit (Online-Kurs)  
**Ort:** 100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit  
**Dauer:** 10-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Daniel Rothmund  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR\*



## 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:** 212177  
**Beginn:** 16.02.2023  
**Ort:** Physiotherapie Erika Janssen  
Birkenweg 1, **25821 Bredstedt**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Elke Bustorf  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212156  
**Beginn:** 09.02.2023  
**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:** 211989  
**Beginn:** 14.02.2023  
**Ort:** AOK-Gebäude, Hintereingang  
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 73

**Kurs-Nr:** 211682  
**Beginn:** **08.03.2023**  
**Ort:** Freie Waldorfschule Neumünster  
Roschdöhrer Weg 144,

**24536 Neumünster**

**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Michael Scherer  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212160  
**Beginn:** **14.02.2023**  
**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:** 212186  
**Beginn:** **06.03.2023**  
**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\*

**Kurs-Nr:** 212004  
**Beginn:** **22.02.2023**  
**Ort:** Praxis Katja Hillebrand  
Föhrdener Straße 16, **25563 Wrist**

**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 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:** 212002  
**Beginn:** **22.02.2023**  
**Ort:** Schule für Gesundheit  
Achtern Höben 2, **24782 Büdelsdorf**

**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Petra-Ilona Teulecke  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 211721  
**Beginn:** **08.02.2023**  
**Ort:** MittendrIn (Raum über Outdoor Ole)  
Kieler Str. 5, **24340 Eckernförde**

**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Ulrike Ortman  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212194  
**Beginn:** **21.03.2023**  
**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\*

Hatha Yoga. Fortsetzung von Seite 75

**Kurs-Nr:** 212195  
**Beginn:** **21.03.2023**  
**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:** 211999  
**Beginn:** **13.02.2023**  
**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:** 211677  
**Beginn:** **14.02.2023**  
**Ort:** Krankengymnastikpraxis Stolze  
Kieler Str. 36, **24594 Hohenwestedt**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Andrea von Borstel  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212208  
**Beginn:** **24.04.2023**  
**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:** 211988  
**Beginn:** **08.05.2023**  
**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:** 212211  
**Beginn:** **26.04.2023**  
**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:** 211724  
**Beginn:** **31.01.2023**  
**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:** 211780  
**Beginn:** **01.02.2023**  
**Ort:** FIZ-Fitnesszentrum  
Olshausenstr. 71, **24118 Kiel**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Maren Lorenzen  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR\*

Hatha Yoga. Fortsetzung von Seite 77

**Kurs-Nr:** 212155  
**Beginn:** **07.02.2023**  
**Ort:** Raum für Yoga  
Tegelwanger Weg 20, **25899 Niebüll**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Jutta Dehnkamp  
**Kursgebühr:** 100,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212000  
**Beginn:** **20.04.2023**  
**Ort:** AOK-Kundencenter (Seiteneingang),  
III. OG, Raum 60.018  
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:** 212193  
**Beginn:** **15.03.2023**  
**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:** 212178  
**Beginn:** **20.02.2023**  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum Flensburg  
(Bewegungsraum EG)  
Helenenallee 4, **24937 Flensburg**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Birgitta Haiß  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 211782  
**Beginn:** **04.02.2023**  
**Ort:** Waldorfschule Kiel  
Hofholzallee 20, **24109 Kiel**  
**Tag, Uhrzeit:** samstags, 15:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Alexandra Schöllermann  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 211681  
**Beginn:** **08.03.2023**  
**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\*



# 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:** 212169  
**Beginn:** **15.02.2023**  
**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\*

**Kurs-Nr:** 211998  
**Beginn:** **09.02.2023**  
**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:** 212179  
**Beginn:** **21.02.2023**  
**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:** 211987  
**Beginn:** **09.02.2023**  
**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:** 211784  
**Beginn:** **07.02.2023**  
**Ort:** Waldorfschule Kiel  
Hofholzallee 20, **24109 Kiel**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Bettina Adam  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212003  
**Beginn:** **28.02.2023**  
**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:** 212001  
**Beginn:** **19.04.2023**  
**Ort:** AOK-Kundencenter (Seiteneingang), III. OG, Raum 60.018  
Schiffbrückenplatz 16, **24768 Rendsburg**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Gunter Kase  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR\*

Qi Gong. Fortsetzung von Seite 81

**Kurs-Nr:** 212175  
**Beginn:** 16.02.2023  
**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:** Hans-Henning Dietz  
**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:** 211997  
**Beginn:** 19.04.2023  
**Ort:** AOK-Gebäude, Hintereingang  
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: Achtsamkeit

Dieser 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](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)

Weitere Informationen unter: [liveonlinecoaching.com](https://liveonlinecoaching.com)

**Kurs-Nr:** 212450  
**Beginn:** 31.05.2023  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 19:00 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](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)

Weitere Informationen unter: [liveonlinecoaching.com](https://liveonlinecoaching.com)

**Kurs-Nr:** 212344  
**Beginn:** 07.02.2023  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 4-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 228,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212349  
**Beginn:** 28.03.2023  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 4-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 228,00 EUR\*

# AOK-liveonline: aktive Entspannung mit autogenem Training

Dieser liveonline-Kurs führt Sie in die Grundlagen des Autogenen Trainings ein. Erlernen Sie vielfältige und live im Kurs durchgeführte Übungen des Autogenen Trainings für mehr Balance im privaten und beruflichen Alltag. Sie erfahren, wie sich mit dieser sehr wirksamen Entspannungsmethode Ihr seelisches und körperliches Wohlbefinden verbessern und Sie bei Stress gelassener bleiben.

## 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](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)

Weitere Informationen unter: [liveonlinecoaching.com](https://liveonlinecoaching.com)

**Kurs-Nr:** 212364  
**Beginn:** 07.03.2023  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 336,00 EUR\*

# AOK-liveonline: bin ich gut genug?

## Innere Stärke statt Überforderung

Wir wissen schon früh, worauf es ankommt: Schulische und berufliche Erfolge, besser sein als die anderen, effizient sein. Doch was ist, wenn der Ehrgeiz ungesund wird oder der Leistungsdruck zunimmt? Wenn wir nicht mehr Vollgas geben können, sondern eine dringende Pause brauchen? Und wenn uns schließlich die Erschöpfung so einnimmt und wir uns nicht mehr selbst motivieren können?

In diesem neuen liveonline-Vortrag geht es darum, wieder den Blick aufs Wesentliche zu lenken und die eigenen Stärken neu zu entdecken. Sie erfahren, wie die eigenen persönlichen Ziele ermittelt und diese mit wirksamen Strategien erreicht werden.

Nach dem Vortrag haben Sie in dem liveonline-Chat Raum für Diskussionen. Außerdem werden Ihre individuellen Fragen beantwortet.

## 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](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)

Weitere Informationen unter: [liveonlinecoaching.com](https://liveonlinecoaching.com)

**Kurs-Nr:** 212451  
**Beginn:** 27.04.2023  
**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: Doping im Alltag

Hin und wieder stoßen wir im Alltag an unsere Grenzen. Manchmal fühlen wir uns müde und ausgeleugt 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 brenzligen 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](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)

Weitere Informationen unter: [liveonlinecoaching.com](https://liveonlinecoaching.com)

**Kurs-Nr:** 212454  
**Beginn:** 11.04.2023  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 48,00 EUR\*

# AOK-Liveonline: 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 behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankungen.

## So einfach geht es:

Bei diesem liveonline-Kurs nehmen Sie entspannt von zu Hause aus teil. Sie benötigen: einen PC, Mac, Laptop oder Tablet mit Internetzugang sowie ein Headset mit integriertem Mikrofon. Die Bedienung ist einfach und intuitiv.

## Anmeldung unter:

[liveonlinecoaching.com/aok-liveonline](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)

Weitere Informationen unter: [liveonlinecoaching.com](https://liveonlinecoaching.com)

**Kurs-Nr:** 212342  
**Beginn:** 15.05.2023  
**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: 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](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)

Weitere Informationen unter: [liveonlinecoaching.com](https://liveonlinecoaching.com)

**Kurs-Nr:** 212359  
**Beginn:** 19.04.2023  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 228,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212363  
**Beginn:** 08.05.2023  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 228,00 EUR\*

## AOK-liveonline: good vibes - mehr Lebens- freude durch positive Psychologie

In diesem liveonline-Kurs erfahren Sie, wie Sie mit Hilfe der Positiven Psychologie mehr Glück und Zufriedenheit erleben können. Warum blühen manche Menschen auf, wie können wir unsere Stärken gezielter einsetzen, Lebensträume wahr machen, Glücksgefühle steigern und regelmäßig einen Flow erleben? Sie lernen vielfältige wirksame Übungen und Strategien kennen, mit denen Sie mehr Wohlgefühl, Lebensfreude und innere Zufriedenheit erreichen.

### 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](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)

Weitere Informationen unter: [liveonlinecoaching.com](https://liveonlinecoaching.com)

**Kurs-Nr:** 212368  
**Beginn:** 07.03.2023  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 228,00 EUR\*

# AOK-liveonline: gut im Feierabend ankommen

Dieser 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](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)

Weitere Informationen unter: [liveonlinecoaching.com](https://liveonlinecoaching.com)

**Kurs-Nr:** 212381  
**Beginn:** 15.03.2023  
**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: 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](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)

Weitere Informationen unter: [liveonlinecoaching.com](https://liveonlinecoaching.com)

**Kurs-Nr:** 212452  
**Beginn:** 18.01.2023  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 48,00 EUR\*

# AOK-liveonline: Resilienz - das Geheimnis innerer Stärke

Mit Resilienz wird die innere Widerstandskraft eines Menschen bezeichnet. Resilienz hilft uns, erfolgreich mit schwierigen Lebensumständen umzugehen und diese psychisch und körperlich unbeschadet zu überstehen. Eine gute Resilienz ist erlernbar und hierdurch kann die eigene Widerstandskraft gezielt gestärkt werden, um Krisen und Stressbelastungen souverän zu meistern. Hierfür werden Ihnen in diesem liveonline-Kurs die sieben Schlüssel der Resilienz mit konkreten Übungen vorgestellt, so dass Sie schrittweise mehr Resilienz aufbauen.

## 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](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)

Weitere Informationen unter: [liveonlinecoaching.com](https://liveonlinecoaching.com)

**Kurs-Nr:** 212365  
**Beginn:** 30.01.2023  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 336,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212367  
**Beginn:** 18.04.2023  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 4-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 336,00 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](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)

Weitere Informationen unter: [liveonlinecoaching.com](https://liveonlinecoaching.com)

**Kurs-Nr:** 212352  
**Beginn:** 27.02.2023  
**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:** 212355  
**Beginn:** 19.04.2023  
**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: PMR - mentale Balance

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 onlinefähiges Endgerät. Einfach einloggen und per Smartphone, Laptop oder Computer am Kurs teilnehmen.

**Weitere Informationen und Anmeldung:**  
[cyberpraevention.de/aok-nordwest/pmr-mentale-balance/](https://cyberpraevention.de/aok-nordwest/pmr-mentale-balance/)

**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: 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 komme 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 onlinefähiges Endgerät. Einfach einloggen und per Smartphone, Laptop oder Computer am Kurs teilnehmen.

**Weitere Informationen und Anmeldung:**  
[cyberpraevention.de/aok-nordwest/power-durch-pause/](https://cyberpraevention.de/aok-nordwest/power-durch-pause/)

**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-nordwest/yoga-fuer-einsteiger/](http://cyberpraevention.de/aok-nordwest/yoga-fuer-einsteiger/)

**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\*

## CyberFitness: Yoga intensiv

Du wolltest immer mal Yoga machen? Du hast es sogar schon einmal ausprobiert? Dann bist Du hier genau richtig! Jenny zeigt Dir in unserem Onlinekurs die ganze Welt des Yoga und viele klassische Yoga-Positionen, die sie in Indien kennengelernt hat und die Deine Beweglichkeit verbessern und Dich entspannen! Yoga war noch nie so flexibel – bequem von zuhause oder von unterwegs, wann immer Du Zeit hast. 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-nordwest/yoga-intensiv/](http://cyberpraevention.de/aok-nordwest/yoga-intensiv/)

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

# Mein Gesundheits- manager: Autogenes Training

Das Autogene Training ist eine Technik zur konzentrativen Selbstentspannung, mit dem Ziel diese in den Alltag zu integrieren, um schnell und effizient Stress- und Spannungszuständen entgegen zu wirken.

Das Programm bietet die Möglichkeit das Entspannungsverfahren Autogenes Training kennen und anwenden zu lernen. In 10 aufeinander aufbauenden Kurseinheiten, mit jeweils 45 Minuten, wird die vollständige Grundform des Autogenen Trainings erlernt. Viele begleitende Übungen ermöglichen das einfache Erlernen dieser Entspannungsmethode. Abgerundet wird der Kurs mit dem Erlernen einer Kurzform des Autogenen Trainings, welche sich einfach und auch bei wenig Zeit in den Alltag integrieren lässt.

Der Online Kurs bietet max. Flexibilität, da er weder zeit- noch ortsgebunden durchgeführt werden kann. Für die Kursdurchführung wird nur ein internetfähiges Endgerät (Smartphone, Tablet, Laptop, PC etc.) und ein Internetzugang benötigt.

## 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:

**aok.starte.online**

<b>Beginn:</b>	<b>jederzeit (Online-Kurs)</b>
<b>Ort:</b>	<b>100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit</b>
<b>Dauer:</b>	10-mal 45 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Daniel Rothmund
<b>Kursgebühr:</b>	119,00 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**



## 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](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)

Weitere Informationen unter: [liveonlinecoaching.com](https://liveonlinecoaching.com)

<b>Kurs-Nr:</b>	212453
<b>Beginn:</b>	<b>02.03.2023</b>
<b>Ort:</b>	<b>online</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	donnerstags, 18:30 Uhr
<b>Dauer:</b>	6-mal 60 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Dr. Jürgen Theissing und sein Team
<b>Kursgebühr:</b>	228,00 EUR*

## Gesund rauchfrei

Wagen Sie jetzt den ersten Schritt und geben Sie das Rauchen auf! Lernen Sie, Ihr neues Leben rauchfrei zu genießen und entdecken Sie 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.

# CyberFitness: Endlich Nichtraucher

Rauchen ist Lifestyle und verspricht ein Gefühl von Freiheit und Unbekümmertheit. Doch der Schein trügt: Denn das Rauchen ist Ursache zahlreicher Beschwerden und Krankheiten und beeinträchtigt unseren ganzen Körper – von der Haut bis zur Lunge. Auch wenn wir wissen, dass das Rauchen gesundheitsschädlich ist, fällt uns das Aufhören unendlich schwer. Wir zeigen Ihnen in diesem Onlinekurs, auf welchem Weg Sie mit dem Rauchen aufhören – endgültig und wirklich zum letzten Mal!

## 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-nordwest/endlich-nichtraucher/](https://cyberpraevention.de/aok-nordwest/endlich-nichtraucher/)

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



## 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](https://nordwest.meine.aok.de) oder über die  
„Meine AOK“-App.



AOK NordWest. Die Gesundheitskasse.



## 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.

## Boule

Kennen Sie eigentlich das Boule-Spiel? Das heute populärste ist Pétanque, aber auch Boccia ist in Deutschland sehr bekannt. Boule ist ein Präzisions-sport und heißt auf deutsch schlicht und einfach „Kugel“. Die populärste Variante dieser „Jeux de Boules“ ist Pétanque, das auch in Deutschland immer mehr Freunde findet. Lassen Sie die Kugel auf einem extra dafür preparierten Sandplatz ins Rollen kommen und genießen Sie dieses Kugelspiel mit viel Spaß draußen an der frischen Luft.

**Kurs-Nr:** 212118  
**Beginn:** 12.05.2023  
**Ort:** PSV Flensburg e.V. Treff Parkplatz auf dem Gelände des PSV Westerallee 49, **24937 Flensburg**  
**Tag, Uhrzeit:** Freitag, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 120 Minuten  
**Kursleitung:** Uwe Petersen  
**Kursgebühr:** 20,00 EUR\*  
ab 10 Jahre

**Kurs-Nr:** 212119  
**Beginn:** 25.06.2023  
**Ort:** PSV Flensburg e.V. Treff Parkplatz auf dem Gelände des PSV Westerallee 49, **24937 Flensburg**  
**Tag, Uhrzeit:** Sonntag, 15:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 120 Minuten  
**Kursleitung:** Uwe Petersen  
**Kursgebühr:** 20,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212120  
**Beginn:** 17.05.2023  
**Ort:** Bürgerpark Gelting, Treff am Parkplatz Wolfgang Miether-Str. Wolfgang-Miether-Str., **24395 Gelting**  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 120 Minuten  
**Kursleitung:** Klaus Krüsmann  
**Kursgebühr:** 20,00 EUR\*  
ab 10 Jahre

\* exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden

**Boule.** Fortsetzung von Seite 107

**Kurs-Nr:** 212131  
**Beginn:** **03.07.2023**  
**Ort:** Treff: Tennisanlage des TSV Husby von 1921 e.V.  
Norderfelder Str. 15, **24975 Husby**

**Tag, Uhrzeit:** Montag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 120 Minuten  
**Kursleitung:** Volkmar Meyer  
**Kursgebühr:** 20,00 EUR\*

ab 10 Jahre

**Kurs-Nr:** 212306  
**Beginn:** **16.05.2023**  
**Ort:** Schrevenpark (Treffpunkt Castello)  
Goethestr. 15, **24116 Kiel**

**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 120 Minuten  
**Kursleitung:** Thomas Ajang  
**Kursgebühr:** 20,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212320  
**Beginn:** **25.05.2023**  
**Ort:** Meldorfer Boulezentrum (hinter der Großsporthalle)  
An der Promenade, **25704 Meldorf**

**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 15:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 120 Minuten  
**Kursleitung:** Jürgen Kroll  
**Kursgebühr:** 20,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212333  
**Beginn:** **16.06.2023**  
**Ort:** Meldorfer Boulezentrum (hinter der Großsporthalle)  
An der Promenade, **25704 Meldorf**

**Tag, Uhrzeit:** Freitag, 15:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 120 Minuten  
**Kursleitung:** Jürgen Kroll  
**Kursgebühr:** 20,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212334  
**Beginn:** **12.05.2023**  
**Ort:** TS Einfeld von 1921 e.V.  
Roschdahler Weg 26,  
**24536 Neumünster**

**Tag, Uhrzeit:** Freitag, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 120 Minuten  
**Kursleitung:** Heiko Flader  
**Kursgebühr:** 20,00 EUR\*

## Cardio Dance

### Let's Go!

Ausdauertraining mit Musik kombiniert, immer eine gute Idee Spass bei der Bewegung zu haben. Fließende, leicht nachvollziehbare Bewegungskombinationen lassen Koordination, Rhythmus und Muskulatur nicht zu kurz kommen. Let's have fun mit vielen verschiedenen Workouts.

**Kurs-Nr:** 212132  
**Beginn:** **10.03.2023**  
**Ort:** Fitness-Centrum Husum GdR  
Robert-Koch-Straße 36, **25813 Husum**

**Tag, Uhrzeit:** Freitag, 18:45 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Kristina Schröder  
**Kursgebühr:** 20,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212440  
**Beginn:** **12.03.2023**  
**Ort:** Fitness-Centrum Husum GdR  
Robert-Koch-Straße 36, **25813 Husum**

**Tag, Uhrzeit:** Sonntag, 13:15 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Kristina Schröder  
**Kursgebühr:** 20,00 EUR\*

**Cardio Dance.** Fortsetzung von Seite 109

**Kurs-Nr:** 212441  
**Beginn:** **08.05.2023**  
**Ort:** TopFit Sportstudio  
Dithmarscher Platz 5, **25524 Itzehoe**  
**Tag, Uhrzeit:** Montag, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Alexandra Hess  
**Kursgebühr:** 20,00 EUR\*  
African Dance

**Kurs-Nr:** 212442  
**Beginn:** **12.02.2023**  
**Ort:** FIZ-Fitnesszentrum  
Olshausenstr. 71, **24118 Kiel**  
**Tag, Uhrzeit:** Sonntag, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Stefan Karow  
**Kursgebühr:** 20,00 EUR\*

## Kanufahrt

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

**Kurs-Nr:** 212443                      212444  
**Beginn:** **15.05.2023**              **05.06.2023**  
**Ort:** Vereinsgelände Itzehoe  
Wasserwanderer e.V. (Hafen)  
Störfischerstr. 12, **25524 Itzehoe**

**Tag, Uhrzeit:** Montag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Ursel Bondesen  
**Kursgebühr:** 20,00 EUR\*

ab 16 Jahre

**Kurs-Nr:** 212447                      212449  
**Beginn:** **21.05.2023**              **23.07.2023**  
**Ort:** Treff an der Einstiegstelle Treene  
Bollingstedter Str. 2, **24852 Langstedt**

**Tag, Uhrzeit:** Sonntag, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Jochen Losigkeit  
**Kursgebühr:** 20,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212448  
**Beginn:** **25.06.2023**  
**Ort:** Treff an der Einstiegstelle Treene  
Bollingstedter Str. 2, **24852 Langstedt**

**Tag, Uhrzeit:** Sonntag, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Jochen Losigkeit  
**Kursgebühr:** 20,00 EUR\*





## 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

Auf alle Fragen zum Thema Sport und Bewegung wissen unsere AOK-Bewegungsexperten eine Antwort. Sie helfen Ihnen, einen aktiven und gesunden Alltag zu gestalten, Ihren Körper und Ihre Muskeln in Form zu bringen, mehr individuelles Wohlbefinden zu erlangen und einseitige Belastungen und Verspannungen zu vermeiden.

Ob Sie sich für eine ausgewogene Ernährung interessieren, Ihr Gewicht reduzieren möchten, an einer Allergie leiden oder chronisch krank sind: Die Ernährungsexperten der AOK helfen weiter – mit persönlicher Beratung und vielen praktischen Tipps.

Stress, Suchtprävention, die Gesundheitsförderung in Kitas, Schulen und Kommunen sowie Selbsthilfe sind die Themen, zu denen Sie sich an unsere Experten für psychosoziale Gesundheit wenden können.



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



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



**Peggy Dambach**  
Spezialistin Ernährungsberatung  
Diplom-Ökotrophologin  
Tel.: 0800 2655-510297\*



**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\*



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



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

## Betriebliche Gesundheitsförderung

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

Neugierig? Mehr erfahren Sie unter:

**[aok.de/fk/nw/gesundheitsfoerderung](http://aok.de/fk/nw/gesundheitsfoerderung)**

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



**Carolin-Viktoria Kühl**  
Spezialistin BGf-Beratung  
Tel.: 0800 2655-505703\*



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

# Gesundheitsförderung 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](http://aok.de/nw) > **Familie**

## 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-Dental*privat*.

Weitere Informationen zur UKV und den Leistungen erhalten Sie unter:  
[aok-nordwest-zusatzversicherung.de/dental](http://aok-nordwest-zusatzversicherung.de/dental)



... oder  
einfach  
QR-Code  
scannen!

## Ihr Reiseschutz im Ausland

Alles im Gepäck, was Sie auf Reisen bestens schützt – ob für Singles oder Familien: Mit der Auslandsreise-Krankenversicherung **AOK-Auslandprivat** entscheiden Sie sich für einen weltweit zuverlässigen Begleiter. Dieser erstattet Ihnen bis zu 100% der Kosten für medizinisch notwendige ärztliche Behandlung im Ausland, egal ob ambulant oder im Krankenhaus.

Und mit den 5 Services für Ihre Gesundheit werden Sie umfassend unterstützt, wenn Sie medizinische Hilfe benötigen.

Weitere Infos und Möglichkeit zum Direktabschluss unter: [aok-nw-zusatz.de/ausland](http://aok-nw-zusatz.de/ausland)



... oder  
einfach  
QR-Code  
scannen!



## Punkte sammeln

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

### AOK-Familienbonus

[aok-vorsorgebonus.de/nordwest](http://aok-vorsorgebonus.de/nordwest)  
Telefon: 0800 265-5040



### AOK-Prämienprogramm

[aok-praemienprogramm.de/nordwest](http://aok-praemienprogramm.de/nordwest)  
Telefon: 0800 265-5070

