

Neues AOK-Programm:



Top Präventionskurse



Foto: AOK

Machen Niedersachsen gesünder: AOK-Regionaldirektor Andreas Schwanke (re.) mit den Präventionspartnern aus dem Landkreis Stade

sb. Stade. Mit einem runderneuten Konzept stärkt die Krankenkasse AOK seit jetzt sechs Monaten die Gesundheit und das Wohlbefinden ihrer mehr als 181.000 Versicherten in den Landkreisen Stade, Cuxhaven und Rotenburg. Rund 80 Präventionspartner, darunter Physiotherapeuten, Sportvereine und Fitness-Studios, wurden ausgewählt, zertifizier-

te Gesundheitskurse in den Bereichen Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung, Entspannung und Rückenfitness durchzuführen – von Yoga und Aquafitness über Pilates und Nordic Walking bis zur Rückenschule.

AOK-Versicherte profitieren gleich mehrfach von dem neuen Konzept: Eine noch größere Angebotsvielfalt vor Ort, die freie Aus-

wahl, wann, wo und bei wem sie aktiv werden möchten sowie die Gewissheit eines hochwertigen Kursangebotes unter der Leitung ausgebildeter Trainer. Die AOK übernimmt für ihre Versicherten zu 100 Prozent die Kosten.

„Die Fortentwicklung unseres Gesundheitsprogramms steht unter dem Anspruch: Wir machen Niedersachsen gesünder! Dazu

finden seit Juli 2016 unsere Gesundheitsangebote an vielen zusätzlichen Orten statt“, erläutert AOK-Regionaldirektor Andi Schwanke. Mehr als elf Millionen Euro pro Jahr investiert die Kasse landesweit in Präventionsangebote für alle Altersklassen – Tendenz steigend. Andreas Schwanke erhofft sich vom neuen Konzept, dass künftig noch mehr Menschen zu einem gesundheitsbewussten Verhalten motiviert werden.

„Wer einen AOK-Kursus bei einem Präventionspartner besuchen möchte, kann sich die tuelle Kursübersicht sowie eine persönliche Gesundheitsberatung in den Servicezentren holen oder unter der kostenfreien Telefonnummer 0800-02651 anfordern“, erläuterte Dirk Holten, Marktbereichsleiter der AOK in Stade. Nach erfolgreicher Teilnahme rechnet der Präventionspartner die Kursgebühr direkt mit der AOK ab.

Von der Stärkung der Muskulatur bis zum gesunden Entspannen

(sb). Das sind die AOK-Kooperationspartner und Gesundheitsangebote im Landkreis Stade:

- **Monika Keller** (Krummen-deich): Gesund entspannen
- **Rosemarie Novotny** (Stade): Gesund entspannen
- **Silvia Schütze** (Stade, Helmstedt, Harsefeld): Herz-Kreislauf aktivieren
- **Petra Friedrich-Posberg** (Stade, Buxtehude, Freiburg): Gesund entspannen, Den Stress bewältigen, Nichtraucher werden
- **Food and you, Angelika Schumann** (Buxtehude): Gesund essen, Gewicht reduzieren

- **Katri Vahs** (Bliedersdorf, Ruschwedel, Buxtehude): Herz-Kreislauf aktivieren, Rücken und Muskulatur stärken, Gesund entspannen
- **Olga Hilz** (Harsefeld): Gesund entspannen
- **Silvia Berger-Münster** (Jork, Buxtehude): Gesund entspannen, Den Stress bewältigen
- **Jutta Orzegowski** (Hamburg): Gesund entspannen, Den Stress bewältigen
- **Ilonka Winkler** (Hamburg): Gesund entspannen, Den Stress bewältigen
- **Dennis Heider** (Fredenbeck, Harsefeld): Gesund essen, Gewicht reduzieren

- **Balance Sports** (Steinkirchen): Herz-Kreislauf aktivieren, Gesund entspannen, Rücken und Muskulatur stärken
- **Dein Fitnessprofi** (Stade): Herz-Kreislauf aktivieren
- **Balance Medical** (Jork): Herz-Kreislauf aktivieren, Gesund entspannen, Rücken und Muskulatur stärken
- **Santosh Fitness & Yoga** (Buxtehude): Herz-Kreislauf aktivieren
- **PhysioTRAINING** (Buxtehude): Rücken und Muskulatur stärken, Herz-Kreislauf aktivieren
- **Fit fun womens club** (Stade): Rücken und Muskulatur stärken, Herz-Kreislauf aktivieren

- sen, Himmelpforten, Oldendorf Rücken und Muskulatur stärken
- **Physio de Graaf** (Düdenbüttel): Herz-Kreislauf aktivieren
- **Elbe Kliniken** (Buxtehude): Rücken und Muskulatur stärken, Herz-Kreislauf aktivieren, Gesund entspannen
- **Elbe Kliniken MVZ** (Stade): Rücken und Muskulatur stärken
- **Aktivital GbR** (Stade): Rücken und Muskulatur stärken
- **Estebad am Klosterhof** (Buxtehude): Herz-Kreislauf aktivieren
- **Peter Illgner** (Bargstedt): Rücken und Muskulatur stärken
- **Therapiezentrum am Hollerdeich** (Wischhafen):