

Gesunde Vorteile

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

Kostenlos mitmachen

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

Angebote nach Maß wählen

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



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: **meine.aok.de**

SR SH-Nord

Ihr AOK-Kursprogramm Region SH-Nord 2. Halbjahr 2024



2.
Halbjahr
2024

Ihr AOK- Kursprogramm

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

Mehr erfahren auf **aok.de/nw**

AOK NordWest. Die Gesundheitskasse.

Gut zu wissen

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

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

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

Bitte haben Sie Verständnis: Wir vergeben unsere Kursplätze zunächst an die Kunden/-innen, 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/-innen 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.



Wir planen laufend neuen Kursangebote für Sie. Schauen Sie daher unbedingt regelmäßig auf aok.de/nw. Oder scannen Sie den QR-Code! Es lohnt sich

2. Halbjahr 2024

Juli 2024

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

August 2024

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

September 2024

Nr.	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
35							1
36	2	3	4	5	6	7	8
37	9	10	11	12	13	14	15
38	16	17	18	19	20	21	22
39	23	24	25	26	27	28	29
40	30						

Oktober 2024

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

November 2024

Nr.	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
44					1	2	3
45	4	5	6	7	8	9	10
46	11	12	13	14	15	16	17
47	18	19	20	21	22	23	24
48	25	26	27	28	29	30	

Dezember 2024

Nr.	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
48							1
49	2	3	4	5	6	7	8
50	9	10	11	12	13	14	15
51	16	17	18	19	20	21	22
52	23	24	25	26	27	28	29
01	30	31					

■ **Ferien/Feiertage
in SH**

Schnell anmelden

Online

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

Telefonisch

Einfach zum Hörer greifen und Ihre Versichertenkarte bereithalten.



Andrea Stahl
Tel.: 0800 2655-185150*



Bianca Dose
Tel.: 0800 2655-185150*



Sabine Eisenblätter
Tel.: 0800 2655-185150*

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

Zur
Kursanmeldung



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

Das Kursprogramm

Inhalt

-  **Besonders nachhaltige Angebote**
-  **Neue Angebote**


Gesund ernähren

1. Angebote vor Ort

Aktiv abnehmen!	
Bewusst essen mit Kocheinheit	11
AOK-Gesund essen und genießen nach Feierabend	13
AOK-KochWerkstatt:	
- Bowls	15
- Gemüseküche im Winter	16
- Lecker und schnell	18
- Nachhaltig und umweltbewusst  	19
- Vegetarische Küche	21
AOK-KochWerkstatt 2.0 - 	
Das Klima isst mit	22
AOK-Superfood - exotisch bis heimatnah	23
Entdeckungsreise für eine klimafreundliche Ernährung  	24
Genussvoll durch die Feiertage	25
Günstig und gut essen	26
Schnelle Küche: einfach und lecker	27
Trendküche: veggio, vegan und Co 	28
Gut essen - erholsam schlafen	30
Gut essen für einen gesunden Blutdruck	31
Soulfood: Iss Dich glücklich	32

2. Online-Angebote

AOK-liveonline

· ein Weg zum neuen Körpergefühl	33
· erfolgreiche Gewichtsreduktion	34
· gesund und leicht abnehmen	35
· mit Köpfchen zum Wunschgewicht	36
· Liveonline-Vortrag Klimafood - gut für mich und gut für die Umwelt 	37

CyberHealth

· Diabetes-Prävention	38
· Erfolgreich abnehmen	39
· Ernährung & Vitalität	40

3. Beratungsangebote für Ihre Gesundheit 41

Gesund bewegen

1. Angebote vor Ort

Aquafitness	45
Easy Running	48
Faszien-Fit	49
Functional Training	51
Kraftworkout im Studio	52

Nordic Walking	55
Outdoor-Fitness	56
Outdoor-Zirkel	57
Pilates	58
RanRücken	59
Rückenpower	60
Sanftes Rückentraining	62

2. Online-Angebote

AOK-liveonline


· der innere Schweinehund 2.0	64
-------------------------------	----

CyberHealth

· Kraft und Ausdauer	65
· Pilates	66
· Rückencoaching – Funktionelles Krafttraining	67

Mein Gesundheitsmanager

· Ganzkörperkräftigung	68
· Faszientraining	69
· Kraftausdauer für Läufer und Laufeinsteiger	70

Perfect Move – das ultimative Beweglichkeitstraining 	71
---	----

3. Beratungsangebote für Ihre Gesundheit 72

Gesund entspannen


1. Angebote vor Ort

Achtsamkeit zur Stressbewältigung	75
Autogenes Training	76
Hatha Yoga	77
Progressive Muskelentspannung	80
Qigong	82
Tai Chi	84

2. Online-Angebote

AOK-liveonline

· Achtsamkeit	85
· Achtsamkeit & Balance	86
· aktive Entspannung mit autogenem Training	87
· bin ich gut genug?	88
· Doping im Alltag	89
· entspannt in der Schwangerschaft	90
· gelassen & locker	91
· good vibes – mehr Lebensfreude durch positive Psychologie	92
· gut im Feierabend ankommen	93
· positiver Umgang mit Stress	94

· Resilienz – das Geheimnis innerer Stärke	95
· schlaf gut!	96
· Stress mit Emotionen bewältigen 	97

CyberHealth

· PMR - mentale Balance	98
· Power durch Pause	99
· Yoga für Einsteiger	100
· Yoga intensiv	101

Mein Gesundheitsmanager

· Autogenes Training	102
Stress im Griff	103

3. Beratungsangebote für Ihre Gesundheit 103

Gesund rauchfrei

1. Online-Angebote

AOK-liveonline

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

CyberHealth

· Endlich Nichtraucher	106
------------------------	-----

Gesund erleben

Hoopdance	109
Meditation	111
Selbstverteidigung	112

Gesund plus

Betriebliche Gesundheitsförderung	115
Gesundheitsförderung in Kitas und Schulen	116
Gesundheitsförderung mit dem Landessportverband	117

Anmeldung

Online	aok.de/nw/kurse
Telefonisch	5
Post	118

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.



Zur
Kursanmeldung



Aktiv abnehmen! Bewusst essen mit Kocheinheit

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: 219310
Beginn: 26.09.2024
Ort: ÖBIZ
Norderallee 14, 24939 Flensburg
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 9-mal 90 Minuten Theorie
1 praktische Einheit
Kursleitung: Qualifizierte/-r Trainer/-in
Kursgebühr: 185,00 EUR*

Kurs-Nr: 219044
Beginn: 12.09.2024
Ort: Volkshochschule Itzehoe e.V.
Georg-Lück-Str. 1, 25524 Itzehoe
(Ernährung)
Auguste-Viktoria-Schule
Große Paaschburg 68, 25524 Itzehoe
(praktische Einheit)
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 9-mal 90 Minuten Theorie
1 praktische Einheit
Kursleitung: Jana Arendt
Kursgebühr: 185,00 EUR*

* exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden/-innen

Aktiv abnehmen. Fortsetzung von Seite 11

Kurs-Nr: 219403
Beginn: **12.09.2024**
Ort: Hans-Christian-Andersen-
Stadtteilschule
Stoschstr. 24-26, **24143 Kiel**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:30 Uhr
Dauer: 9-mal 90 Minuten Theorie
1 praktische Einheit
Kursleitung: Qualifizierte/-r Trainer/-in
Kursgebühr: 185,00 EUR*

Kurs-Nr: 218962
Beginn: **13.09.2024**
Ort: Panknin Ernährungsberatung
Wittdorfer Str. 18, **24534 Neumünster**
(Ernährung)
Gemeinschaftsschule Faldera
Franz-Wieman-Str. 8,
24537 Neumünster (praktische Einheit)
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:30 Uhr
Dauer: 9-mal 90 Minuten Theorie
1 praktische Einheit
Kursleitung: Ann-Kristin Panknin
Kursgebühr: 185,00 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.

Kurs-Nr: 219039
Beginn: **30.09.2024**
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: 87,00 EUR*

Mit praktischer Einheit!

Kurs-Nr: 219017
Beginn: **09.10.2024**
Ort: Möbel und Küchen Rommel
Altentreptower Straße 1,
25704 Meldorf
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Qualifizierte/-r Trainer/-in
Kursgebühr: 87,00 EUR*

Mit praktischer Einheit!

Gesund essen und genießen nach Feierabend. Fortsetzung von Seite 13

Kurs-Nr: 218954
Beginn: 05.09.2024
Ort: Gemeinschaftsschule Faldera
Franz-Wieman-Str. 8,
24537 Neumünster
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:30 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Ann-Kristin Panknin
Kursgebühr: 87,00 EUR*

Mit praktischer Einheit!



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 Genusserlebnis ergänzen. Knackige Gemüsestreifen, saisonal Fruchtiges und pikante Topping-Tipps zur gesunden Kombination gibt es in der AOK-Kochwerkstatt!

Kurs-Nr: 219281
Beginn: 25.09.2024
Ort: Julianka-Schule
Julianka 14, 25524 Heiligenstedten
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Malin Gers
Kursgebühr: 66,00 EUR*

Kurs-Nr: 219037
Beginn: 16.09.2024
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: 66,00 EUR*

Kurs-Nr: 218969
Beginn: 24.10.2024
Ort: Gemeinschaftsschule Faldera
Franz-Wieman-Str. 8,
24537 Neumünster
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Kerstin Buschmann
Kursgebühr: 66,00 EUR*

AOK-Kochwerkstatt - Gemüseküche im Winter

Kohl, Lauch, Hülsenfrüchte, Kürbis & Co. liefern wertvolle Inhaltsstoffe und sind im Winter frisch und preiswert im Angebot. Wir liefern Ihnen attraktive und zeitgemäße Rezepte dazu. So sorgen Sie für Ihr Wohlbefinden und stärken Ihre Abwehrkräfte. Neben der Theorie erleben Sie viel Spaß beim Kochen und gemeinsamen Essen.

Kurs-Nr: 219320
Beginn: 15.11.2024
Ort: Jessens Kochschule
Husumer Str. 28b, **25821 Breklum**
Tag, Uhrzeit: Freitag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Almut Steinkamp
Kursgebühr: 66,00 EUR*

Kurs-Nr: 219313
Beginn: 19.11.2024
Ort: ÖBIZ
Norderallee 14, **24939 Flensburg**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Klaus Semler
Kursgebühr: 66,00 EUR*

Kurs-Nr: 218937
Beginn: 20.11.2024
Ort: Möbel und Küchen Rommel
Altentreptower Straße 1,
25704 Meldorf
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Qualifizierte/-r Trainer/-in
Kursgebühr: 66,00 EUR*

Kurs-Nr: 219025
Beginn: 11.11.2024
Ort: BBZ Berufliche Schulen
Kieler Str. 30, **24768 Rendsburg**
Tag, Uhrzeit: Montag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Kathrin Reimer
Kursgebühr: 66,00 EUR*

Kurs-Nr: 219286
Beginn: 28.11.2024
Ort: Dannewerkschule
Erikstraße 50, **24837 Schleswig**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Christiane Zeis
Kursgebühr: 66,00 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 Fertigerichte 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: 219036
Beginn: **21.10.2024**
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: 66,00 EUR*

AOK-KochWerkstatt - Nachhaltig und umweltbewusst

Was bedeutet nachhaltig und umweltfreundlich Essen? Gutes tun, gut essen und gut schmecken - gleich dreifach gut, um sich dadurch täglich aktiv am Klimaschutz zu beteiligen. In dieser KochWerkstatt gibt es praktische Tipps vom saisonalen Einkauf bis zum einfachen und schnellen Zubereiten leckerer kalter und heißer Genüsse für jeden Geschmack.

Kurs-Nr: 219319
Beginn: **01.11.2024**
Ort: Jessens Kochschule
Husumer Str. 28b, **25821 Breklum**
Tag, Uhrzeit: Freitag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Almut Steinkamp
Kursgebühr: 66,00 EUR*

Kurs-Nr: 219309
Beginn: **24.09.2024**
Ort: ÖBIZ
Norderallee 14, **24939 Flensburg**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Klaus Semler
Kursgebühr: 66,00 EUR*

Kurs-Nr: 218921
Beginn: **28.11.2024**
Ort: Klaus-Groth-Schule
Klaus-Groth-Straße 18, **25746 Heide**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Qualifizierte/-r Trainer/-in
Kursgebühr: 66,00 EUR*

Kurs-Nr: 219315
Beginn: **14.09.2024**
Ort: VHS Husum
Schobüller Str. 38, **25813 Husum**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 10:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Christin Heldt
Kursgebühr: 66,00 EUR*

Kurs-Nr: 219035
Beginn: **14.10.2024**
Ort: BBZ Berufliche Schulen
Kieler Str. 30, **24768 Rendsburg**
Tag, Uhrzeit: Montag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Kathrin Reimer
Kursgebühr: 66,00 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: 219311
Beginn: **29.10.2024**
Ort: ÖBIZ
Norderallee 14, **24939 Flensburg**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Klaus Semler
Kursgebühr: 66,00 EUR*

Kurs-Nr: 219041
Beginn: **18.11.2024**
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: 66,00 EUR*

Kurs-Nr: 219029
Beginn: **21.11.2024**
Ort: Gemeinschaftsschule Faldera
Franz-Wieman-Str. 8,
24537 Neumünster
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Kerstin Buschmann
Kursgebühr: 66,00 EUR*



AOK-KochWerkstatt 2.0 - Das Klima isst mit

Was wir essen beeinflusst das Klima und das Klima beeinflusst was wir ernten.

Ein guter Grund täglich bewusst zu essen. Denn wie wir uns heute ernähren ist entscheidend für unsere Gesundheit und die unserer Kinder. In der AOK-KochWerkstatt bekommen Sie Tipps und probieren, wie einfach es ist, nachhaltig zu kochen, Fleisch zu ersetzen und aus Resten kreativ ein tolles Menü zu zaubern. Dabei verwerten wir alle Bestandteile vom Gemüse.

Kurs-Nr: 219027
Beginn: **14.11.2024**
Ort: Gemeinschaftsschule Faldera
Franz-Wieman-Str. 8,
24537 Neumünster
Tag, Uhrzeit: Donnerstas, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Kerstin Buschmann
Kursgebühr: 66,00 EUR*

AOK-Superfood - exotisch bis heimatnah

Matcha, Chia, Goji - immer mehr exotische Namen begegnen uns im Supermarktregal und versprechen, uns gesund und fit zu halten. Doch was ist sinnvoll und schmeckt? Was brauchen wir wirklich? Wie sieht eine ausgewogene Ernährung tatsächlich aus? Finden Sie es heraus im Kurs und entdecken Sie, welche nährstoffreichen Zutaten Ihren Speiseplan bereichern könnten. Die passenden Rezepte probieren wir gleich aus. Vielfältig bunt und lecker.

Kurs-Nr: 219318
Beginn: **30.10.2024**
Ort: VHS Husum
Schobüller Str. 38, **25813 Husum**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Almut Steinkamp
Kursgebühr: 73,00 EUR*
Mit praktischer Einheit!

Kurs-Nr: 219040
Beginn: **14.11.2024**
Ort: BBZ Berufliche Schulen
Kieler Str. 30, **24768 Rendsburg**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Kathrin Reimer
Kursgebühr: 73,00 EUR*
Mit praktischer Einheit!

Entdeckungsreise für eine klimafreundliche Ernährung

Wie viel Fleisch darf auf den Teller? Bio oder konventionelle Lebensmittel? Regionales Obst und Gemüse? Wofür entscheiden wir uns beim Einkaufen? Heute geht es dabei nicht mehr nur um uns selbst, sondern auch um das Wohlbefinden unseres Planeten. Mit der Entscheidung, was wir kaufen oder nicht, kann jeder einen Beitrag zum Klima- und Umweltschutz, zu mehr Tierwohl und einem guten Leben auf dieser Erde leisten.

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

Kurs-Nr: 219308
Beginn: **17.10.2024**
Ort: AOK Kundencenter
Brinkmannstr. 43, **25813 Husum**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Almut Steinkamp
Kursgebühr: 48,00 EUR*

Genussvoll durch die Feiertage

Zu einem Fest gehören leckeres Essen und geselliges Beisammensein. Damit Sie entspannt in die Festtage starten können, sind gute Vorbereitung und Planung gefragt. Holen Sie sich in diesem Kurs besondere Ideen für feierliche Anlässe. Im Mittelpunkt stehen saisonale, regionale Produkte und raffinierte Zutatenkombinationen. Leckeres muss nicht kalorienreich sein. Mit frischem Gemüse, knackigen Salaten, Getreideprodukten und Kartoffeln gelingt auch ein großes Festtagsessen. Mit unseren Tipps und Rezeptideen machen Sie jeden Feiertag zu einem gesunden und kulinarischen Genuss. Machen Sie mit.

Kurs-Nr: 219317
Beginn: **22.10.2024**
Ort: Jessens Kochschule
Husumer Str. 28b, **25821 Breklum**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 2-mal 225 Minuten
Kursleitung: Qualifizierte/-r Trainer/-in
Kursgebühr: 88,00 EUR*
Mit praktischer Einheit!

Kurs-Nr: 219314
Beginn: **26.11.2024**
Ort: ÖBIZ
Norderallee 14, **24939 Flensburg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 2-mal 225 Minuten
Kursleitung: Qualifizierte/-r Trainer/-in
Kursgebühr: 88,00 EUR*
Mit praktischer Einheit!

Genussvoll durch die Feiertage. Fortsetzung von Seite 25

Kurs-Nr: 219285
Beginn: 02.12.2024
Ort: Julianka-Schule
Julianka 14, **25524 Heiligenstedten**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 2-mal 225 Minuten
Kursleitung: Malin Gers
Kursgebühr: 88,00 EUR*
Mit praktischer Einheit!

Günstig und gut essen

Hier sind Koch-Einsteiger und Menschen willkommen, die schnell, einfach und ohne große Kosten gesundes Essen auf den Tisch bringen wollen. Sie erhalten Infos und Hilfestellungen zu Lebensmittelauswahl, Einkauf, Vorrats- und Speiseplanung sowie Rezeptideen. Melden Sie sich an.

Kurs-Nr: 218922
Beginn: 10.09.2024
Ort: Klaus-Groth-Schule
Klaus-Groth-Straße 18, **25746 Heide**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 2-mal 225 Minuten
Kursleitung: Qualifizierte/-r Trainer/-in
Kursgebühr: 88,00 EUR*
Mit praktischer Einheit!

Kurs-Nr: 219282
Beginn: 02.10.2024
Ort: Julianka-Schule
Julianka 14, **25524 Heiligenstedten**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 2-mal 225 Minuten
Kursleitung: Malin Gers
Kursgebühr: 88,00 EUR*
Mit praktischer Einheit!

Schnelle Küche: einfach und lecker

Wer hat in einem vollgepackten Alltag noch Zeit und Lust, sich abends lange in die Küche zu stellen? Was und wie kocht man am besten, wenn es schnell gehen muss? Sind Fertig- und Tiefkühlprodukte eine gute Alternative? In diesem Kurs erhalten Sie wertvolle Tipps für eine richtige Lebensmittelauswahl, zeitsparende Garverfahren, Informationen zur richtigen Lagerung, Einkaufsplanung und die Aufstellung eines Wochenspeiseplans. Bringen Sie mit schnellen und einfachen Rezepten gesunde Abwechslung in Ihren Alltag. Melden Sie sich an.

Kurs-Nr: 219283
Beginn: 10.10.2024
Ort: Julianka-Schule
Julianka 14, **25524 Heiligenstedten**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 2-mal 225 Minuten
Kursleitung: Malin Gers
Kursgebühr: 88,00 EUR*
Mit praktischer Einheit!

Kurs-Nr: 219288
Beginn: 08.10.2024
Ort: Dannewerkschule
Erikstraße 50, **24837 Schleswig**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:15 Uhr
Dauer: 2-mal 225 Minuten
Kursleitung: Christiane Zeis
Kursgebühr: 88,00 EUR*
Mit praktischer Einheit!



Trendküche: veggie, vegan und Co

Essen ist Lifestyle - und immer wieder gibt es neue Ernährungstrends. Waren es früher Trennkost oder Makrobiotik, geht es heute vor allem um vegetarische und vegane Ernährung. Doch ist das alles sinnvoll und gesund? In diesem Kurs werden aktuelle Ernährungsweisen von allen Seiten beleuchtet. Gemeinsam prüfen wir auch deren Alltagstauglichkeit und gehen der Frage nach, ob und wie uns solche Ernährungsweisen mit den notwendigen Nährstoffen versorgen. Natürlich stehen auch vegetarische und vegane Rezeptideen auf dem Programm.

Machen Sie mit! Hinweis: Der Kurs besteht aus zwei Terminen.

Kurs-Nr: 219316
Beginn: **01.10.2024**
Ort: Jessens Kochschule
Husumer Str. 28b, **25821 Breklum**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 2-mal 225 Minuten
Kursleitung: Qualifizierte/-r Trainer/-in
Kursgebühr: 88,00 EUR*

Mit praktischer Einheit!

Kurs-Nr: 219312
Beginn: **05.11.2024**
Ort: ÖBIZ
Norderallee 14, **24939 Flensburg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 2-mal 225 Minuten
Kursleitung: Qualifizierte/-r Trainer/-in
Kursgebühr: 88,00 EUR*

Mit praktischer Einheit!

Kurs-Nr: 219284
Beginn: **04.11.2024**
Ort: Julianka-Schule
Julianka 14, **25524 Heiligenstedten**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 2-mal 225 Minuten
Kursleitung: Malin Gers
Kursgebühr: 88,00 EUR*
Mit praktischer Einheit!

Kurs-Nr: 219287
Beginn: **02.10.2024**
Ort: Dannewerkschule
Erikstraße 50, **24837 Schleswig**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:15 Uhr
Dauer: 2-mal 225 Minuten
Kursleitung: Christiane Zeis
Kursgebühr: 88,00 EUR*
Mit praktischer Einheit!

Gut essen - erholsam schlafen

Wie eine gute Ernährung die Erholung im Schlaf unterstützt. Ob wir am Morgen ausgeruht und erholt aufwachen oder das Gefühl haben, gar nicht zur Ruhe gekommen zu sein, hängt unter anderem davon ab, was wir am Abend gegessen und getrunken haben. Da die Ernährung die Hormonbildung im Gehirn beeinflusst, fördern einige Lebensmittel einen unruhigen und kurzen Schlaf, andere sorgen für angenehme und tiefe Schlafphasen. Dabei ist nicht nur die Zusammensetzung der Nahrung von Bedeutung, sondern auch die Größe und der Zeitpunkt der abendlichen Mahlzeit. In dem Vortrag wird anhand zahlreicher Beispiele, Tipps und Rezepten gezeigt, wie der Schlaf erholsam wird.

So einfach geht es:

Bei diesem **Online-Vortrag** schalten Sie sich bequem von zu Hause per Internet zu. Dazu erhalten Sie einen Einwahl-Link per E-Mail. Diesen aktivieren Sie und nehmen mit dem Computer oder Tablet über ein Headset, alternativ per Lautsprecher, an unserem Online-Vortrag teil.

Kurs-Nr: 218378
Beginn: 19.11.2024
Ort: online
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Renate Frank
Kursgebühr: 48,00 EUR*

Gut essen für einen gesunden Blutdruck

Schwindel und Bluthochdruck vermeiden - Kreislaufprobleme beeinträchtigen nicht nur die Lebensqualität, sondern erhöhen auch die Sturzgefahr und das Risiko für Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall und Nierenerkrankungen. In diesem Vortrag wird erklärt, wodurch Blutdruckschwankungen entstehen können und wie Herz und Kreislauf mit Hilfe der Ernährung und Bewegung gesund gehalten werden können.

So einfach geht es:

Bei diesem **Online-Vortrag** schalten Sie sich bequem von zu Hause per Internet zu. Dazu erhalten Sie einen Einwahl-Link per E-Mail. Diesen aktivieren Sie und nehmen mit dem Computer oder Tablet über ein Headset, alternativ per Lautsprecher, an unserem Online-Vortrag teil.

Kurs-Nr: 218380
Beginn: 18.09.2024
Ort: online
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Renate Frank
Kursgebühr: 48,00 EUR*

Soulfood: Iss Dich glücklich

Liebe geht durch den Magen und Glück tut das auch. Von der „No Stress“-Gewürzmischung bis zur leckeren Seelenschmeichelei - unsere Rezepte enthalten „Glücksbotenstoffe“, die eine entspannende Wirkung haben, Stress mildern und das Wohlbefinden steigern. Zudem ist es ganz einfach die Energiespeicher so zu füllen, dass es sich gut anfühlt. Lassen sie sich inspirieren und vor allem: Probieren Sie es aus.

So einfach geht es:

Bei diesem **Online-Vortrag** schalten Sie sich bequem von zu Hause per Internet zu. Dazu erhalten Sie einen Einwahl-Link per E-Mail. Diesen aktivieren Sie und nehmen mit dem Computer oder Tablet über ein Headset, alternativ per Lautsprecher, an unserem Online-Vortrag teil.

Kurs-Nr: 218377
Beginn: 05.11.2024
Ort: online
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Renate Frank
Kursgebühr: 48,00 EUR*

AOK-liveonline: ein Weg zum neuen Körpergefühl

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 218898
Beginn: 17.10.2024
Ort: online
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 19:30 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 48,00 EUR*

AOK-liveonline: erfolgreiche Gewichtsreduktion

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

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 218817
Beginn: 10.10.2024
Ort: online
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 19:30 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

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 218819
Beginn: 22.10.2024
Ort: online
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 336,00 EUR*

AOK-liveonline: mit Köpfchen zum Wunschgewicht

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 218820
Beginn: 18.09.2024
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: 218821
Beginn: 06.11.2024
Ort: online
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:30 Uhr
Dauer: 4-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR*



Liveonline-Vortrag Klimafood - gut für mich und gut für die Umwelt

Mit Klimafood wird eine gesundheitsförderliche und gleichzeitig klimafreundliche Ernährung möglich. Aber was ist Klimafood genau und wie kann es gut in den Alltag integriert werden? In diesem neuen liveonline-Vortrag erfahren Sie was Klimafood ausmacht und welche Vorteile es mit sich bringt. Sie bekommen außerdem ganz konkrete Empfehlungen für die Umsetzung einer nachhaltigen Ernährung im Alltag. Hierzu zählen Tipps für den Einkauf, Rezeptideen, ein Saisonkalender, ein Tagesplan und vieles mehr. 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/nae-nw/

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 218818
Beginn: 16.09.2024
Ort: online
Tag, Uhrzeit: Montag, 19:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 48,00 EUR*

CyberHealth: Diabetes-Prävention

In Deutschland erkranken jährlich mehr als eine halbe Million Erwachsene neu an Diabetes: 1.600 Neuerkrankungen am Tag! Wir helfen Ihnen, vital und gesund zu bleiben. Viel Spaß!

Die Wahrscheinlichkeit, dass Sie irgendwann an Diabetes erkranken, ist ziemlich hoch! Wenn wir nicht im Alltag auf unsere Ernährung und Bewegung achten, können uns die Langzeitfolgen einholen. Dabei ist es mit etwas Wissen und Achtsamkeit ziemlich einfach, sich gesund zu halten. Wie das geht? Das erfahren Sie in diesem Onlinekurs!

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung:

cyberhealth.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*

CyberHealth: Erfolgreich abnehmen

Sehr viele Menschen fühlen sich zu dick und würden daran gerne etwas ändern. Welche inneren und welche äußeren Aspekte meines Lebens kommen bei diesem Wunsch zum Tragen? Begeben Sie sich mit diesem Onlinekurs auf eine wichtige Reise zu Ihnen selbst.

Alles hat seine Gründe, auch unser Gewicht. Ihr Körper macht alles richtig. In diesem Kurs lernen Sie, ihn zu verstehen und ins Teamwork mit ihm zu gehen. Welche Nahrung braucht er, welche nicht? Welches Maß an Bewegung ist wichtig für ihn, und wie können Sie diese in Ihren Alltag integrieren? Wie stehen Genuss und Gesundheit zueinander? Und wie schaffen Sie es, Ihr Verhalten an Ihre Wünsche, Ziele und Bedürfnisse anzupassen?

Werden Sie sich selbst gerecht und gönnen Sie sich diesen wertvollen Onlinekurs! Viel Spaß und viel Erfolg!

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung:

cyberhealth.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*

CyberHealth: Ernährung & Vitalität

Bringen Sie mehr Farbe auf Ihren Tisch und in Ihr Leben! Eine bewusste und bunte Ernährung ist die Basis für ein wohliges Körpergefühl und mehr Vitalität! Sie wollen wissen, wie? Unser Onlinekurs mit Prof. Ingo Froböse bringt Sie mit viel Freude und Energie auf den Weg!

Unsere Nahrung ist unsere wichtigste Energiequelle. Eine bewusste und achtsame Ernährung hat einen besonders positiven Einfluss auf unseren Körper und unseren Geist! Deshalb haben wir einen spannenden Onlinekurs zusammengestellt, der die wichtigsten Basics für Sie bereithält! Gesund und Lecker geht wirklich, macht Spaß und tut einfach nur gut!

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung: cyberhealth.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*

Beratungsangebote für Ihre Gesundheit

Ob Sie sich für eine ausgewogene Ernährung interessieren, Ihr Gewicht reduzieren möchten, an einer Nahrungsmittel-Unverträglichkeit leiden oder chronisch krank sind: Die Ernährungsberaterinnen helfen Ihnen bei der Zusammenstellung der Ernährung weiter – mit persönlicher Beratung und vielen praktischen Tipps.



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*



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

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 fünf 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



... oder
einfach
QR-Code
scannen!

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.



Zur
Kursanmeldung



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: 219043
Beginn: **08.10.2024**
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*

Kurs-Nr: 218978
Beginn: **08.10.2024**
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*

Kurs-Nr: 219346 219359
Beginn: **03.09.2024** **29.10.2024**
Ort: Campusbad - Förde Bäder GmbH
Thomas-Fincke-Straße 19,
24943 Flensburg
Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Daniela Thomsen
Kursgebühr: 90,00 EUR*

* exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden/-innen

Aquafitness. Fortsetzung von Seite 45

Kurs-Nr: 219345 219358
Beginn: **03.09.2024** **29.10.2024**
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: 219191
Beginn: **12.09.2024**
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: 219207
Beginn: **17.09.2024**
Ort: Schwimmzentrum Itzehoe
Am Klosterbrunnen 6, **25524 Itzehoe**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Daniela Jürgens
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 219136
Beginn: **06.10.2024**
Ort: Bad am Stadtwald
Hansaring 177, **24534 Neumünster**
Tag, Uhrzeit: sonntags, 08:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Birgit Aust
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 219140
Beginn: **06.10.2024**
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: 219139
Beginn: **06.10.2024**
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: 219354
Beginn: **18.09.2024**
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*

Kurs-Nr: 219355
Beginn: **18.09.2024**
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: 219220
Beginn: 03.09.2024
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: 219349
Beginn: 05.09.2024
Ort: Schöbüller Wald /Parkplatz
Hattstedterweg, 25813 Husum
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 16:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Linda Wietmann
Kursgebühr: 96,00 EUR*

Kurs-Nr: 219212
Beginn: 05.09.2024
Ort: Malzmüllerwiesen
Malzmüllerwiesen, 25524 Itzehoe
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Michael Gramer
Kursgebühr: 96,00 EUR*

Kurs-Nr: 219210
Beginn: 03.09.2024
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: 219148
Beginn: 23.09.2024
Ort: California Fitness
Sauerstr. 14, 24340 Eckernförde
Tag, Uhrzeit: montags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Franziska Mextorf
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Faszien-Fit. Fortsetzung von Seite 49

Kurs-Nr: 219347
Beginn: **04.09.2024**
Ort: Elithera Rücken- und Gelenkzentrum
Lise-Meitner-Straße 1,
24941 Flensburg
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Verena Eske-Schöppner
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 219157
Beginn: **23.09.2024**
Ort: Physiopraxis Robinson
Rosenstr. 28, **25746 Heide**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Jessica Robinson
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 219342
Beginn: **02.09.2024**
Ort: Fitness-Centrum Husum GdR
Robert-Koch-Straße 36, **25813 Husum**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Moritz Jäger
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 219199
Beginn: **13.09.2024**
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: 219179
Beginn: **17.09.2024**
Ort: Turnhalle der WBS - Außenstelle Sude
Schulstr. 16-18, **25524 Itzehoe**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:15 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Inge Gramer
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 219192
Beginn: **20.09.2024**
Ort: Dein Frei Raum
Itzehoer Chaussee 10,
24784 Westerrönfeld
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sarah Rahim
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: 219134
Beginn: **26.09.2024**
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*

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: 219159
Beginn: **24.09.2024**
Ort: Physiotherapie Fit für den Alltag
Süderende 27, **24803 Erfde**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Andre Eggers
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 219350
Beginn: **05.09.2024**
Ort: Trainings-Therapie Volker Sohrt
Brunsholm 5a, **24402 Esgrus**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Volker Sohrt
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 219344
Beginn: **02.09.2024**
Ort: Elithera Rücken- und Gelenkzentrum
Lise-Meitner-Straße 1,
24941 Flensburg
Tag, Uhrzeit: montags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Corinna Eichholz
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 219357
Beginn: **23.09.2024**
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: 219356
Beginn: **23.09.2024**
Ort: Reha-Zentrum im
Malteser KH Flensburg
Dorotheenstr. 22/Nebeneingang,
24939 Flensburg
Tag, Uhrzeit: montags, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Klaus Zimmermann
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 219205
Beginn: **18.09.2024**
Ort: TopFit Sportstudio
Dithmarscher Platz 5, **25524 Itzehoe**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 14:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Alexandra Hess
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 219203
Beginn: **24.09.2024**
Ort: Holstein Reha
Prinz-Heinrich-Str. 20, **24105 Kiel**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Marvin Christ
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 219133
Beginn: **24.09.2024**
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*

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: 219206
Beginn: **05.09.2024**
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: 219348
Beginn: **04.09.2024**
Ort: Waldsiedlung Tremmerup/Treffen am
Waldweg
Tremmerupweg 142, **24944 Flensburg**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Heike Barkow
Kursgebühr: 113,00 EUR*

Kurs-Nr: 219123
Beginn: **08.10.2024**
Ort: FIZ-Fitnesszentrum
Olshausenstr. 71, **24118 Kiel**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:15 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Meike Rusch
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: 219351
Beginn: 05.09.2024
Ort: Flensburger Stadion
Outdoorpark Jahnstraße/Blasberg,
24943 Flensburg
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Verena Eske-Schöppner
Kursgebühr: 77,00 EUR*

Kurs-Nr: 219216
Beginn: 03.09.2024
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: 219126
Beginn: 04.09.2024
Ort: Professor-Peters-Platz
Westring 307, **24116 Kiel**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Harka Schüller
Kursgebühr: 77,00 EUR*

Kurs-Nr: 219240
Beginn: 05.09.2024
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*

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: 219175
Beginn: 23.09.2024
Ort: Katholikenwiese (Freizeitpark
Forstbaumschule)
Feldstr., **24105 Kiel**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Jens Thomsen
Kursgebühr: 96,00 EUR*

Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining für Jung und Alt. Das sanfte Workout auf der Matte kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching in harmonisch fließenden Bewegungen. Die bewusst langsame Ausführung der Übungen bewirkt ein hohes Maß an mentaler Entspannung und setzt neue Energien frei. So korrigieren Sie Fehlhaltungen und beugen Rückenschmerzen wirkungsvoll vor.

Kurs-Nr: 219537
Beginn: 11.09.2024
Ort: FIZ-Fitnesszentrum
Olhausenstr. 71, **24118 Kiel**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 15:45 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Laura Groß
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 219118
Beginn: 23.09.2024
Ort: gesund.bewegt Studio für
gesundheitsfördernde Bewegung
Boninstr. 6-8, **24114 Kiel**
Tag, Uhrzeit: montags, 16:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Laura Groß
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 219147
Beginn: 21.10.2024
Ort: Fit mit Julia
Nikolaus-Otto-Straße 7,
24536 Neumünster
Tag, Uhrzeit: montags, 16:50 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Julia Kleen
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 219253
Beginn: 19.09.2024
Ort: Fitness Oase
Kaiserstr. 26, **24768 Rendsburg**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:15 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: 219194
Beginn: 10.09.2024
Ort: Fitness Oase
Kaiserstr. 26, **24768 Rendsburg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:15 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: 219114
Beginn: **23.09.2024**
Ort: California Fitness
Sauerstr. 14, **24340 Eckernförde**

Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Franziska Mextorf
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 219353
Beginn: **06.09.2024**
Ort: Trainings-Therapie Volker Sohrt
Brunsholm 5a, **24402 Esgrus**

Tag, Uhrzeit: freitags, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Volker Sohrt
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 219343
Beginn: **02.09.2024**
Ort: Fitness-Centrum Husum GdR
Robert-Koch-Straße 36, **25813 Husum**

Tag, Uhrzeit: montags, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Moritz Jäger
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 219172
Beginn: **08.10.2024**
Ort: FIZ-Fitnesszentrum
Olshausenstr. 71, **24118 Kiel**

Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Meike Rusch
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 219340
Beginn: **02.09.2024**
Ort: Praxis für Physiotherapie Jan Cordes
Bahnhofstr. 18, **25917 Leck**

Tag, Uhrzeit: montags, 19:15 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Jan Cordes
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 219144
Beginn: **07.10.2024**
Ort: Fit mit Julia
Nikolaus-Otto-Straße 7,
24536 Neumünster

Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Julia Kleen
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 219352
Beginn: **05.09.2024**
Ort: Fitness & Freizeit Center Fit for Life
St. Jürgener Straße 55a,
24837 Schleswig

Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:45 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Christoph Reinhardt
Kursgebühr: 145,00 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: 219341
Beginn: **02.09.2024**
Ort: Waldsiedlung Tremmerup/Treffen am Waldweg
Tremmerupweg 142, **24944 Flensburg**
Tag, Uhrzeit: montags, 16:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Heike Barkow
Kursgebühr: 156,00 EUR*

Kurs-Nr: 219297
Beginn: **09.10.2024**
Ort: FIZ-Fitnesszentrum
Olshausenstr. 71, **24118 Kiel**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:15 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jens Niepagen
Kursgebühr: 156,00 EUR*

Kurs-Nr: 219193
Beginn: **10.09.2024**
Ort: Elithera Gesundheitszentrum Marne
Königstraße 19, **25709 Marne**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Patrick Lorenz
Kursgebühr: 156,00 EUR*

Kurs-Nr: 219204
Beginn: **16.09.2024**
Ort: medic 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

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 218822
Beginn: 03.09.2024
Ort: online
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR*

Kurs-Nr: 218848
Beginn: 16.10.2024
Ort: online
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR*

CyberHealth: 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!

2 Phasen, 2 Themen und 2 Trainer in einem Onlinekurs! Tom und Nicole führen Sie zunächst durch Ihr Krafttraining, dann durch Ihr Ausdauerprogramm. Es wird intensiv! Aber Sie werden step by step in das Training begleitet und haben so genug Zeit, sich an die steigenden Belastungen zu gewöhnen. Nach den 10 Wochen wird Ihr Fitness-Level auf einem anderen Niveau sein, soviel steht fest! Freuen Sie sich darauf!

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung:

cyberhealth.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*

CyberHealth: Pilates

Pilates ist aktuell das modernste Bewegungskonzept. Machen Sie Ihren Körper zu Ihrem neuen Zuhause – zu Ihrem eigenen "Powerhouse"!

Im Pilates geht es darum, Ihre Körpermitte, Ihr sogenanntes "Powerhouse" zu stabilisieren. Hier laufen all Ihre körperlichen Bewegungen zusammen und müssen Stabilisierung erfahren. Alle Übungen und Trainings sind darauf abgestimmt, hier Einfluss zu nehmen. Dadurch werden Sie bewusster für Ihre Haltung, Ihre Stabilität, Beweglichkeit und Kraft

Wir wünschen Ihnen viel Spaß dabei!

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung: cyberhealth.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*

CyberHealth: Rücken-coaching – Funktionelles Krafttraining

Wissen Sie, wie Ihr Rücken funktioniert? Was er kann? Welche Aufgaben er hat? Und vor allem, wie Sie ihn unterstützen, stärken und entlasten können? Dieser Onlinekurs ist das Praxis-Handbuch für Ihren Rücken. Eine wichtige Anleitung für Ihr körperliches Wohlbefinden und das ideale Mittel gegen Rückenschmerzen und -probleme!

Ihr Rücken ist ein Multi-Talent! Er kann grundsätzlich zwei scheinbar komplett gegensätzliche Dinge: sehr stark sein und sehr beweglich sein. So ähnlich wie Bambus! Sie müssen nur wissen, in welchem Moment welche dieser Qualitäten gefragt ist.

Wenn Sie da durcheinanderkommen, kann es schmerzhaft werden. Wie Sie sich sicher zwischen diesen beiden Zuständen bewegen können, ist Ziel und Inhalt dieses Kurses. Sie erhalten von uns maximalen „Rückhalt“! Viel Spaß!

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung: cyberhealth.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

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 Gesundheitsmanager: 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, Rollentraining, 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 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

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

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*

⊕ Perfect Move – das ultimative Beweglich- keitstraining

Jetzt geht es Ihren verkürzten Muskeln an den Kragen! Lernen Sie effektive Übungen zur Steigerung Ihrer Beweglichkeit kennen. Auch kleine Zipperlein im Rücken und Gelenksbeschwerden durch z. B. Sitzen und vorn über gebeugtes Arbeiten werden schnell reduziert.

Die Übungen sind einfach und Sie benötigen nur einen minimalen Zeitaufwand. So steigern Sie schnell Ihre Leistungsfähigkeit und die Geschwindigkeit in Ihren Bewegungen.

Lassen Sie sich in motivierenden Videoclips von charmanten Trickfilmfiguren begleiten: Auf einer Reise von den Jäger- und Sammler-Zeiten, über die heutigen Alltagsbelastungen und deren Auswirkungen, bis hin zum Thema Stress und der Integration der Übungen in den Alltag.

Übrigens sind diese Übungen auch sehr gut geeignet für alle, die bereits Sport treiben.

Wann und wo Sie trainieren, ist Ihnen überlassen. Sie sind an keine festen Kurszeiten gebunden.

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung: perfect-move.de/mit/aok-nordwest

Beginn: jederzeit (Online-Kurs)
Ort: 100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
Dauer: 8-mal 55 Minuten
Kursleitung: Jens Lang
Kursgebühr: 119 EUR*

Beratungsangebote für Ihre Gesundheit

Auf alle Fragen zum Thema Sport und Bewegung wissen unsere AOK-Bewegungsexperten/-innen 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.



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



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



Linda Wietmann
Master of Arts Prävention
Sporttherapie & Gesundheitsmanagement
Tel.: 0800 2655-510565*

AOK 



Einfach, schnell und direkt

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



Mit dem Online-ServiceCenter
unter [meine.aok.de](https://www.meine.aok.de) oder über die
„Meine AOK“-App.

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.



Zur
Kursanmeldung



Achtsamkeit zur Stressbewältigung

Wach und mit allen Sinnen ganz im Augenblick zu sein – einverstanden mit dem Moment, wie er gerade ist. Durch Achtsamkeitsübungen lernen Sie, Atmung, Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle wahrzunehmen ohne sie zu bewerten. Die Praxis der Achtsamkeit befähigt Sie, gewohnte Verhaltensweisen im Umgang mit inneren und äußeren Stressauslösern zu erkennen. Gleichzeitig fördert sie Gelassenheit und verhilft Ihnen zu mehr Energie und Lebensfreude.

Kurs-Nr: 219303
Beginn: 07.10.2024
Ort: Waldorfschule Kiel
Hofholzallee 20, 24109 Kiel
Tag, Uhrzeit: montags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Neele Frowein
Kursgebühr: 222,00 EUR*

* exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden/-innen

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: 219177
Beginn: **03.09.2024**
Ort: Elithera Rücken- und Gelenkzentrum
Lise-Meitner-Straße 1,
24941 Flensburg
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Corinna Eichholz
Kursgebühr: 132,00 EUR*

Kurs-Nr: 219187
Beginn: **12.09.2024**
Ort: Meerentspannung
Osterende 60, **25870 Oldenswort**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Manuela Andresen
Kursgebühr: 132,00 EUR*

Kurs-Nr: 219185
Beginn: **09.09.2024**
Ort: Landesförderzentrum
Hören und Sprache
Lutherstr. 14, **24837 Schleswig**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Michael Scherer
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: 219124
Beginn: **02.09.2024**
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: 219127
Beginn: **11.09.2024**
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: 219305
Beginn: **23.10.2024**
Ort: Kursraum
Finkenweg 2, **24340 Eckernförde**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:45 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Ulrike Ortmann
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Hatha Yoga. Fortsetzung von Seite 77

Kurs-Nr: 219180
Beginn: **03.09.2024**
Ort: Poledance Seemannsbraut
Ochsenweg 27-29, **24941 Flensburg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Gabi Ziska
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 219301
Beginn: **20.09.2024**
Ort: Holms Fitness
Parkstr. 21, **24594 Hohenwestedt**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Andrea von Borstel
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 219176
Beginn: **02.09.2024**
Ort: Ginkgo Husum
Dieselstr. 8a, **25813 Husum**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Annett von Känel
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 219181
Beginn: **04.09.2024**
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: 219300
Beginn: **17.09.2024**
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: 219302
Beginn: **01.10.2024**
Ort: Waldorfschule Kiel
Hofholzallee 20, **24109 Kiel**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:15 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Emma Hermansson
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 219306
Beginn: **24.10.2024**
Ort: Fit mit Julia
Nikolaus-Otto-Straße 7,
24536 Neumünster
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Julia Kleen
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 219183
Beginn: **04.09.2024**
Ort: Raum für Yoga
Tegelwanger Weg 20, **25899 Niebüll**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 15:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jutta Dehnkamp
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: 219129
Beginn: **08.10.2024**
Ort: Westküstenklinikum Heide,
Bildungszentrum
Esmarchstraße 50, **25746 Heide**

Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Helma Schäfer
Kursgebühr: 132,00 EUR*

Kurs-Nr: 219307
Beginn: **02.11.2024**
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: 219125
Beginn: **09.09.2024**
Ort: AOK-Kundencenter (Seiteneingang),
III. OG, Raum 60.018
Schiffbrückenplatz 16,
24768 Rendsburg

Tag, Uhrzeit: montags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sylvia Harbeck
Kursgebühr: 132,00 EUR*

Kurs-Nr: 219186
Beginn: **09.09.2024**
Ort: Landesförderzentrum
Hören und Sprache
Lutherstr. 14, **24837 Schleswig**

Tag, Uhrzeit: montags, 19:45 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Michael Scherer
Kursgebühr: 132,00 EUR*

Qigong

In China als Gesundheitsvorsorge geschätzt, bietet Qigong 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 Qigong Ausgeglichenheit und Gesundheit. Probieren Sie es aus.

Kurs-Nr: 219188
Beginn: 30.10.2024
Ort: Poledance Seemannsbraut
Ochsenweg 27-29, **24941 Flensburg**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Hans-Henning Dietz
Kursgebühr: 122,00 EUR*

Kurs-Nr: 219128
Beginn: 12.09.2024
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: 219228
Beginn: 16.09.2024
Ort: Praxis für chinesische Medizin
Schulstr. 4, **25813 Husum**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Wolfgang Lucas
Kursgebühr: 122,00 EUR*

Kurs-Nr: 219304
Beginn: 21.10.2024
Ort: Waldorfschule Kiel
Hofholzallee 20, **24109 Kiel**
Tag, Uhrzeit: montags, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Bettina Adam
Kursgebühr: 122,00 EUR*

Kurs-Nr: 219131
Beginn: 09.10.2024
Ort: AOK-Kundencenter (Seiteneingang),
III. OG, Raum 60.018
Schiffbrückenplatz 16,
24768 Rendsburg
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Gunter Kase
Kursgebühr: 122,00 EUR*

Kurs-Nr: 219190
Beginn: 01.11.2024
Ort: Sporthalle am Eisteich
0, **24837 Schleswig**
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:15 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: 219132
Beginn: 10.10.2024
Ort: Turnhalle an der Schäferkoppel Schäferkoppel 2, 25524 Itzehoe
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 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

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 218899
Beginn: 10.09.2024
Ort: online
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 19:30 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 48,00 EUR*

AOK-liveonline: Achtsamkeit & Balance

Dieser AOK-liveonline-Kurs führt Sie in die Grundlagen der Achtsamkeit ein. Erlernen Sie neue mentale und imaginative Techniken für mehr Balance im privaten und beruflichen Alltag. Sie erfahren, wie Sie mit wirksamen Übungen zur Achtsamkeit und Entspannung mehr körperliches und seelisches Wohlbefinden erleben.

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 218850
Beginn: 27.08.2024
Ort: online
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:30 Uhr
Dauer: 4-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR*

Kurs-Nr: 218851
Beginn: 04.11.2024
Ort: online
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 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

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 219298
Beginn: 16.09.2024
Ort: online
Tag, Uhrzeit: montags, 20:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR*

Kurs-Nr: 219299
Beginn: 28.10.2024
Ort: online
Tag, Uhrzeit: montags, 20:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 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 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

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 218900
Beginn: 30.09.2024
Ort: online
Tag, Uhrzeit: Montag, 19:30 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

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 218904
Beginn: 01.10.2024
Ort: online
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 19:30 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-Vortrag schalten Sie sich bequem von zu Hause via Internet zu. Dazu erhalten Sie einen Link per E-Mail. Diesen aktivieren Sie und nehmen online per Headset oder Lautsprecher teil.

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 218849
Beginn: 28.10.2024
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

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 218853
Beginn: 29.08.2024
Ort: online
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:30 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR*

AOK-liveonline: good vibes – mehr Lebensfreude 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 Wohlfühl-, 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

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 218858
Beginn: 11.09.2024
Ort: online
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:15 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR*

Kurs-Nr: 218859
Beginn: 22.10.2024
Ort: online
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:15 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

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 218897
Beginn: 03.09.2024
Ort: online
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 19:30 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 48,00 EUR*

AOK-liveonline: positiver Umgang mit Stress

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 218901
Beginn: 08.10.2024
Ort: online
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 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

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 218856
Beginn: 29.10.2024
Ort: online
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR*

Kurs-Nr: 218857
Beginn: 30.10.2024
Ort: online
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 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 Schlaf-erziehung, sowie über Schlaf- und Psychohygiene. Außerdem bekommen Sie Tipps zu Entspannungstechniken.

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 218852
Beginn: 02.09.2024
Ort: online
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR*

⊕ AOK-liveonline: Stress mit Emotionen bewältigen

Wie wichtig es ist, zu einem gelassenen und emotionalen Ausgleich inmitten von Belastungen und Herausforderung zu finden, beleuchten wir in diesem liveonline-Kurs. Unsere Emotionen werden uns hierbei wie Wegweiser für eine vielversprechende Stressbewältigung leiten. Wir erkunden, wie Sie mit bewährten Methoden wie Achtsamkeit und positiver Haltung Ihre Emotionen bewusst wahrnehmen und nutzen können: ein Schlüssel zu mehr Gelassenheit und Zufriedenheit im Alltag.

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 218880
Beginn: 10.09.2024
Ort: online
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:15 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 336,00 EUR

CyberHealth: PMR - mentale Balance

Entspann Sie sich mal! Aber wie? Mit diesem Training wird es wirklich einfach. Nutzen Sie das Spannungsgedühl in Ihrer Muskulatur! Faszinierend, wie leicht manche Dinge werden, wenn man nur weiß, wie!

Das Problem bei der Entspannung ist, dass wir uns nicht einfach in eine entspannte innere Haltung versetzen können, wenn gerade alles stresst! Diese Vorstellung findet in solchen Momenten einfach keinen Raum in uns.

Gezielt unsere Muskulatur anzuspannen, um danach die Entspannung zu spüren, die automatisch entsteht, ist der einfache wie geniale Ansatz dieses Trainings der sog. Progressiven Muskelrelaxation. Und die Wirkung ist wirklich verblüffend – wohlige, warme Entspannung und ein wunderbares Körpergefühl. Viel Freude dabei!

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung:
cyberhealth.de/aok-nordwest/pmr-entspannung-und-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*

CyberHealth: Power durch Pause

Schwingt Ihr Leben? Oder befinden Sie sich in der Stress-Dauerschleife? Egal welchen Bereich Ihres Lebens Sie sich anschauen, ein Prinzip gilt überall: Ihre Entwicklung findet in den Phasen der Regeneration statt. Ohne diese Momente brennen Sie aus. Dieser Onlinekurs zeigt Ihnen, wie das in Ihrem Alltag umzusetzen ist.

Stressmanagement, Pausengestaltung und Entspannung: Das sind die Dinge, mit denen Sie sich in diesem Kurs beschäftigen. Und ja, wir wissen auch, dass es in unserer Zeitplanung zunächst schwierig ist, Lücken zu finden.

Aber machen Sie sich bewusst, wofür es geht: Um Ihre Gesundheit, Ihren Erfolg, Ihre Entwicklung und Lebensfreude! Also nutzen Sie jetzt diese wichtige Chance, sich zu fokussieren! Nutzen Sie die Power durch Pause! Viel Spaß!

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung:
cyberhealth.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*

CyberHealth: Yoga für Einsteiger

Alle machen es! Jetzt auch Sie!

Verbinden Sie Ihren Atem, Ihren Körper und Ihren Geist und spüren Sie die Wirkung. Beginnen Sie mit Ihrem Onlinekurs Ihre persönliche Yoga-Reise – in der Ruhe und Geborgenheit Ihres Zuhauses.

Sie wollten schon immer mal Yoga machen? Silke führt Sie in unserem Onlinekurs in die Welt des Yoga. Sie zeigt Ihnen viele klassische Yoga-Positionen, die Ihre Muskulatur stärken und Ihre Beweglichkeit verbessern, und hilft Ihnen, die Aufmerksamkeit und Ruhe zu entwickeln, die das Praktizieren von Yoga so wertvoll machen.

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung:
cyberhealth.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*

CyberHealth: Yoga intensiv

Ihr perfekter Einstieg ins Hatha Yoga

Yoga ist faszinierend! Aber auch vielfältig. Wenn Sie einen fundierten und hochwertigen Einstieg in das Hatha Yoga suchen, haben Sie ihn gerade gefunden. Jenny vermittelt Ihnen exzellent und strukturiert, was diese Form des Yoga anzubieten hat. Nach dem Onlinekurs haben Sie ein tiefes Verständnis davon. Viel Spaß!

Jenny vereint die beiden Welten Yoga und Fitness in sich. Ihr Unterrichtsstil ist frisch und dynamisch. Und sie hat eine gute Struktur, Dinge zu vermitteln. Sie hat selbst einige Jahre in Indien gelebt. Daher atmet sie die Philosophie und den Spirit des Yoga. Lassen Sie sich von ihr begleiten und tauchen Sie ein in dieses Erlebnis. Namaste!

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung:
cyberhealth.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 Höbner
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

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*

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

Beratung zu Kurs- angeboten für Ihre Gesundheit

Haben Sie Fragen zu unseren Kursen rund um Entspannung? Dann wenden Sie sich gern an unsere Experten/-innen für psychosoziale Gesundheit.



Saskia Baade
Master of Science Public Health
Tel.: 0800 2655-510504*

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 Ihren Geruchs- und Geschmackssinn wieder neu. So werden Sie zu Ihrer inneren Ausgewogenheit und einer häufig vergessenen Lebenslust zurückfinden. Nebenbei tun Sie auch noch etwas für die Gesundheit Ihrer Familie, Freunde und Mitmenschen.



Zur
Kursanmeldung



AOK-liveonline: rauchfrei in 3 Schritten

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 218902
Beginn: 02.09.2024
Ort: online
Tag, Uhrzeit: montags, 18:30 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR*

Kurs-Nr: 218903
Beginn: 05.09.2024
Ort: online
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 20:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR*

CyberHealth: Endlich Nichtraucher

Haben Sie schon versucht, mit dem Rauchen aufzuhören? Haben Sie die Erfahrung gemacht, rückfällig zu werden? Was war der Grund? Schmach? Oder das Gefühl, dass irgendetwas zum Glückhsein fehlt? Und jetzt haben Sie Angst, mit diesem Gefühl den Rest Ihres Lebens konfrontiert zu sein. Herzlich willkommen. Das Ziel dieses Onlinekurses ist es, genau dieses Gefühl aufzulösen und Sie endgültig vom Rauchen zu befreien.

Zunächst: Dieser Kurs ist extrem erfolgreich! Das motiviert! Wir „waschen“ in diesem Kurs gemeinsam Ihr Gehirn. Alle Gedankenmuster, die Sie am Rauchen halten, löschen wir. Alles, was Sie im Wunsch aufzuhören unterstützt, stärken wir.

Dabei folgen Sie Ihrem eigenen Rhythmus und drücken Ihre letzte Zigarette aus, wenn Sie soweit sind. Sie werden merken, wann der Punkt gekommen ist. Und danach ist das Thema für Sie Geschichte, und die Regeneration Ihres einzigartigen Körpers kann beginnen. Nehmen Sie sich Zeit und Ruhe, wann immer es passt! Und dann gehen Sie dieses super wichtige Thema an!

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung:
cyberhealth.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*

* exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden

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 oder Ihrer Zahnärztin. Da ist es besser, abgesichert zu sein.

Für Ihren finanziellen Schutz sorgt der Tarif **AOK-DentalPRIVAT**.

Weitere Informationen zur UKV und den Leistungen erhalten Sie unter:
aok-nw-zusatz.de/dental



... oder
einfach
QR-Code
scannen!

Gesund erleben

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



Zur
Kursanmeldung



Hoopdance

Hoopdance ist Tanzen mit einem Hula Hoop-Reifen. Der Reifen wird nicht nur um die Hüfte geschwungen, sondern kommt auch außerhalb des Körpers in fließenden Bewegungen zum Einsatz und sorgt so für Geschmeidigkeit im ganzen Körper.

Die Koordinationsfähigkeit und Beweglichkeit wird verbessert, zusätzlich werden die langen Fasziensbahnen stimuliert und dazu bringt es auch noch eine Menge Spaß!

Dieser Sport ist für jede Altersgruppe geeignet und begeistert sportliche Menschen ebenso wie Sportmuffel.

In dieser Schnupperstunde lernen sie erste Basic-Tricks, die zu einer kleinen Choreographie zusammengefügt werden.

Kurs-Nr: 219399
Beginn: 06.11.2024
Ort: California Fitness
Sauerstr. 14, 24340 Eckernförde

Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Anja Martin
Kursgebühr: 20,00 EUR*

Kurs-Nr: 219378
Beginn: 03.09.2024
Ort: Sporthalle Herderschule
Am Stadtsee 11-17, 24768 Rendsburg

Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Anja Martin
Kursgebühr: 20,00 EUR*

Kurs-Nr: 219379
Beginn: 12.09.2024
Ort: Sporthalle Herderschule
Am Stadtsee 11-17, 24768 Rendsburg

Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Anja Martin
Kursgebühr: 20,00 EUR*

* exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden/-innen

Hoopedance. Fortsetzung von Seite 109

Kurs-Nr: 219401
Beginn: **12.11.2024**
Ort: Landesförderzentrum
Hören und Sprache
Lutherstr. 14, **24837 Schleswig**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Anja Martin
Kursgebühr: 20,00 EUR*

Meditation

Mediation ist hervorragender Ausgleich zum Alltag. Dabei wird die Außenwelt für einige Momente völlig ausgeblendet. Wir lassen unsere Gedanken los und beobachten alles Geschehende in völliger Neutralität. Wer meditiert, strebt häufig nach besserer physischer und psychischer Gesundheit, einem erfolgreichen Umgang mit den wachsenden Herausforderungen des Alltags. Zudem lässt sich das Meditieren einfach in den Alltag oder Routinen integrieren.

Kurs-Nr: 219397
Beginn: **11.10.2024**
Ort: ADS Schullandheim Glücksburg
Musenhügel 1, **24960 Glücksburg**
Tag, Uhrzeit: Freitag, 17:00 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Daniela Wagner
Kursgebühr: 20,00 EUR*

Kurs-Nr: 219402
Beginn: **18.11.2024**
Ort: Phoenix Yoga & Pilates
Marschstr. 30a, **25704 Meldorf**
Tag, Uhrzeit: Montag, 16:30 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Bärbel Brouwers
Kursgebühr: 20,00 EUR*

Selbstverteidigung

Erkennen Sie frühzeitig Gefahren und erlernen Sie die dafür notwendigen Grundlagen der Selbstverteidigung. Stärken Sie Ihr Selbstvertrauen und treten selbstbewusst auf. Wie wir das gemeinsam erreichen können, lernen Sie ganz praktisch mit einfachen Techniken und einem erfahrenen Trainer.

Kurs-Nr: 219380
Beginn: **14.09.2024**
Ort: Nordsee Fitness
Treibweg 17b, **25813 Husum**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 09:00 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Stefan Schmaltz
Kursgebühr: 20,00 EUR*

Für Kinder von 5 bis 9 Jahre

Kurs-Nr: 219381
Beginn: **14.09.2024**
Ort: Nordsee Fitness
Treibweg 17b, **25813 Husum**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 11:00 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Stefan Schmaltz
Kursgebühr: 20,00 EUR*

Für Kinder von 10-15 Jahre

Kurs-Nr: 219382
Beginn: **14.09.2024**
Ort: Nordsee Fitness
Treibweg 17b, **25813 Husum**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 13:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Stefan Schmaltz
Kursgebühr: 20,00 EUR*

Ab 16 Jahre

Kurs-Nr: 219383
Beginn: **21.09.2024**
Ort: Wing Concepts
Exerzierplatz 19, **24103 Kiel**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 10:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Stefan Jöhnk
Kursgebühr: 20,00 EUR*
Ab 16 Jahre

Kurs-Nr: 219398
Beginn: **05.11.2024**
Ort: AOK-Kundencenter (Seiteneingang),
III. OG, Raum 60.018
Schiffbrückenplatz 16,
24768 Rendsburg
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Gerhard Rodigast
Kursgebühr: 20,00 EUR*

Ab 16 Jahre

Kurs-Nr: 219400
Beginn: **07.11.2024**
Ort: AOK-Kundencenter (Seiteneingang),
III. OG, Raum 60.018
Schiffbrückenplatz 16,
24768 Rendsburg

Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 17:30 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Gerhard Rodigast
Kursgebühr: 20,00 EUR*

Ab 16 Jahre

Gesund plus

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



Zur
Kursanmeldung



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

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



Carolin-Viktoria Kühl
Spezialistin BGf-Beratung
Tel.: 0800 2655-510489*



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 bewährten und wirksamen Programmen.

In Kitas

- **Jolinchen Kids** – Fit und gesund in der Kita

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**

Weitere Infos erhalten Sie unter aok.de > **Familie**

Gesundheitsförderung mit dem Landessport- verband

Der Landessportverband Schleswig-Holstein (LSV SH) und die AOK NordWest haben viele gemeinsame Präventionsprojekte.

Für alle Altersstufen gibt es Angebote, bei denen Sie auch ohne eine Mitgliedschaft in einem Verein teilnehmen können. Wählen Sie aus Bewegungsangebote in Schulen, in der Familie, für Seniorinnen und Senioren, aber auch einmalige Angebote in Parks. Alles, was Sie brauchen, ist Lust auf Bewegung und Spaß!

- **Gesundheitsort Sportverein:** übergreifend als Netzwerkprojekt
- **Familien in Bewegung:** als Kursangebot zur Stärkung des Familienlebens
- **Schule und Verein:** außerunterrichtliche Schulsport-Arbeitsgemeinschaften
- **Aktiv 70 Plus:** für Menschen ab 70 Jahren über 12 Einheiten
- **Alter in Bewegung:** für Senioren/-innen in den Einrichtungen – ggf. mit Aussicht auf ein Dauerangebot nach dem Projekt
- **Sport mit Demenz:** für Menschen mit dementiellen Erkrankungen und deren Angehörige über 12 Kurseinheiten
- **Sport im Park:** kostenlose und unverbindliche Outdoor-Sportangebote der Sportvereine. Für alle Altersgruppen, ohne Anmeldung und Vereinsmitgliedschaft

Weitere Infos finden Sie unter lsv-sh.de

Notizen



Ihre Empfehlung lohnt sich!

AOK-Kunden werben und 25 Euro Belohnung sichern

Mehr erfahren auf aok.de/nw/kunden-werben

