



Saarland – ohne Regionalverband Saarbrücken

Jetzt anmelden:
www.aok-kurse.de

Gesundheitskurse

Ernährung – Bewegung – Entspannung

1. Halbjahr 2018





Kurs-Infos unter
www.aok-kurse.de

Unsere Kurse – Ihre Vorteile

- Große Kursauswahl
- Kostenfrei für Versicherte
- Alle Kurse in Ihrer Nähe
- Qualifizierte Kursleiter/innen

© iStock.com/AleksandraNajic

Inhalt

Ernährung

AOK-Kochwerkstatt | 04

- After-Work-Küche
- Aktiv abnehmen!
- Asiatische Küche
- Kräuterküche **NEU**
- Mediterrane Küche
- Vegetarisch-vegane Küche
- Wohlfühlküche – Stress ade

Bewegung

Fitness | 06

- AquaFitness
- CircuitPower
- FitnessPower im Studio
- F.I.T. – Fast Intensive Training
- Running – Fit für 10 km
- Urban Fitness – Stadt statt Studio

Rückenfitness | 08

- FaszienWorkout
- PilatesWorkout
- RückenPower
- RückenWorkout

Entspannung

Entspannungskurse | 10

- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Tai Chi Chuan/Qigong
- Yoga – Fitness für Körper und Geist

Balance | 11

- Lebe Balance

Gesunde Familie | 12

- Geburtsvorbereitung
- Genuss für zwei
- Rückbildungsgymnastik
- Bauch, Beine, Po und Bodyfitness
- Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Babys und Kleinkindern
- Gesund und lecker – Was Babys gerne essen
- Schmecken soll's – Kinderernährung in der Familie
- Kinder kochen mit Jolinchen
- Entspannungstraining für Kinder
- Lactose- und Fructose-Unverträglichkeit

Online-Angebote | 15

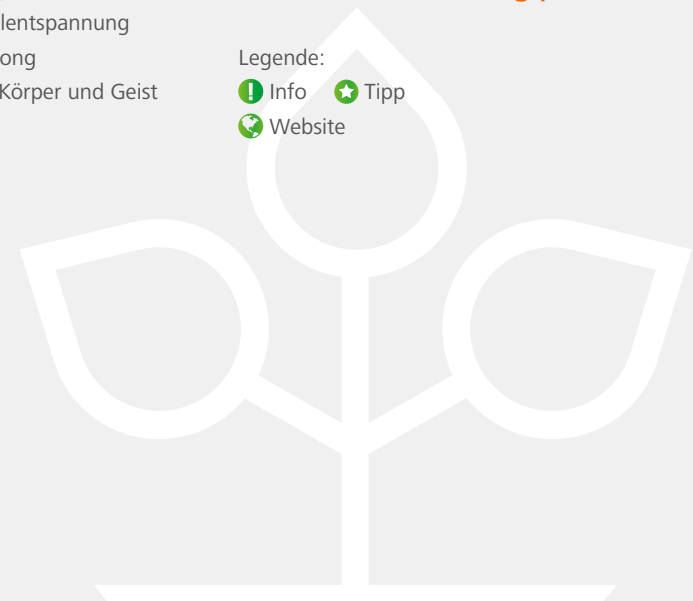
- Abnehmen mit Genuss
- Abnehmen mit Genuss im Job
- Ich werde Nichtraucher
- Laufend in Form
- Lebe Balance (Online-Seminar)
- Rückenaktiv
- Rückenaktiv im Job
- Stress im Griff

Kurstermine | 16

Kontakt & Anmeldung | Rückseite

Legende:

- ! Info
- ★ Tipp
- 🌐 Website





Ernährung

Geschmackvoll gesünder leben!

© istock.com/Neustockimages

Lecker und gesund

Kochen Sie mit! Wir begleiten Sie auf eine kulinarische Entdeckungstour und bringen Leben in Ihre Küche. Pffiffige Rezepte bis hin zur erfolgreichen Strategie für langfristiges Abnehmen – mit unseren Angeboten können Sie es sich genussvoll schmecken lassen.

Aktiv abnehmen!

„Aktiv abnehmen“ – so lautet das Motto. Das Programm zeigt praxisnah, wie eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung sowie regelmäßige Bewegung und Sport in den Alltag integriert werden können. Sind Sie bereit für Veränderungen? Wollen Sie sich bewusst ernähren, Ihre Fitness steigern und sich gemeinsam mit anderen auf den Weg zum Wunschgewicht machen? Erleben Sie es selbst!

! BMI 25 bis <35

After-Work-Küche

Feierabend! Haben Sie nach einem langen Arbeitstag oft keine Lust mehr, lange in der Küche zu stehen? Verständlich!

Doch gesund kochen kann ganz schnell und einfach sein. Lernen Sie neue Lieblingsrezepte kennen, auf die Sie sich schon im Büro freuen.

Asiatische Küche

Willkommen in der Küche Asiens. Lernen Sie die gesundheitsfördernden Besonderheiten kennen. Vitaminreich, fettarm und schnell zubereitet – der Wok macht's möglich! Für gutes Gelingen sorgen das kompakte Hintergrundwissen und die vielen Rezepttipps, die Sie in diesem Kurs mit nach Hause nehmen können.

Kräuterküche

Entdecken Sie die bunte Vielfalt der Kräuterküche und lassen Sie sich auf vielseitige Geschmackserlebnisse mit Wildkräutern ein. Unsere leckeren Rezepte mit frischen, saisonalen Küchen- und Wildkräutern sind einfach und schnell zubereitet. Außerdem haben wir für Sie viele hilfreiche Tipps zum richtigen Sammeln sowie interessante Informationen zur Verwendung und den Inhaltsstoffen von Wildkräutern.

! Im Terminteil finden Sie Informationen, ob im Kurs regionale Kräuterwanderungen vorgesehen sind.

Mediterrane Küche

Ab in den Süden! Herrlich duftende Kräuter, sonnengereifte Tomaten, Fisch, Olivenöl & Co. Das sind die kulinarischen Highlights rund um das Mittelmeer. Genießen Sie eine Portion Urlaub direkt in der AOK-Kochwerkstatt. Im Kurs erfahren Sie auch mehr über die nachgewiesenen gesundheitlichen Vorteile der Mittelmeerküche.

Vegetarisch-vegane Küche

Bereiten Sie mit uns köstliche vegetarische und vegane Gerichte zu. Unsere leckeren Rezepte mit frischen, saisonalen Zutaten sind einfach und schnell zubereitet. Zu beiden Ernährungsweisen erhalten Sie viele interessante und wichtige Informationen. Genießen Sie die Vielfalt dieser Küche und lassen Sie sich von ihr begeistern!

Wohlfühlküche – Stress ade

Gerade in stressigen Zeiten brauchen wir ausreichend Energie und Nährstoffe. Erfahren Sie im Kurs, welches Essen Sie leistungsfähig und stark gegen Stress macht. Kochen Sie mit uns Wohlfühlgerichte mit reichlich Anti-Stress-Nährstoffen. Entspannter Genuss ist Lebenskunst.



Bewegung

Bewegung ist ein wahres Wundermittel!

Werden Sie aktiv

Steigern Sie mit unseren Angeboten Ihre Fitness und profitieren Sie von den Vorteilen körperlicher und sportlicher Aktivität. Finden Sie heraus, was Ihnen gefällt, und trainieren Sie regelmäßig – für mehr Vitalität und Lebensqualität!

AquaFitness

Ein mitreißendes Fitnessstraining mit hohem Spaßfaktor, das Sie herausfordern wird. Erleben Sie ein quirliges Workout im Wasser – super effektiv und erfrischend anders.

! ab 15 Jahren

CircuitPower

Ein abwechslungsreiches Zirkel-Training, das Sie fordert, zum Schwitzen bringt und auch noch Spaß macht! Hier wird intensiv auf Zeit trainiert – dabei wechseln sich Ausdauer-, Koordinations- und Kraftübungen ab. Power garantiert!

! Zirkel-Training mit und ohne Geräte

FitnessPower im Studio

Sie trainieren im Fitnessstudio Kraft und Ausdauer und besuchen ausgewählte Kurse der AOK-Partnerstudios. Die Bewegungsexperten zeigen Ihnen, worauf es beim Training mit und ohne Geräte ankommt und wie Sie Ihre Fitness verbessern. Besonderes Highlight: Indoor-Cycling

! ab 16 Jahren

F.I.T. – Fast Intensive Training

Schnell, intensiv und tolle Erfolge! Wer richtig fit werden will, trainiert am besten kurz und knackig. Auspowern und Spaß haben! Dieses Intervalltraining ist hinsichtlich seiner Effizienz kaum zu schlagen, da man mit einem geringen zeitlichen Aufwand sehr gute Trainingsergebnisse erzielt.

! Für Trainierte

Running – Fit für 10 km

Von 0 auf 10 km – träumen Sie nicht schon länger davon? Laufen Sie im AOK-Team mit! Die Profis Ihrer Gesundheitskasse geben Ihnen jede Menge Tipps und Know-how rund um Ausdauertraining, Lauftechnik, Pulssteuerung, Ernährung und den perfekten Start beim Wettbewerb mit auf den Weg.

Die Vorbereitung im Team motiviert Sie zusätzlich. Gemeinsam kommen Sie locker und leicht ins Ziel.

! Ziel: Team-Marathon des Gutenberg-Marathons, Mainz am 06. Mai 2018

Urban Fitness – Stadt statt Studio

„Wer auf einer Parkbank nur sitzt, hat ihr Potenzial noch nicht erkannt!“ – Die Stadt ist eine echte Alternative zum Fitness-Studio, um Arme, Beine & Co zu trainieren! Bänke, Treppen, Geländer, Spielplatzgeräte und Wege bieten ein hervorragendes Terrain, um effizient und abwechslungsreich die Möglichkeiten der Umgebung zu nutzen. Mit kurzen Laufeinheiten geht es von Workout zu Workout.



Ein starker Rücken

Rückenschmerzen – nein danke! Erleben Sie, wie Sie Ihren Rücken fit und gesund halten können. Damit Sie möglichst lange schmerzfrei, beweglich und belastbar bleiben. Machen Sie sich mit Ihrer AOK rückenfit!

FaszienWorkout

Faszien umgeben als Bindegewebe jeden Muskel und jedes Organ. Aktivieren Sie Ihr Faszien-System durch gezielte Übungen und spezielle Massagetechniken. Dies verbessert die Körperwahrnehmung, die Beweglichkeit und die Leistungsfähigkeit.

PilatesWorkout

Trainieren Sie Ihr „Powerhouse“! Pilates ist ein effizientes, aber sanftes Training, das die Tiefenmuskulatur kräftigt. Schon nach kurzer Zeit ist der Bauch straffer, der Rücken gewinnt an Stärke und die Wirbelsäule richtet sich auf. Im Fokus jeder Übung steht das Körperzentrum – das „Powerhouse“.

RückenPower

Das Gerätetraining im Studio fördert vor allem Ihre Rücken- und Bauchmuskeln. Durch die gezielte Belastungssteuerung erfahren Sie eine individuelle Steigerung Ihrer Kraft. Damit Sie auch zu Hause aktiv werden können, beinhaltet der Kurs außerdem funktionelle Übungen ohne Geräte – denn zweimal pro Woche zu trainieren ist besser als einmal.

! ab 16 Jahren

RückenWorkout

Stärken Sie Ihren Rücken gezielt mit diesem modernen Workout. Zum Einsatz kommen diverse Kleingeräte wie Brasils, Balance Pads, Flexibar, io-Ball, Power-Tubes und viele mehr. So trainieren Sie Ihre Muskulatur auf ganz unterschiedliche Weise – abwechslungsreich und effektiv.



AOK-App:
Innehalten leicht gemacht.
Die neue AOK-App „**meine ich-Zeit**“ hilft, jeden Tag zwei Minuten aus der Alltagshektik auszusteigen. Mehr dazu auf aok.de/apps

Entspannung

Erholt zu neuer Energie!

Entspannungskurse

Erholung und Entspannung – die besten Techniken für einen entspannten Alltag. Gönnen Sie sich regelmäßig eine Auszeit vom Stress im Job und den Belastungen zu Hause. Unsere Entspannungstechniken steigern Ihr Wohlbefinden, indem Sie eine neue Harmonie von Körper, Geist und Seele entwickeln.

Autogenes Training

Autogenes Training mit seinen positiven Leitsätzen und verschiedenen Übungen ermöglicht Ihnen einen raschen Ausgleich in Stresssituationen. Starten Sie mit diesem Einführungskurs und freuen Sie sich auf eine Technik, die Sie zu Hause oder im Büro jederzeit anwenden können.

Progressive Muskelentspannung

Einfach relaxen! Lernen Sie eine Technik kennen, bei der Sie durch bewusstes An- und Entspannen bestimmter Muskelgruppen einen Zustand tiefer Ruhe und Gelassenheit erreichen. Als Hilfe zur Selbsthilfe können Sie so im Alltag mit Belastung und Stress besser umgehen.

Tai Chi Chuan/Qigong

Entspannen Sie auf fernöstliche Art. Mit fließenden Bewegungen und tiefer Atmung wirken die Übungen meditativ und kräftigend. Sie fördern die Lebensenergie – das Qi. Durch die Lenkung der geistigen Vorstellungskraft erlernen Sie, das Qi zu pflegen und ungehindert im Körper fließen zu lassen.

Yoga – Fitness für Körper und Geist

Entdecken Sie Atem-, Bewegungs- und Entspannungsübungen wie sie in Fernost schon seit vielen tausend Jahren für Körper, Geist und Seele praktiziert werden. Sie lernen, Ihren Körper bewusster wahrzunehmen und auf Ihre Bedürfnisse zu achten. Finden Sie so zu mehr Vitalität und innerer Gelassenheit sowie zu einem Gefühl ganzheitlicher Entspannung.

Für mehr Gelassenheit im Alltag

Entwickeln Sie ein Bewusstsein für Ihr persönliches Wohlbefinden und machen Sie so Ihr Leben nachhaltiger und reicher! Unsere Achtsamkeitsübungen zeigen Ihnen, wie Sie den Augenblick intensiver erleben können. Finden Sie die optimale Balance zwischen der Bewältigung des Alltags und dem, was wirklich wichtig ist.



Lebe Balance TOP-KURS 2017

Die wichtigste Ressource, um in Balance zu bleiben, liegt in uns selbst! Dieser Kurs lädt Sie zu einer Erfahrungsreise ein, achtsamer mit sich, Ihrem Umfeld und Stress umzugehen. Begegnen Sie den Herausforderungen Ihres Alltags zunehmend gelassener und mit innerer Stärke!

Ob Sie am Seminar teilnehmen oder lieber für sich arbeiten wollen – das **Buch** und die App „**Lebe Balance**“ sind die idealen Begleiter zum Programm.





© Halfpoint/istock/Thinkstock

Gesunde Familie

Fit für den Nachwuchs!

Gesundheit von Anfang an

Die AOK begleitet Sie während der gesamten Schwangerschaft und auch danach. Unser erfahrenes Team aus Hebammen und Präventionsfachkräften engagiert sich mit diesen Kursangeboten speziell für Schwangere, Babys, Kleinkinder und junge Eltern. Uns liegt es sehr am Herzen, dass Kinder sich prächtig entwickeln und gesund groß werden.

Geburtsvorbereitung

Mit einer guten körperlichen Vorbereitung steht der Vorfreude auf die Geburt nichts mehr im Wege. Gezielte Atemtechniken und Entspannungsübungen helfen, die Geburt zu erleichtern. Sie erhalten viele praktische Tipps rund um Schwangerschaft, Geburt, Stillen und Wochenbett.

📌 Ab der 22. Schwangerschaftswoche

Genuss für zwei

Schwangerschaft und Stillzeit stellen besondere Anforderungen an den Körper der Mutter. Sie erfahren, wie Ihre Ernährung in den verschiedenen Phasen der Schwangerschaft und in der Stillzeit aussehen soll. Der alte Rat, Schwangere sollen für zwei essen, ist allerdings längst überholt. Wissenswertes, Tipps und Ratschläge rund um das Stillen sind weitere Themenschwerpunkte.

Rückbildungsgymnastik

Bei der Geburt Ihres Kindes hat Ihr Körper wahre Höchstleistungen vollbracht. Besonders die Bauch- und Beckenbodenmuskulatur wurde dabei stark beansprucht. Mit der Rückbildungsgymnastik bringen wir Sie wieder in Form.

📌 Ab 6 Wochen nach der Geburt

Bauch, Beine, Po und Bodyfitness

Wünschen Sie sich einen flachen Bauch, feste Oberschenkel oder einen knackigen Po? Das richtige Training hilft Ihnen dabei. Die AOK-Bewegungsexperten gehen gezielt auf die Problemzonen ein, um Ihre Fitness schnell wieder zu steigern.

📌 Mit diesem Kurs kommen Sie nach der Rückbildung schnell wieder in Form!



Die **kostenfreie App** mit praktischen Tipps für Schwangere, erhältlich für iPhone und Android.

Mehr dazu auf aok.de/apps



Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Babys und Kleinkindern

Babys und Kleinkinder sind aktiv, neugierig und experimentieren gern. Hier müssen Sie täglich auf alles gefasst sein. Um im Fall der Fälle gut vorbereitet zu sein, informiert der Kurs über das richtige Verhalten bei Notfällen mit Babys und Kleinkindern. Sie lernen Gefahrensituationen zu erkennen und zu vermeiden.

- ! Für Eltern, Großeltern, Erzieher, Tagesmütter, Babysitter

Gesund und lecker – Was Babys gerne essen

Babys erster Brei – mit Liebe selbst gekocht, schmeckt er gleich doppelt so gut. Er soll gesund, bekömmlich und eine preiswerte Alternative zu Fertigmüs sein. Wir informieren Sie über den besten Umstellungszeitpunkt, Pro und Kontra von Gläschenkost und den Nährstoffbedarf Ihres Babys.

Schmecken soll's – Kinderernährung in der Familie

Ihr Kind erlebt das Zusammenkommen am Mittag- oder Abendtisch als ein harmonisches und wiederkehrendes Ritual. Der Kurs gibt Tipps in Theorie und Praxis, wie das Essen für die ganze Familie zum Genuss wird. Sie erhalten Anregungen zur Ernährungspädagogik und Hilfen für ein stressfreies Essen.

- ! Für Eltern von 1- bis 6-Jährigen

Kinder kochen mit Jolinchen

„Darf ich noch ein paar Vitamine naschen?“ Wenn Ihr Kind diesen Kurs besucht, werden Sie solche Fragen häufiger hören! Zusammen mit den AOK-Ernährungsberaterinnen zaubern die Kinder mit viel Spaß und Phantasie aus Obst und Gemüse leckere Lieblingsgerichte. Alle Rezepte, die Ihre Kinder im Kurs lernen, sind prima zum Nachkochen und noch dazu gesund und lecker.

- ! Für 8- bis 10-Jährige

Entspannungstraining für Kinder

Schon Kinder haben immer häufiger Probleme, den Herausforderungen des Alltags gelassen zu begegnen. Das Entspannungstraining zeigt Jungen und Mädchen Wege auf, mit Druck und Überforderung besser umzugehen. Gefühle ausdrücken und Lösungen suchen – wer das kann, hat fürs ganze Leben viel gewonnen!

- ! Für 8- bis 10-Jährige

Lactose- und Fructoseunverträglichkeit

Immer mehr Kinder und Erwachsene reagieren empfindlich auf Fructose oder Lactose. Sie vertragen keinen oder nur geringe Mengen an Frucht- bzw. Milchzucker. Sie erfahren Wissenswertes, Tipps und Ratschläge, wie Sie und Ihre Familie beschwerdefrei leben können.

- ! Die AOK-Ernährungsexperten stellen Ihnen den 3-Stufen-Plan zur Ernährungs-umstellung vor.

Online-Kurse

Sie wollen aktiv werden, aber nicht in einem Kurs vor Ort? Dann nutzen Sie die Online-Angebote Ihrer AOK. Beginnen Sie Ihr gesünderes Leben einfach zu Hause und lassen Sie sich dabei von unseren Internet- und Briefprogrammen individuell unterstützen. Sie erreichen die AOK-Experten schnell und unkompliziert im Netz.

Abnehmen mit Genuss

Mit Lust essen, satt werden und dauerhaft runter mit den Pfunden – das zeichnet „Abnehmen mit Genuss“ aus. Mehr Infos unter

- ! [abnehmen-mit-genuss.de](https://www.abnehmen-mit-genuss.de)

Abnehmen mit Genuss im Job

Fettstipps über die App und ein Wissenstest machen deutlich, worauf es beim Abnehmen im Job ankommt. Mit dem Schrittzähler und einem Gewinnspiel macht das Ganze auch noch richtig Spaß.

Mehr Infos unter

- ! [abnehmen-mit-genuss.de/im-job](https://www.abnehmen-mit-genuss.de/im-job)

Ich werde Nichtraucher

Nutzen Sie unser motivierendes Briefprogramm – eine tolle Alternative, wenn Sie wenig Zeit haben. Mehr Infos unter

- ! [ich-werde-nichtraucher.de](https://www.ich-werde-nichtraucher.de)

Laufend in Form

Das Online-Laufprogramm gibt Ihnen den richtigen Kick. Persönliche Betreuung und individueller Trainingsplan inklusive.

Mehr Infos unter

- ! [laufend-in-form.de](https://www.laufend-in-form.de)

Lebe Balance

Eine Anfahrt zu einem Kurs wäre für Sie zusätzlicher Stress und Zeitaufwand? Dann melden Sie sich doch einfach bei unserem Online-Seminar an und nutzen unser Angebot bequem von zu Hause aus. Alle Termine finden Sie unter

- ! [liveonlinecoaching.com](https://www.liveonlinecoaching.com)

Rückenaktiv

Die Übungen, Informationen und Tipps unterstützen Sie, Ihren Rücken zu stärken und Rückenschmerzen vorzubeugen. Das Programm begleitet Sie durch Ihren Tag: am Arbeitsplatz, zu Hause und in der Freizeit. Mehr Infos unter

- ! [aok-rueckenaktiv.de](https://www.aok-rueckenaktiv.de)

Rückenaktiv im Job

Rückenaktiv im Job ist ein 4-wöchiges, computergestütztes Programm zur Prävention von Rückenbeschwerden. Mehr Infos unter

- ! [aok-bgf.de/rps](https://www.aok-bgf.de/rps)

Stress im Griff

Mehr Gelassenheit zu erleben, ohne das gesamte Leben auf den Kopf zu stellen, dafür stehen die modernen Expertenprogramme bei „Stress im Griff“, und noch dazu mit Alltagsgarantie. Mehr Infos unter

- ! [stress-im-griff.de](https://www.stress-im-griff.de)



Anmelden unter: 0681 967788 22 oder www.kurse.aok-fit.de

Bitte Versicherungskarte bereit halten!

| Kurs-ID | Kurs-Name | Ort | Beginn | | Uhrzeit | Kursleitung | Anzahl Treffen | Zusatzinfos |
|----------|--------------------|--|----------------|--|-------------------|--------------------------|----------------|----------------------------------|
| 51086312 | After-Work-Küche | Homburg, BBZ Paul-Weber-Schule, Karl-Str. 6 | Di, 17.04.2018 | | 18.00 – 21.00 Uhr | Petra Ballof | 2 | |
| 51086368 | After-Work-Küche | Lebach, Berufsbildungszentrum, Friedensstr. 4 | Do, 12.04.2018 | | 18.30 – 21.30 Uhr | Rebecca Pink | 2 | |
| 51086309 | After-Work-Küche | Merchweiler, Begegnungsstätte Merchweiler, Bildstockstr. 92 | Do, 12.04.2018 | | 18.30 – 21.30 Uhr | Maria Brandt | 2 | |
| 51086414 | After-Work-Küche | Merzig, Haus der Familie, Hochwaldstr. 13 | Mo, 05.03.2018 | | 18.00 – 21.00 Uhr | Claudia Funk | 2 | |
| 51086472 | After-Work-Küche | Neunkirchen, Ganztagsgemeinschaftsschule Neunkirchen, Haspelstr. 28 | Do, 26.04.2018 | | 18.30 – 21.30 Uhr | Rebecca Pink | 2 | |
| 51086315 | After-Work-Küche | Saarlouis, BBZ Saarlouis, Zeughausstr. 25 | Di, 20.02.2018 | | 17.30 – 20.30 Uhr | Christa Dörr | 2 | |
| 51086316 | After-Work-Küche | Saarlouis, BBZ Saarlouis, Zeughausstr. 25 | Di, 29.05.2018 | | 17.30 – 20.30 Uhr | Christa Dörr | 2 | |
| 51086461 | After-Work-Küche | St. Wendel, Dr. Walter-Bruch-Schule, Wendalinusstr. 26 | Mi, 11.04.2018 | | 18.00 – 21.00 Uhr | Angela Jakoby | 2 | |
| 51086334 | After-Work-Küche | Tholey, GemS/ERS Schaumberg, Toni-Lermen-Str. 2 | Mi, 07.03.2018 | | 18.00 – 21.00 Uhr | Tina Breidt | 2 | |
| 51086179 | Aktiv abnehmen! | Blieskastel-Niederwürzbach, Skala Natura – Naturheilzentrum, Im Kellerfeld 3 | Di, 06.03.2018 | | 18.00 – 20.00 Uhr | Monika Gottschalk-Müller | 12 | |
| 51086451 | Aktiv abnehmen! | Merzig, Haus der Familie, Hochwaldstr. 13 | Mi, 07.03.2018 | | 18.00 – 20.00 Uhr | Claudia Funk | 12 | |
| 51086468 | AquaFitness | Lebach, Hallenbad, Am Markt 2 | Di, 20.03.2018 | | 08.00 – 08.45 Uhr | Barbara Lauermann-Junker | 8 | |
| 51086282 | Asiatische Küche | Merzig, Haus der Familie, Hochwaldstr. 13 | Mi, 21.02.2018 | | 18.00 – 21.00 Uhr | Claudia Funk | 2 | |
| 51086470 | Asiatische Küche | Neunkirchen, Ganztagsgemeinschaftsschule Neunkirchen, Haspelstr. 28 | Do, 07.06.2018 | | 18.30 – 21.30 Uhr | Rebecca Pink | 2 | |
| 51086272 | Asiatische Küche | Saarlouis, BBZ Saarlouis, Zeughausstr. 25 | Di, 06.03.2018 | | 17.30 – 20.30 Uhr | Christa Dörr | 2 | |
| 51086437 | Asiatische Küche | St. Wendel, Dr. Walter-Bruch-Schule, Wendalinusstr. 26 | Mi, 07.03.2018 | | 18.00 – 21.00 Uhr | Angela Jakoby | 2 | |
| 51086442 | Autogenes Training | Dillingen, Alois-Lauer-Stiftung, Dr. Prior-Str. 3 | Sa, 28.04.2018 | | 15.00 – 16.30 Uhr | Sabine Kühne | 8 | |
| 51085175 | Autogenes Training | Homburg, Praxis für Psychologie Karin Junker, Richard-Wagner-Str. 91 | Mi, 07.03.2018 | | 19.00 – 20.30 Uhr | Karin Junker | 8 | |
| 51085046 | Autogenes Training | Kirkel, Praxis für Physiotherapie C. Peschel, Kaiserstr. 76 | Mi, 02.05.2018 | | 19.00 – 20.30 Uhr | Devin Schneider | 8 | |
| 51086465 | Autogenes Training | Lebach, Physiotherapieschule der cusanus GmbH, Hans-Schardt-Str. 1a | Mi, 07.02.2018 | | 18.15 – 19.45 Uhr | Sabine Kühne | 8 | Kurs für Einsteiger |
| 51086466 | Autogenes Training | Lebach, Physiotherapieschule der cusanus GmbH, Hans-Schardt-Str. 1a | Mi, 02.05.2018 | | 18.15 – 19.45 Uhr | Sabine Kühne | 8 | Kurs zur Auffrischung/Vertiefung |
| 51086436 | Autogenes Training | Merzig, Lebensaart, Kirchplatz 21 | Do, 01.03.2018 | | 18.00 – 19.30 Uhr | Susanne Hilt | 8 | |
| 51084971 | Autogenes Training | Neunkirchen, Praxis für Psychologie Leonhardt, Goethestr. 16 | Do, 01.03.2018 | | 18.15 – 19.45 Uhr | Sabine Leonhardt | 8 | |

Anmelden unter: 0681 967788 22 oder www.aok-kurse.de

Bitte Versicherungskarte bereit halten!

| Kurs-ID | Kurs-Name | Ort | Beginn | | Uhrzeit | Kursleitung | Anzahl Treffen | Zusatzinfos |
|----------|----------------------------------|--|----------------|--|-------------------|----------------------|----------------|---|
| 51086418 | Autogenes Training | Perl-Besch, Praxis Gothier, Zu den Mühlen 45 | Mo, 19.02.2018 | | 10.00 – 11.30 Uhr | Nicole Gothier | 6 | |
| 51086504 | Autogenes Training | Saarlouis, Physiotherapie Claudia Ernst, Heiligenstr. 17 | Mo, 05.02.2018 | | 18.30 – 20.00 Uhr | Désirée Huyras-Zapp | 8 | Kurs für Anfänger |
| 51086477 | Autogenes Training | Saarlouis, Physiotherapie Michaela Metzner-Klein, Berliner Allee 23 | Do, 12.04.2018 | | 19.15 – 20.45 Uhr | Désirée Huyras-Zapp | 8 | Kurs zur Auffrischung/Vertiefung |
| 51085056 | Autogenes Training | St. Ingbert, Yoga-Susanne, Grubenweg 1 | Mi, 18.04.2018 | | 17.00 – 18.15 Uhr | Susanne Klostermeier | 8 | |
| 51086007 | Autogenes Training | St. Wendel, Gesundheitswerkstatt Lézaud, Wilhelmstr. 20 | Mi, 07.03.2018 | | 17.00 – 18.30 Uhr | Anja Leist | 8 | |
| 51086475 | Autogenes Training | Tholey, REHA FIT GmbH, Zum Erlebnispark 3 | Fr, 02.03.2018 | | 16.30 – 18.00 Uhr | Anja Leist | 8 | |
| 51086302 | Bauch, Beine, Po und Bodyfitness | Losheim am See, Gesundheitsforum Andreas Riemer, Saarbrücker Str. 37 | Fr, 23.02.2018 | | 10.00 – 11.30 Uhr | Gudrun Aulitzky | 8 | Schwerpunkt Becken-Boden-Training |
| 51086252 | Bauch, Beine, Po und Bodyfitness | Merzig, Klinikum Merzig GmbH, Trierer Str. 148 | Do, 22.02.2018 | | 17.00 – 18.30 Uhr | Gudrun Aulitzky | 8 | Schwerpunkt Becken-Boden-Training |
| 51086301 | Bauch, Beine, Po und Bodyfitness | Merzig, Klinikum Merzig GmbH, Trierer Str. 148 | Do, 22.02.2018 | | 19.00 – 20.30 Uhr | Gudrun Aulitzky | 8 | Schwerpunkt Becken-Boden-Training |
| 51086160 | Bauch, Beine, Po und Bodyfitness | Saarlouis, Tanzstudio Gabi, St. Nazairer Allee 16 | Do, 01.02.2018 | | 09.00 – 10.00 Uhr | Sonja Conradova | 8 | |
| 51086344 | Bauch, Beine, Po und Bodyfitness | St. Ingbert, PROACTIVE Praxis für Physiotherapie, Dudweilerstr. 27 | Do, 12.04.2018 | | 17.00 – 18.00 Uhr | Kadhun Al-Gaberi | 8 | |
| 51085173 | Bauch, Beine, Po und Bodyfitness | Wadgassen, Prävention und Rehasport Marion Blank, Wadgasser Str. 143 | Mo, 05.02.2018 | | 09.00 – 10.00 Uhr | Marion Blank | 8 | Besonders für junge Mütter geeignet |
| 51085677 | Circuit Power | Dillingen, SANITAS Zentrum für Sport & Gesundheit, Stummstr. 1–3 | Fr, 04.05.2018 | | 17.00 – 18.00 Uhr | Markus Brill | 8 | |
| 51085679 | Circuit Power | Homburg, Reha am Erbach, Berliner Str. 104 | Di, 08.05.2018 | | 18.20 – 19.20 Uhr | Tim Krämer | 8 | |
| 51085022 | Circuit Power | Losheim am See, Gesundheitsforum Andreas Riemer, Saarbrücker Str. 37 | Di, 17.04.2018 | | 19.00 – 20.00 Uhr | Eva Riemer | 8 | |
| 51084658 | Circuit Power | Rehlingen-Siersburg, Kulturhalle Rehlingen, Am Marktplatz | Di, 17.04.2018 | | 20.00 – 21.00 Uhr | Irene Hesse | 8 | |
| 51085890 | Circuit Power | Saarlouis, Physio-Fitness GmbH, Hauptstr. 95–97 | Fr, 02.02.2018 | | 19.15 – 20.15 Uhr | Sonja Conradova | 8 | |
| 51086371 | Circuit Power | Schwalbach, Wellvita Fitness & Wellness, Robert-Bosch-Str. 22 | Mi, 07.03.2018 | | 20.00 – 21.00 Uhr | Markus Rode | 8 | |
| 51086365 | Circuit Power | St. Ingbert, PROACTIVE Praxis für Physiotherapie, Dudweilerstr. 27 | Di, 06.03.2018 | | 18.00 – 19.00 Uhr | Kadhun Al-Gaberi | 8 | |
| 51084880 | Circuit Power | St. Wendel, Fit und Fun Fitnesscenter St. Wendel, Eisenbahnstr. 2 | Di, 20.02.2018 | | 18.00 – 19.00 Uhr | Cyrile Neu | 8 | Kurs findet 2 x wöchentlich statt (dienstags und donnerstags) |
| 51084985 | Circuit Power | St. Wendel, Fit und Fun Fitnesscenter St. Wendel, Eisenbahnstr. 2 | Di, 10.04.2018 | | 19.00 – 20.00 Uhr | Sebastian Hoffmann | 8 | |
| 51085061 | Circuit Power | St. Wendel, Stadtpark, Parkstr. | Mi, 21.02.2018 | | 18.30 – 19.30 Uhr | Anja Block | 8 | Anja Block FLT Frei-Luft-Training |
| 51085280 | Circuit Power | St. Wendel, Stadtpark, Parkstr. | Sa, 26.05.2018 | | 11.00 – 12.00 Uhr | Anja Block | 8 | Kurs findet 2 x wöchentlich statt (samstags und mittwochs); Anja Block FLT Frei-Luft-Training |

Anmelden unter: 0681 967788 22 oder www.aok-kurse.de

Bitte Versicherungskarte bereit halten!

| Kurs-ID | Kurs-Name | Ort | Beginn | | Uhrzeit | Kursleitung | Anzahl Treffen | Zusatzinfos |
|----------|--|---|----------------|--|-------------------|--------------------------|----------------|--|
| 51084884 | Circuit Power | Wadern-Nunkirchen, Praxis Schulligen & Woll, Im Selling 4 | Do, 19.04.2018 | | 18.30 – 19.30 Uhr | Myriam Kube | 8 | |
| 51085060 | Entspannungstraining für Kinder | Homburg, Praxis für Psychologie Karin Junker, Richard-Wagner-Str. 91 | Fr, 02.03.2018 | | 17.00 – 18.15 Uhr | Karin Junker | 10 | Elterninformation am ersten und letzten Kurs-termin. |
| 51086441 | Entspannungstraining für Kinder | Lebach, Physiotherapieschule der cusanus GmbH, Hans-Schardt-Str. 1a | Mo, 05.03.2018 | | 18.15 – 19.30 Uhr | Sabine Kühne | 10 | Elterninformation am ersten und letzten Kurs-termin. |
| 51086329 | Erste Hilfe bei Babys und Kleinkindern | Merzig, DRK-Kreisverband Merzig-Wadern e. V., Trierer Str. 148k | Sa, 05.05.2018 | | 13.30 – 16.30 Uhr | Fachkraft Rettungsdienst | 1 | |
| 51086267 | Erste Hilfe bei Babys und Kleinkindern | St. Ingbert, DRK-Kreisverband St. Ingbert e. V., Reinhold-Becker-Str. 2 | Sa, 21.04.2018 | | 13.30 – 16.30 Uhr | Fachkraft Rettungsdienst | 1 | |
| 51086430 | Erste Hilfe bei Babys und Kleinkindern | St. Wendel, DRK-Kreisverband St. Wendel e. V., Essener Str. 14 | Sa, 03.02.2018 | | 13.30 – 16.30 Uhr | Fachkraft Rettungsdienst | 1 | |
| 51085700 | F.I.T. – Fast Intensive Training | Dillingen, SANITAS Zentrum für Sport & Gesundheit, Stummstr. 1–3 | Fr, 02.03.2018 | | 17.15 – 18.00 Uhr | Markus Brill | 8 | |
| 51086508 | F.I.T. – Fast Intensive Training | Homburg, Praxis für Pysiotherapie Petra Zinnecker, Talstr. 15 | Do, 12.04.2018 | | 18.15 – 19.00 Uhr | Petra Zinnecker | 8 | |
| 51086161 | F.I.T.-Fast Intensive Training | Saarlouis, Tanzstudio Gabi, St. Nazairer Allee 16 | Sa, 27.01.2018 | | 15.15 – 16.00 Uhr | Sonja Conradova | 8 | |
| 51086019 | F.I.T. – Fast Intensive Training | Schmelz, Deltha Fitness Club, Am Erzweg 22 | Do, 12.04.2018 | | 20.00 – 20.45 Uhr | Sonja Conradova | 8 | |
| 51085681 | FaszienWorkout | Homburg, Reha am Erbach, Berliner Str. 104 | Do, 08.03.2018 | | 18.00 – 19.00 Uhr | Tim Krämer | 8 | |
| 51086185 | FaszienWorkout | Merchweiler, Bildungs- und Seminarhaus KARAOM GbR, Ambrosiusstr. 19 | Di, 10.04.2018 | | 18.00 – 19.00 Uhr | Hajo Schley | 8 | |
| 51086367 | FaszienWorkout | Merzig, Stadthalle, Zur Stadthalle 4 | Do, 19.04.2018 | | 18.00 – 19.00 Uhr | Frank Mohm | 8 | |
| 51086159 | FaszienWorkout | Saarlouis, Physio-Fitness GmbH, Hauptstr. 95–97 | Fr, 23.02.2018 | | 17.00 – 18.00 Uhr | Sonja Conradova | 8 | |
| 51086230 | FaszienWorkout | Saarlouis, Tanzstudio Gabi, St. Nazairer Allee 16 | Do, 01.02.2018 | | 10.00 – 11.00 Uhr | Sonja Conradova | 8 | |
| 51086231 | FaszienWorkout | Saarlouis, Tanzstudio Gabi, St. Nazairer Allee 16 | Sa, 14.04.2018 | | 15.00 – 16.00 Uhr | Sonja Conradova | 8 | |
| 51086233 | FaszienWorkout | Schmelz, Deltha Fitness Club, Am Erzweg 22 | Do, 01.02.2018 | | 17.30 – 18.30 Uhr | Sonja Conradova | 8 | |
| 51086424 | FaszienWorkout | St. Ingbert, PROACTIVE Praxis für Physiotherapie, Dudweilerstr. 27 | Di, 08.05.2018 | | 18.00 – 19.00 Uhr | Kadhun Al-Gaberi | 8 | |
| 51086460 | FaszienWorkout | Tholey, REHA FIT GmbH, Zum Erlebnispark 3 | Mo, 22.01.2018 | | 17.30 – 18.30 Uhr | Sabine Müller | 8 | |
| 51085143 | FaszienWorkout | Wadgassen, Prävention und Rehasport Marion Blank, Wadgasser Str. 143 | Mi, 25.04.2018 | | 17.30 – 18.30 Uhr | Marion Blank | 8 | |
| 51086340 | FitnessPower im Studio | Ensdorf, Sport- und Freizeitanlage Relax, Mathias-Erzberger-Str. 15 | Do, 19.04.2018 | | 18.00 – 19.00 Uhr | Volker Röttgerding | 8 | |
| 51086431 | FitnessPower im Studio | Ensdorf, Sport- und Freizeitanlage Relax, Mathias-Erzberger-Str. 15 | Do, 22.02.2018 | | 18.00 – 19.00 Uhr | Volker Röttgerding | 8 | |
| 51084823 | FitnessPower im Studio | Saarlouis, Physiotherapie Saarlouis Mitte GmbH, Kleiner Markt 4 | Do, 12.04.2018 | | 18.30 – 19.30 Uhr | Rainer Schiffmann | 8 | |

Anmelden unter: 0681 967788 22 oder www.aok-kurse.de

Bitte Versicherungskarte bereit halten!

| Kurs-ID | Kurs-Name | Ort | Beginn | | Uhrzeit | Kursleitung | Anzahl Treffen | Zusatzinfos |
|----------|---|--|----------------|--|-------------------|--------------------------|----------------|---|
| 51085897 | FitnessPower im Studio | Schmelz, Deltha Fitness Club, Am Erzweg 22 | Do, 01.02.2018 | | 16.30 – 17.30 Uhr | Sonja Conradova | 8 | |
| 51086525 | FitnessPower im Studio | Schwalbach, Wellvita Fitness & Wellness, Robert-Bosch-Str. 22 | Di, 10.04.2018 | | 18.30 – 19.30 Uhr | Markus Rode | 8 | |
| 51086364 | FitnessPower im Studio | St. Ingbert, PROACTIVE Praxis für Physiotherapie, Dudweilerstr. 27 | Do, 12.04.2018 | | 18.00 – 19.00 Uhr | Kadhun Al-Gaberi | 8 | |
| 51084958 | FitnessPower im Studio | St. Wendel, Fit und Fun Fitnesscenter St. Wendel, Eisenbahnstr. 2 | Di, 10.04.2018 | | 18.00 – 19.00 Uhr | Sebastian Hoffmann | 8 | |
| 51084883 | FitnessPower im Studio | Wadern, Therapiezentrum Schulligen & Woll, Am Marktplatz 11 | Mi, 14.02.2018 | | 18.00 – 19.00 Uhr | Peter Woll | 8 | |
| 51086341 | Genuss für zwei | Merzig, Mehrgenerationenhaus Jung hilft Alt, Am Seffersbach 5 | Mo, 19.02.2018 | | 18.30 – 20.00 Uhr | Claudia Funk | 1 | Vortrag; auch für Nicht-AOK-Versicherte |
| 51086323 | Gesund und lecker | Merzig, Mehrgenerationenhaus Jung hilft Alt, Am Seffersbach 5 | Mo, 26.02.2018 | | 18.30 – 20.00 Uhr | Claudia Funk | 1 | Vortrag; auch für Nicht-AOK-Versicherte |
| 51086332 | Kinder kochen mit Jolinchen | Gersheim, Generationentreff, Bischof-Weis-Str. 19 | Di, 27.03.2018 | | 10.00 – 13.00 Uhr | Petra Ballof | 2 | Ferienangebot, 2. Termin: Do, 29.03.2018 |
| 51086450 | Kinder kochen mit Jolinchen | Merzig, Mehrgenerationenhaus Jung hilft Alt, Am Seffersbach 5 | Mi, 28.03.2018 | | 10.00 – 13.00 Uhr | Claudia Funk | 2 | Ferienangebot, 2. Termin: Mi, 04.04.2018 |
| 51086305 | Kinder kochen mit Jolinchen | St. Wendel, Bildungs- und Kulturzentrum „impuls“, Alter Woog 8 | Di, 27.03.2018 | | 10.00 – 13.00 Uhr | Maria Brandt | 2 | Ferienangebot, 2. Termin: Mi, 28.03.2018 |
| 51086011 | Kräuterküche | Blieskastel-Niederwürzbach, Skala Natura – Naturheilzentrum, Im Kellerfeld 3 | Do, 17.05.2018 | | 17.30 – 21.30 Uhr | Monika Gottschalk-Müller | 2 | Mit Kräuterpädagogin Vera Lauck-Schneider |
| 51086377 | Kräuterküche | Tholey, GemS/ERS Schaumberg, Toni-Lermen-Str. 2 | Do, 07.06.2018 | | 17.00 – 21.00 Uhr | Gudrun Kilburg | 2 | Mit Kräuterpädagogin Vera Lauck-Schneider; 2. Termin Do, 21.06.2018 |
| 51086310 | Lactose- und Fructose-unverträglichkeit | Homburg, Kardinal-Wendel-Haus, Kardinal-Wendel-Str. 10 | Fr, 02.03.2018 | | 18.00 – 19.30 Uhr | Petra Ballof | 1 | Vortrag; auch für Nicht-AOK-Versicherte |
| 51086311 | Lactose- und Fructose-unverträglichkeit | Homburg, Kardinal-Wendel-Haus, Kardinal-Wendel-Str. 10 | Fr, 22.06.2018 | | 18.00 – 19.30 Uhr | Petra Ballof | 1 | Vortrag; auch für Nicht-AOK-Versicherte |
| 51086324 | Lactose- und Fructose-unverträglichkeit | Merzig, Mehrgenerationenhaus Jung hilft Alt, Am Seffersbach 5 | Di, 27.02.2018 | | 18.30 – 20.00 Uhr | Claudia Funk | 1 | Vortrag; auch für Nicht-AOK-Versicherte |
| 51086293 | Lebe Balance | Dillingen, Alois-Lauer-Stiftung, Dr. Prior-Str. 3 | Do, 22.02.2018 | | 19.00 – 20.30 Uhr | Alexandra Puhl | 7 | |
| 51086444 | Lebe Balance | Dillingen, Alois-Lauer-Stiftung, Dr. Prior-Str. 3 | Do, 26.04.2018 | | 19.00 – 20.30 Uhr | Alexandra Puhl | 7 | |
| 51086292 | Lebe Balance | Losheim am See, Schlösschen, Saarbrücker Str. 13 | Mi, 18.04.2018 | | 19.15 – 20.45 Uhr | Alexandra Puhl | 7 | |
| 51086294 | Lebe Balance | Merzig, Lebensaart, Kirchplatz 21 | Do, 22.02.2018 | | 10.00 – 11.30 Uhr | Alexandra Puhl | 7 | |
| 51086369 | Lebe Balance | Merzig, Lebensaart, Kirchplatz 21 | Do, 26.04.2018 | | 10.00 – 11.30 Uhr | Alexandra Puhl | 7 | |
| 51086357 | Mediterrane Küche | Gersheim, Generationentreff, Bischof-Weis-Str. 19 | Di, 15.05.2018 | | 18.00 – 21.00 Uhr | Petra Ballof | 2 | |
| 51086333 | Mediterrane Küche | Homburg, BBZ Paul-Weber-Schule, Karl-Str. 6 | Di, 12.06.2018 | | 18.00 – 21.00 Uhr | Petra Ballof | 2 | |
| 51086336 | Mediterrane Küche | Lebach, Berufsbildungszentrum, Friedensstr. 4 | Mi, 23.05.2018 | | 18.00 – 21.00 Uhr | Tina Breidt | 2 | |

Anmelden unter: 0681 967788 22 oder www.aok-kurse.de

Bitte Versicherungskarte bereit halten!

| Kurs-ID | Kurs-Name | Ort | Beginn | | Uhrzeit | Kursleitung | Anzahl Treffen | Zusatzinfos |
|----------|-------------------------------|---|----------------|--|-------------------|------------------------|----------------|---|
| 51086443 | Mediterrane Küche | Lebach, Berufsbildungszentrum, Friedensstr. 4 | Do, 17.05.2018 | | 18.30 – 21.30 Uhr | Rebecca Pink | 2 | |
| 51086415 | Mediterrane Küche | Merzig, Haus der Familie, Hochwaldstr. 13 | Di, 22.05.2018 | | 18.00 – 21.00 Uhr | Claudia Funk | 2 | |
| 51086273 | Mediterrane Küche | Saarlouis, BBZ Saarlouis, Zeughausstr. 25 | Di, 12.06.2018 | | 17.30 – 20.30 Uhr | Christa Dörr | 2 | |
| 51086439 | Mediterrane Küche | St. Wendel, Dr. Walter-Bruch-Schule, Wendalinusstr. 26 | Mi, 06.06.2018 | | 18.00 – 21.00 Uhr | Angela Jakoby | 2 | |
| 51086281 | PilatesWorkout | Ensdorf, Sport- und Freizeitanlage Relax, Mathias-Erzberger-Str. 15 | Mo, 23.04.2018 | | 19.30 – 20.45 Uhr | Marion Röhr | 8 | |
| 51086432 | PilatesWorkout | Ensdorf, Sport- und Freizeitanlage Relax, Mathias-Erzberger-Str. 15 | Mo, 19.02.2018 | | 19.30 – 20.45 Uhr | Marion Röhr | 8 | |
| 51085115 | PilatesWorkout | Mettlach, Fitness Forum Mettlach GmbH, Bahnhofstr. 21a | Do, 15.03.2018 | | 18.00 – 19.00 Uhr | Susanne Appel-Draschan | 10 | |
| 51085054 | PilatesWorkout | Neunkirchen, Aktiv Gesundheitspark Neunkirchen, Vogelstr. 4–8 | Do, 01.02.2018 | | 19.30 – 20.30 Uhr | Susanne Klostermeier | 8 | |
| 51086188 | PilatesWorkout | Saarlouis, Physio-Fitness GmbH, Hauptstr. 95–97 | Fr, 04.05.2018 | | 18.00 – 19.15 Uhr | Sonja Conradova | 8 | |
| 51086229 | PilatesWorkout | Saarlouis, Tanzstudio Gabi, St. Nazairer Allee 16 | Sa, 27.01.2018 | | 13.45 – 15.00 Uhr | Sonja Conradova | 8 | |
| 51085893 | PilatesWorkout | Saarlouis, Tanzstudio Gabi, St. Nazairer Allee 16 | Do, 12.04.2018 | | 10.00 – 11.15 Uhr | Sonja Conradova | 8 | |
| 51086232 | PilatesWorkout | Schmelz, Deltha Fitness Club, Am Erzweg 22 | Do, 12.04.2018 | | 17.15 – 18.30 Uhr | Sonja Conradova | 8 | |
| 51084824 | PilatesWorkout | St. Ingbert, Praxis Blaumeiser-Müller, Poststr. 35 | Di, 10.04.2018 | | 17.00 – 18.00 Uhr | Steffi Mischo | 10 | |
| 51084956 | PilatesWorkout | St. Ingbert, Praxis Blaumeiser-Müller, Poststr. 35 | Di, 10.04.2018 | | 18.00 – 19.00 Uhr | Steffi Mischo | 10 | |
| 51086287 | PilatesWorkout | Tholey, REHA FIT GmbH, Zum Erlebnispark 3 | Sa, 14.04.2018 | | 11.30 – 12.30 Uhr | Bahar Kurt | 10 | |
| 51085174 | PilatesWorkout | Wadgassen, Prävention und Rehasport Marion Blank, Wadgasser Str. 143 | Mi, 07.02.2018 | | 17.30 – 18.45 Uhr | Marion Blank | 8 | |
| 51086349 | Progressive Muskelentspannung | Lebach, Physiotherapieschule der cusanus GmbH, Hans-Schardt-Str. 1a | Mo, 05.03.2018 | | 19.30 – 21.00 Uhr | Sabine Kühne | 6 | |
| 51086283 | Progressive Muskelentspannung | Merzig, Lebensart, Kirchplatz 21 | Di, 20.02.2018 | | 18.30 – 20.00 Uhr | Nicole Gothier | 6 | |
| 51086454 | Progressive Muskelentspannung | Merzig, Mehrgenerationenhaus Jung hilft Alt, Am Seffersbach 5 | Mo, 19.02.2018 | | 17.00 – 18.15 Uhr | Nicole Gothier | 6 | |
| 51085168 | Progressive Muskelentspannung | Neunkirchen, Praxis für Physiotherapie Gudrun König, Goethestr. 29–31 | Do, 08.03.2018 | | 18.00 – 19.30 Uhr | Gudrun König | 6 | |
| 51086419 | Progressive Muskelentspannung | Perl-Besch, Praxis Gothier, Zu den Mühlen 45 | Di, 20.02.2018 | | 10.00 – 11.30 Uhr | Nicole Gothier | 6 | |
| 51085889 | Progressive Muskelentspannung | Saarlouis, Physio-Fitness GmbH, Hauptstr. 95–97 | Fr, 13.04.2018 | | 19.15 – 20.15 Uhr | Sonja Conradova | 8 | |
| 51085680 | RückenPower | Homburg, Reha am Erbach, Berliner Str. 104 | Mo, 25.06.2018 | | 16.40 – 17.40 Uhr | Daniel Wolf | 10 | Ferienangebot; Kurs findet 2x wöchentlich statt (montags und mittwochs) |

Anmelden unter: 0681 967788 22 oder www.aok-kurse.de

Bitte Versicherungskarte bereit halten!

| Kurs-ID | Kurs-Name | Ort | Beginn | | Uhrzeit | Kursleitung | Anzahl Treffen | Zusatzinfos |
|----------|---------------|---|----------------|--|-------------------|----------------------|----------------|---|
| 51085059 | RückenPower | Mettlach, Fitness Forum Mettlach GmbH, Bahnhofstr. 21a | Mi, 11.04.2018 | | 18.00 – 19.00 Uhr | Marco Bauer | 10 | |
| 51085077 | RückenPower | Neunkirchen, Aktiv Gesundheitspark Neunkirchen, Vogelstr. 4–8 | Do, 01.02.2018 | | 18.30 – 19.30 Uhr | Susanne Klostermeier | 8 | |
| 51084879 | RückenPower | Saarlouis, Physiotherapie Saarlouis Mitte GmbH, Kleiner Markt 4 | Fr, 13.04.2018 | | 18.45 – 19.45 Uhr | Rainer Schiffmann | 10 | |
| 51086509 | RückenPower | Schwalbach, Wellvita Fitness & Wellness, Robert-Bosch-Str. 22 | Do, 08.03.2018 | | 19.00 – 20.00 Uhr | Markus Rode | 10 | |
| 51086284 | RückenPower | St. Ingbert, PROACTIVE Praxis für Physiotherapie, Dudweilerstr. 27 | Mo, 05.03.2018 | | 17.00 – 18.00 Uhr | Kadhun Al-Gaberi | 10 | |
| 51085029 | RückenPower | St. Wendel, Fit und Fun Fitnesscenter St. Wendel, Eisenbahnstr. 2 | Mo, 09.04.2018 | | 18.30 – 19.30 Uhr | Tanja Brandschätel | 10 | |
| 51085678 | RückenWorkout | Dillingen, SANITAS Zentrum für Sport & Gesundheit, Stummstr. 1–3 | Mo, 05.03.2018 | | 17.00 – 18.00 Uhr | Markus Brill | 8 | |
| 51085219 | RückenWorkout | Freisen, Physio-Praxis Alles, In der Zennwies | Mo, 09.04.2018 | | 20.00 – 21.00 Uhr | Anja Block | 8 | |
| 51085564 | RückenWorkout | Homburg, Reha am Erbach, Berliner Str. 104 | Mi, 02.05.2018 | | 17.20 – 18.20 Uhr | Rikarda Lücker | 8 | |
| 51086366 | RückenWorkout | Merzig, Stadthalle, Zur Stadthalle 4 | Do, 19.04.2018 | | 19.00 – 20.00 Uhr | Frank Mohm | 8 | |
| 51084739 | RückenWorkout | Rehlingen-Siersburg, Kulturhalle Rehlingen, Am Marktplatz | Mi, 02.05.2018 | | 18.00 – 19.00 Uhr | Petra Bastian | 8 | |
| 51085891 | RückenWorkout | Saarlouis, Physio-Fitness GmbH, Hauptstr. 95–97 | Mo, 29.01.2018 | | 19.00 – 20.00 Uhr | Sonja Conradova | 8 | Kurs findet 2 x wöchentlich statt (montags und freitags von 18.00 – 19.00 Uhr) |
| 51085892 | RückenWorkout | Saarlouis, Physio-Fitness GmbH, Hauptstr. 95–97 | Fr, 06.04.2018 | | 18.00 – 19.00 Uhr | Sonja Conradova | 8 | Kurs findet 2 x wöchentlich statt (freitags und montags von 19.00 – 20.00 Uhr) |
| 51086189 | RückenWorkout | Saarlouis, Physio-Fitness GmbH, Hauptstr. 95–97 | Mo, 02.07.2018 | | 19.00 – 20.15 Uhr | Sonja Conradova | 8 | Kurs findet 2 x wöchentlich statt (montags und freitags von 18.00 – 19.15 Uhr); Ferienangebot |
| 51086505 | RückenWorkout | Saarlouis, Physiotherapie Michaela Metzner-Klein, Berliner Allee 23 | Do, 12.04.2018 | | 18.00 – 19.00 Uhr | Désirée Huyras-Zapp | 8 | |
| 51085894 | RückenWorkout | Saarlouis, Tanzstudio Gabi, St. Nazairer Allee 16 | Do, 12.04.2018 | | 09.00 – 10.00 Uhr | Sonja Conradova | 8 | |
| 51085895 | RückenWorkout | Saarlouis, Tanzstudio Gabi, St. Nazairer Allee 16 | Sa, 14.04.2018 | | 14.00 – 15.00 Uhr | Sonja Conradova | 8 | |
| 51085896 | RückenWorkout | Schmelz, Deltha Fitness Club, Am Erzweg 22 | Do, 01.02.2018 | | 20.00 – 21.00 Uhr | Sonja Conradova | 8 | |
| 51084957 | RückenWorkout | St. Ingbert, Praxis Blaumeiser-Müller, Poststr. 35 | Mo, 12.03.2018 | | 18.00 – 19.00 Uhr | Nadine Lücke | 8 | |
| 51086285 | RückenWorkout | St. Ingbert, PROACTIVE Praxis für Physiotherapie, Dudweilerstr. 27 | Mi, 28.02.2018 | | 17.00 – 18.00 Uhr | Kadhun Al-Gaberi | 8 | |
| 51086476 | RückenWorkout | Tholey, REHA FIT GmbH, Zum Erlebnispark 3 | Mi, 02.05.2018 | | 10.30 – 11.30 Uhr | Sabine Müller | 8 | |
| 51084962 | RückenWorkout | Wadern-Nunkirchen, Praxis Schulligen & Woll, Im Selling 4 | Do, 19.04.2018 | | 17.30 – 18.30 Uhr | Myriam Kube | 8 | |

Anmelden unter: 0681 967788 22 oder www.aok-kurse.de

Bitte Versicherungskarte bereit halten!

| Kurs-ID | Kurs-Name | Ort | Beginn | | Uhrzeit | Kursleitung | Anzahl Treffen | Zusatzinfos |
|----------|------------------------------------|---|----------------|--|-------------------|--------------------------|----------------|--|
| 51084995 | RückenWorkout | Wadern, Therapiezentrum Schulligen & Woll, Am Marktplatz 11 | Mo, 07.05.2018 | | 18.30 – 19.30 Uhr | Lucia Dewes | 8 | |
| 51086479 | Running – Fit für 10 km | Merzig, Treffpunkt vorm Schwimmbad „Das Bad“, Saarwiesenring 3 | Mi, 07.03.2018 | | 18.00 – 19.15 Uhr | Frank Mohm | 8 | |
| 51085217 | Running – Fit für 10 km | St. Wendel, Stadtpark, Parkstr. | Sa, 24.02.2018 | | 11.00 – 12.15 Uhr | Anja Block | 8 | Anja Block FLT-Frei-Luft-Training |
| 51085218 | Running – Fit für 10 km | St. Wendel, Stadtpark, Parkstr. | Mi, 21.02.2018 | | 19.40 – 20.55 Uhr | Anja Block | 8 | Anja Block FLT-Frei-Luft-Training |
| 51086178 | Schmecken soll's | Blieskastel-Niederwürzbach, Skala Natura – Naturheilzentrum, Im Kellerfeld 3 | Di, 26.06.2018 | | 10.00 – 13.00 Uhr | Monika Gottschalk-Müller | 2 | Ferienangebot |
| 51086467 | Tai Chi Chuan/Qigong | Dillingen, EWTO Akademie, Hüttenwerkstr. 28 | Mi, 11.04.2018 | | 10.30 – 12.00 Uhr | Marco Lauer | 8 | Tai Chi Chuan; Schichtarbeiter/innen können wechseln |
| 51086502 | Tai Chi Chuan/Qigong | Dillingen, EWTO Akademie, Hüttenwerkstr. 28 | Mi, 11.04.2018 | | 19.00 – 20.30 Uhr | Marco Lauer | 8 | Tai Chi Chuan; Schichtarbeiter/innen können wechseln |
| 51086346 | Tai Chi Chuan/Qigong | Illingen, Satya Zentrum für Yoga, Hauptstr. 51 | Fr, 02.03.2018 | | 17.30 – 19.00 Uhr | Sabine Jawaid | 8 | Tai Chi Chuan |
| 51086289 | Tai Chi Chuan/Qigong | Merzig, Klinikum Merzig GmbH, Trierer Str. 148 | Mo, 05.02.2018 | | 17.30 – 18.30 Uhr | Jürgen Meyer | 6 | Tai Chi Chuan |
| 51086290 | Tai Chi Chuan/Qigong | Merzig, Klinikum Merzig GmbH, Trierer Str. 148 | Mo, 09.04.2018 | | 17.30 – 18.30 Uhr | Jürgen Meyer | 6 | Tai Chi Chuan |
| 51085229 | Tai Chi Chuan/Qigong | Mettlach-Orscholz, Zheng Yi Dao Seminare, In der Kirchenwiese 11 | Do, 12.04.2018 | | 18.00 – 19.30 Uhr | Katrin Blumenberg | 8 | Qigong |
| 51086440 | Tai Chi Chuan/Qigong | Neunkirchen, Saarland Kliniken Kreuznacher Diakonie, Theodor-Fliedner-Str. 12 | Do, 01.03.2018 | | 10.00 – 11.30 Uhr | Cäcilia Koch-Franosch | 8 | Qigong; Schichtarbeiter/innen können wechseln |
| 51086464 | Tai Chi Chuan/Qigong | Neunkirchen, Saarland Kliniken Kreuznacher Diakonie, Theodor-Fliedner-Str. 12 | Do, 01.03.2018 | | 18.00 – 19.30 Uhr | Cäcilia Koch-Franosch | 8 | Qigong; Schichtarbeiter/innen können wechseln |
| 51086501 | Tai Chi Chuan/Qigong | Saarlouis, WT-Akademie Saarlouis, Taubenstr. 18 | Di, 10.04.2018 | | 19.00 – 20.30 Uhr | Marco Lauer | 8 | Tai Chi Chuan |
| 51086455 | Tai Chi Chuan/Qigong | St. Ingbert, EWTO Akademie Jörg Kilian, Rickertstr. 26 | Do, 12.04.2018 | | 15.15 – 16.45 Uhr | Cordula Goulet | 8 | Qigong |
| 51086456 | Tai Chi Chuan/Qigong | St. Ingbert, EWTO Akademie Jörg Kilian, Rickertstr. 26 | Do, 12.04.2018 | | 17.00 – 18.30 Uhr | Cordula Goulet | 8 | Qigong |
| 51086500 | Tai Chi Chuan/Qigong | St. Wendel, Zentrum f. Gesundheit & Selbstentfaltung, Wendalinusstr. 32a | Mi, 11.04.2018 | | 17.15 – 18.45 Uhr | Vera Lauck-Schneider | 8 | Tai Chi Chuan |
| 51086345 | Tai Chi Chuan/Qigong | Tholey, REHA FIT GmbH, Zum Erlebnispark 3 | Fr, 23.02.2018 | | 17.00 – 18.00 Uhr | Vera Lauck-Schneider | 10 | Qigong |
| 51086478 | Urban Fitness – Stadt statt Studio | Merzig, Treffpunkt vorm Schwimmbad „Das Bad“, Saarwiesenring 3 | Mi, 07.03.2018 | | 17.00 – 18.00 Uhr | Frank Mohm | 8 | |
| 51084888 | Urban Fitness – Stadt statt Studio | St. Wendel, Stadtpark, Parkstr. | Sa, 24.02.2018 | | 10.00 – 11.00 Uhr | Anja Block | 8 | Anja Block FLT-Frei-Luft-Training |
| 51086286 | Urban Fitness – Stadt statt Studio | Tholey, REHA FIT GmbH, Zum Erlebnispark 3 | Do, 12.04.2018 | | 17.30 – 18.30 Uhr | Astrid Lauck | 8 | |
| 51086416 | Vegetarisch-vegane Küche | Merzig, Haus der Familie, Hochwaldstr. 13 | Di, 08.05.2018 | | 18.00 – 21.00 Uhr | Claudia Funk | 2 | |

Anmelden unter: 0681 967788 22 oder www.aok-kurse.de

Bitte Versicherungskarte bereit halten!

| Kurs-ID | Kurs-Name | Ort | Beginn | | Uhrzeit | Kursleitung | Anzahl Treffen | Zusatzinfos |
|----------|-------------------------------------|---|----------------|--|-------------------|----------------------|----------------|---------------------------------------|
| 51086471 | Vegetarisch-vegane Küche | Neunkirchen, Ganztagsgemeinschaftsschule Neunkirchen, Haspelstr. 28 | Do, 15.03.2018 | | 18.30 – 21.30 Uhr | Rebecca Pink | 2 | |
| 51086280 | Vegetarisch-vegane Küche | Saarlouis, BBZ Saarlouis, Zeughausstr. 25 | Do, 08.03.2018 | | 17.30 – 20.30 Uhr | Christa Dörr | 2 | |
| 51086435 | Vegetarisch-vegane Küche | St. Ingbert, GemS. St. Ingbert-Rohrbach, Sportplatzstr. 3 | Do, 19.04.2018 | | 18.00 – 21.00 Uhr | Karin Hartmann | 2 | |
| 51086462 | Vegetarisch-vegane Küche | St. Wendel, Dr. Walter-Bruch-Schule, Wendalinusstr. 26 | Mi, 21.02.2018 | | 18.00 – 21.00 Uhr | Angela Jakoby | 2 | |
| 51086335 | Vegetarisch-vegane Küche | Tholey, GemS/ERS Schaumberg, Toni-Lermen-Str. 2 | Mi, 11.04.2018 | | 18.00 – 21.00 Uhr | Tina Breidt | 2 | |
| 51086480 | Vegetarisch-vegane Küche | Tholey, GemS/ERS Schaumberg, Toni-Lermen-Str. 2 | Do, 01.03.2018 | | 18.30 – 21.30 Uhr | Rebecca Pink | 2 | |
| 51086313 | Wohlfühlküche – Stress ade | Lebach, Berufsbildungszentrum, Friedensstr. 4 | Mi, 06.06.2018 | | 18.00 – 21.00 Uhr | Tina Breidt | 2 | |
| 51086433 | Wohlfühlküche – Stress ade | Merzig, Haus der Familie, Hochwaldstr. 13 | Di, 17.04.2018 | | 18.00 – 21.00 Uhr | Claudia Funk | 2 | |
| 51086279 | Wohlfühlküche – Stress ade | Saarlouis, BBZ Saarlouis, Zeughausstr. 25 | Di, 10.04.2018 | | 17.30 – 20.30 Uhr | Christa Dörr | 2 | |
| 51086438 | Wohlfühlküche – Stress ade | St. Wendel, Dr. Walter-Bruch-Schule, Wendalinusstr. 26 | Mi, 25.04.2018 | | 18.00 – 21.00 Uhr | Angela Jakoby | 2 | |
| 51085075 | Yoga – Fitness für Körper und Geist | Blieskastel, yogaschulungen Michael Meyer und Team, Bliesgaustr. 6 | Di, 20.02.2018 | | 17.30 – 19.00 Uhr | Simone Samtleben | 12 | |
| 51086304 | Yoga – Fitness für Körper und Geist | Eppelborn, Physiotherapie Frank Reichhart, Am Markt 20 | Di, 10.04.2018 | | 17.45 – 19.00 Uhr | Annette Blug | 10 | |
| 51085055 | Yoga – Fitness für Körper und Geist | Gersheim, Yoga-Raum, Seyweilerstr. 10 | Do, 08.03.2018 | | 18.30 – 20.00 Uhr | Anne Korter | 8 | |
| 51086183 | Yoga – Fitness für Körper und Geist | Merchweiler, Bildungs- und Seminarhaus KARAOM, Ambrosiusstr. 19 | Di, 30.01.2018 | | 17.30 – 19.00 Uhr | Hajo Schley | 8 | |
| 51084886 | Yoga – Fitness für Körper und Geist | Neunkirchen, Aktiv Gesundheitspark Neunkirchen, Vogelstr. 4–8 | Do, 19.04.2018 | | 18.30 – 20.00 Uhr | Susanne Klostermeier | 8 | |
| 51085227 | Yoga – Fitness für Körper und Geist | Rehlingen-Siersburg, Yoga-Fremersdorf, Überbach 1 | Mi, 11.04.2018 | | 16.00 – 17.15 Uhr | Monika Cavellius | 10 | Schichtarbeiter/innen können wechseln |
| 51085228 | Yoga – Fitness für Körper und Geist | Rehlingen-Siersburg, Yoga-Fremersdorf, Überbach 1 | Di, 10.04.2018 | | 10.45 – 12.00 Uhr | Monika Cavellius | 10 | Schichtarbeiter/innen können wechseln |
| 51084885 | Yoga – Fitness für Körper und Geist | Schmelz, Yoga der Sinne, Rathausplatz 3 | Do, 22.02.2018 | | 17.00 – 18.30 Uhr | Elke Schorr | 8 | |
| 51085024 | Yoga – Fitness für Körper und Geist | Schmelz, Yoga der Sinne, Rathausplatz 3 | Do, 19.04.2018 | | 17.00 – 18.30 Uhr | Elke Schorr | 8 | |
| 51085048 | Yoga – Fitness für Körper und Geist | St. Ingbert, Yoga-Susanne, Grubenweg 1 | Mi, 07.02.2018 | | 17.00 – 18.15 Uhr | Susanne Klostermeier | 8 | Schichtarbeiter/innen können wechseln |
| 51085049 | Yoga – Fitness für Körper und Geist | St. Ingbert, Yoga-Susanne, Grubenweg 1 | Fr, 02.02.2018 | | 09.30 – 10.45 Uhr | Susanne Klostermeier | 8 | Schichtarbeiter/innen können wechseln |



Werden Sie aktiv!

Der erste Schritt: Ihre kostenfreie Anmeldung

Unsere attraktiven Gesundheitskurse finden auch in Ihrer Nähe statt, exklusiv und kostenfrei für Sie als AOK-Versicherte. Melden Sie sich gleich an – telefonisch oder online!

Über 4.000 Gesundheitskurse in Rheinland-Pfalz und im Saarland finden Sie auf einen Blick im Internet unter www.aok-kurse.de. Sie haben Fragen zu den einzelnen Angeboten? Unsere erfahrenen, qualifizierten AOK-Präventionsfachkräfte beraten Sie gern.

Ihre AOK – immer für Sie erreichbar

Einfach anmelden: telefonisch unter **0681 967788-22**
oder online unter www.aok-kurse.de



Alle Kurse auch
online unter:
www.aok-kurse.de

Ihre AOK-Gesundheitsfachkräfte

Teamleiterin Gesundheitsberatung

Eva-Maria Elberskirch

Oecotrophologin

☎ 0681 6001-413

✉ eva.elberskirch@rps.aok.de

Ernährung

Brigitte Fandel

Dipl.-Oecotrophologin

☎ 0681 6001-126

✉ brigitte.fandel@rps.aok.de

Gudrun Kilburg

Dipl.-Oecotrophologin

☎ 0681 6001-563

✉ gudrun.kilburg@rps.aok.de

Maria Brandt

B. A. Ernährungsberatung

☎ 0681 6001-312

✉ maria.brandt@rps.aok.de



Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!