

 FIT & AKTIV

# Exklusive Präventions- angebote in Niedersachsen

Mit hkk PLUS: Extra-Leistungen für Bewegung,  
Ernährung und Entspannung

Januar – Juni 2019



# Nichts ist so wertvoll wie Ihre Gesundheit

Sie möchten Energie tanken und etwas für Ihre Gesundheit tun und nebenbei Ihre Lebensqualität steigern? Wir unterstützen Sie gern. Die hkk bietet Ihnen ein attraktives Programm zur aktiven Gesundheitsvorsorge. Dazu gehören gesundheitsfördernde Kurse aus den Bereichen „Bewegung“, „Entspannung & Stressbewältigung“, „Ernährung“ und „Präventionskurse für Kinder“ sowie Kooperationen mit Fitness- und Gesundheitsstudios. Hier können Sie als hkk Kunde zu einmalig günstigen Konditionen trainieren.

## Werden Sie aktiv – Wir zahlen!

Auf den folgenden Seiten haben wir unsere Kursangebote und Kooperationspartner für Sie zusammengestellt. Wählen Sie Ihre Wunschkurse aus und melden Sie sich über die hkk für eine Teilnahme an. Für bis zu zwei Kurse pro Jahr übernimmt die hkk die Kosten bis auf einen geringen Eigenanteil.

Wenn Sie sich für das Training in einem unserer qualitätsgeprüften kooperierenden Fitnessstudios entscheiden, beantragen Sie Ihre Mitgliedschaft direkt dort und profitieren Sie als hkk Kunde zukünftig von Preis- und Leistungsvorteilen.

## So melden Sie sich an:

- Entscheiden Sie sich für einen Kurs
- Notieren Sie die Kursnummer
- Halten Sie Ihre Versichertenkarte bereit
- Melden Sie sich verbindlich an unter: **0421 - 3655 8555**

Bitte teilen Sie uns unbedingt Ihre Kontaktdaten bei der Anmeldung mit, damit wir Sie bei Terminverschiebungen oder Kursausfällen rechtzeitig informieren können.

## Wichtig für den ersten Termin und Ihre Kursteilnahme:

- Bitte bringen Sie unbedingt Ihr Bestätigungsschreiben zum ersten Kurstermin mit. Nur mit dem Schreiben können Sie an dem Präventionsangebot teilnehmen.
- Entrichten Sie Ihren Eigenanteil am ersten Kurstermin in bar.
- Voraussetzung für die Anerkennung als Präventionskurs ist die Teilnahme von mindestens 80 Prozent.
- Voraussetzung für die Teilnahme an den Präventionskursen ist eine gute gesundheitliche Verfassung. Dies gilt insbesondere für Aquakurse.

## Gut zu wissen

### Was bedeutet Eigenanteil?

Mit Ihrer verbindlichen Anmeldung erklären Sie sich bereit, den jeweiligen Eigenanteil zu entrichten. Dies gilt auch für den Fall, dass Sie ohne rechtzeitige Abmeldung, das heißt spätestens sieben Tage vor Kursbeginn, nicht zum Kurs erscheinen.

Der volle Eigenanteil wird auch für Nachrücker fällig. Eine Rückerstattung bei Kursabbruch oder Unterbrechung ist nicht möglich.

Ausgenommen vom Eigenanteil sind hkk Kunden, die zu Beginn des Angebots das 18. Lebensjahr noch nicht vollendet haben.

### Was muss ich tun, wenn ich den gebuchten Kurs stornieren möchte?

Rufen Sie bitte bis sieben Tage vor Kursbeginn unsere Kundenberatung unter **0421 - 3655 8555** an.

### Muss ich mich abmelden, wenn ich an einem Termin nicht teilnehmen kann?

Bitte informieren Sie uns bei Kursanmeldung, wenn Sie im Vorfeld schon wissen, dass Sie einen Kurstermin nicht wahrnehmen können.

### Was mache ich, wenn der Kurs schon ausgebucht ist?

Lassen Sie sich für den von Ihnen ausgesuchten Kurs auf die Warteliste setzen. Interessenten von der Warteliste werden der Reihenfolge nach kontaktiert, sobald ein Kursplatz frei wird.

### Wer ist mein Ansprechpartner für meine Fragen rund um die hkk Kurse?

Wenn Sie Fragen zu Veranstaltungsorten haben oder Anregungen äußern möchten, wenden Sie sich bitte direkt an die hkk unter **0421 - 3655 8555**.

**Viel Spaß wünscht Ihre hkk!**

 **hkk PLUS: Sie bekommen mehr**

Mehr Leistungen, mehr Extras und Services – weit über die gesetzlichen Standards hinaus: Das ist hkk PLUS, ein fester Bestandteil Ihrer Mitgliedschaft.

## Unser attraktives Kursprogramm können Sie derzeit an folgenden Standorten nutzen:

• Aurich . . . . .	6
• Bad Zwischenahn . . . . .	6
• Bersenbrück . . . . .	6
• Bramsche . . . . .	7
• Brinkum . . . . .	7
• Cloppenburg . . . . .	7
• Delmenhorst . . . . .	8
• Dörpen . . . . .	8
• Etelsen . . . . .	8
• Fischerhude . . . . .	9
• Haselünne . . . . .	9
• Hude . . . . .	9
• Lathen . . . . .	10
• Lilienthal . . . . .	10
• Lönigen . . . . .	10
• Oldenburg . . . . .	11–13
• Osterholz-Scharmbeck . . . . .	14



- Ottersberg/Quelkhorn . . . . . 15
- Rastede. . . . . 15
- Rehburg-Loccum . . . . . 15
- Ritterhude . . . . . 16–17
- Schwanewede . . . . . 18
- Sögel . . . . . 18
- Stuhr . . . . . 19
- Thedinghausen . . . . . 19
- Varel/Dangast. . . . . 20
- Verden . . . . . 21–22
- Weyhe . . . . . 22
- Wiefelstede/Metjendorf. . . . . 23
- Wildeshausen . . . . . 23
- Worpswede . . . . . 23
- **Präventionskurse für Kinder. . . . . 24–25**
- **Kursbeschreibungen. . . . . 26–37**
- **Fitnessstudio-Kooperationen . . . . . 38–39**



Schwanewede  
 Osterholz-Scharmbeck  
 Worpswede  
 Ritterhude  
 Lilienthal  
 Ottersberg/Quelkhorn  
 Fischerhude  
 Stuhr  
 Brinkum  
 Etelsen  
 Weyhe  
 Thedinghausen

Rehburg-Loccum

## Aurich

### Sportpark Tannenhausen

Neustadtweg 10, 26607 Aurich

Kursleitung: Thomas Zingel

#### Rückenstark – Power für den Rücken

Mi.	09.01.–13.03.2019	19.15–20.15 Uhr	10 Termine	<b>A 844196</b>
Mi.	20.03.–12.06.2019	19.15–20.15 Uhr	10 Termine	<b>B 844196</b>

**hkk Kunden 15,00 €**

Sonstige 90,00 €

## Bad Zwischenahn

### Klangmassage-erleben

Schwalbenweg 15, 26160 Bad Zwischenahn

Kursleitung: Gertrud Andreessen-Bohlken

#### Autogenes Training

Do.	07.02.–28.03.2019	19.30–20.30 Uhr	8 Termine	<b>861028</b>
-----	-------------------	-----------------	-----------	---------------

**hkk Kunden 15,00 €**

Sonstige 80,00 €

## Bersenbrück

### Fitness & Gesundheit

Ankumer Straße 2 a, 49593 Bersenbrück

#### RVP Rückenkraftzirkel

Mo.	14.01.–18.03.2019	20.00–20.45 Uhr	8 Termine	<b>849017</b>
Do.	17.01.–21.03.2019	11.00–11.45 Uhr	10 Termine	<b>849047</b>

**hkk Kunden 15,00 €**

Sonstige 100,00 €

## Bramsche

### DLRG Bramsche

Veranstaltungsort: Hase Bad Bramsche,  
Malgartener Straße 49, 49565 Bramsche

Aqua Fitness				
Mi.	30.01.–10.04.2019	14.00–14.45 Uhr	11 Termine	<b>A 821034</b>
Mi.	17.04.–03.07.2019	14.00–14.45 Uhr	11 Termine	<b>B 821034</b>

**hkk Kunden 15,00 €**

Sonstige **A 821034:** 88,00 €, **B 821034:** 88,00 €

## Brinkum

### FTSV Jahn Brinkum

Veranstaltungsraum: Parkettraum  
Langenstraße 52, 28816 Stuhr/Brinkum

Pilates				
Di.	23.04.–25.06.2019	18.15–19.15 Uhr	10 Termine	<b>875026</b>

**hkk Kunden 15,00 €**

Sonstige 90,00 €

## Cloppenburg

### Haus Ketteler

Königsseestraße 20, 49661 Cloppenburg  
Kursleitung: Heike Schlichting

Pilates				
Do.	17.01.–21.03.2019	09.35–10.35 Uhr	10 Termine	<b>875011</b>
Do.	17.01.–21.03.2019	19.50–20.50 Uhr	10 Termine	<b>875017</b>

**hkk Kunden 15,00 €**

Sonstige 90,00 €

### Praxis Helmut Ellers

Schützenstraße 29, 49661 Cloppenburg

Alles im Lot – Balance für Körper und Seele				
Di.	15.01.–19.03.2019	19.30–20.30 Uhr	10 Termine	<b>855326</b>

**hkk Kunden 15,00 €**

Sonstige 90,00 €

## Delmenhorst

### Injoy

Hannah-Arendt-Straße 6, 27751 Delmenhorst

Kursleitung: Angelika Klein

Yoga				
Do.	17.01.–07.03.2019	17.00–18.15 Uhr	8 Termine	<b>872135</b>

**hkk Kunden 15,00 €**

Sonstige 90,00 €

## Dörpen

### Fitness & Gesundheit

Hauptstraße 13, 26892 Dörpen

Wirbelsäulengymnastik				
Mi.	09.01.–13.03.2019	19.00–19.50 Uhr	10 Termine	<b>844537</b>

RVP Rückenkraftzirkel				
Do.	10.01.–14.03.2019	18.00–18.45 Uhr	10 Termine	<b>849248</b>

**hkk Kunden 15,00 €**

Sonstige 100,00 €

## Etelsen

### Ballettstudio Iris Pahnke

Dorfstraße 11, 27299 Etelsen

Wirbelsäulengymnastik				
Di.	15.01.–05.03.2019	16.45–17.45 Uhr	8 Termine	<b>A 844995</b>
Di.	15.01.–05.03.2019	18.00–19.00 Uhr	8 Termine	<b>A 844996</b>
Di.	12.03.–21.05.2019	16.45–17.45 Uhr	8 Termine	<b>B 844995</b>
Di.	12.03.–21.05.2019	18.00–19.00 Uhr	8 Termine	<b>B 844996</b>

**hkk Kunden 15,00 €**

Sonstige 90,00 €



## Fischerhude

### Physiotherapie Fischerhude Paula Bischoff

Im Krumpfen Ort 16, 28870 Ottersberg/Fischerhude

#### Alles im Lot – Balance für Körper und Seele

Mo.	14.01.–11.03.2019	19.15–20.15 Uhr	8 Termine	<b>855016</b>
-----	-------------------	-----------------	-----------	---------------

**hkk Kunden 15,00 €**

Sonstige 90,00 €

## Haselünne

### Fitness & Gesundheit

Meerstraße 16, 49740 Haselünne

#### RVP Rückenkraftzirkel

Fr.	25.01.–29.03.2019	17.00–17.45 Uhr	10 Termine	<b>849355</b>
-----	-------------------	-----------------	------------	---------------

**hkk Kunden 15,00 €**

Sonstige 100,00 €

## Hude

### Fit4Life

Burgstraße 2, 27798 Hude

#### Alles im Lot – Balance für Körper und Seele

Di.	15.01.–19.03.2019	17.15–18.15 Uhr	10 Termine	<b>A 855385</b>
Di.	09.04.–11.06.2019	17.15–18.15 Uhr	10 Termine	<b>B 855385</b>

**hkk Kunden 15,00 €**

Sonstige 90,00 €

## Lathen

### Fitness & Gesundheit

Meppener Straße 27, 49762 Lathen

RVP Rückenkraftzirkel				
Di.	15.01.–19.03.2019	19.00–19.45 Uhr	10 Termine	<b>849426</b>
Do.	17.01.–21.03.2019	10.00–10.45 Uhr	10 Termine	<b>849442</b>

**hkk Kunden 15,00 €**

Sonstige 100,00 €

## Lilienthal

### Tanz! Studio Doris Feldermann

Friedhofstraße 18, 28865 Lilienthal

Kursleitung: Heidrun Pinther

Yoga				
Do.	17.01.–07.03.2019	09.30–11.00 Uhr	8 Termine	<b>A 872201</b>
Do.	21.03.–09.05.2019	09.30–11.00 Uhr	8 Termine	<b>B 872201</b>

**hkk Kunden 15,00 €**

Sonstige 90,00 €

## Löningen

### Fitness & Gesundheit

Bremer Straße 2–4, 49624 Löningen

RVP Rückenkraftzirkel				
Mo.	04.02.–08.04.2019	19.00–19.45 Uhr	8 Termine	<b>849018</b>

**hkk Kunden 15,00 €**

Sonstige 100,00 €

# Oldenburg

## famila Genuss-Forum

Posthalterweg 10, 26129 Oldenburg

Kursleitung: Irmtraud Retzlaff

### Gesund essen und genießen nach Feierabend – Cleaneating

Mo.	14.01.–28.01.2019	17.45–21.15 Uhr	3 Termine	<b>811016</b>
-----	-------------------	-----------------	-----------	---------------

**hkk Kunden 15,00 €** zzgl. einmalig 28,50 € für Lebensmittel

Sonstige 90,00 € zzgl. einmalig 28,50 € für Lebensmittel

### Tapas, Antipasti und andere Köstlichkeiten – neue Rezepte

Do.	07.02.–21.02.2019	17.45–21.15 Uhr	3 Termine	<b>811206</b>
-----	-------------------	-----------------	-----------	---------------

**hkk Kunden 15,00 €** zzgl. einmalig 28,50 € für Lebensmittel

Sonstige 90,00 € zzgl. einmalig 28,50 € für Lebensmittel

### Gesund essen und genießen nach Feierabend – Meal Prep – gut vorbereitete leckere Snacks für Büro, Arbeit und Feierabend

Di.	05.03.–19.03.2019	17.45–21.15 Uhr	3 Termine	<b>817126</b>
-----	-------------------	-----------------	-----------	---------------

**hkk Kunden 15,00 €** zzgl. einmalig 28,50 € für Lebensmittel

Sonstige 90,00 € zzgl. einmalig 28,50 € für Lebensmittel

### Kochen für Ahnungslose

Do.	07.03.–21.03.2019	17.45–21.15 Uhr	3 Termine	<b>810546</b>
-----	-------------------	-----------------	-----------	---------------

**hkk Kunden 15,00 €** zzgl. einmalig 28,50 € für Lebensmittel

Sonstige 90,00 € zzgl. einmalig 28,50 € für Lebensmittel

### Gesund essen und genießen nach Feierabend – 30 Minuten Küche – Jeden Tag etwas köstliches essen mit Superfoods aus der Natur

Mo.	18.03.–01.04.2019	17.45–21.15 Uhr	3 Termine	<b>810416</b>
-----	-------------------	-----------------	-----------	---------------

**hkk Kunden 15,00 €** zzgl. einmalig 28,50 € für Lebensmittel

Sonstige 90,00 € zzgl. einmalig 28,50 € für Lebensmittel

## **Aktiv in gesundheitsfördernden Projekten**

Auch in Kindertagesstätten, Schulen, Kommunen und Betrieben engagiert sich die hkk als Partner in nachhaltigen und gesundheitsfördernden Projekten.



**Gesund essen und genießen nach Feierabend –  
Grillsaison mal anders – mit neuen, leckeren und gesunden Rezepten**

<b>Mo.</b>	06.05.–20.05.2019	17.45–21.15 Uhr	3 Termine	<b>820216</b>
------------	-------------------	-----------------	-----------	---------------

**hkk Kunden 15,00 €** zzgl. einmalig 28,50 € für Lebensmittel  
Sonstige 90,00 € zzgl. einmalig 28,50 € für Lebensmittel

**Picknick, Grillfest, Urlaubsküche – gesund und lecker**

<b>Do.</b>	06.06.–20.06.2019	17.45–21.15 Uhr	3 Termine	<b>810346</b>
------------	-------------------	-----------------	-----------	---------------

**hkk Kunden 15,00 €** zzgl. einmalig 28,50 € für Lebensmittel  
Sonstige 90,00 € zzgl. einmalig 28,50 € für Lebensmittel

**Treffpunkt: Finnenbahn im Sportpark Eversten**

Tegelkamp, 26131 Oldenburg  
Kursleitung: Holger Ameling

**Laufkurs von 0 auf 5 km**

<b>Mo.</b>	04.02.–25.03.2019	18.30–19.30 Uhr	8 Termine	<b>838066</b>
------------	-------------------	-----------------	-----------	---------------

**hkk Kunden 15,00 €**  
Sonstige 90,00 €

**Raum für Stille und Bewegung**

Hermannstraße 17, 26135 Oldenburg  
Kursleitung: Sabrina Selle

**Entspannung Pur – Qi Gong am Wochenende**

<b>Sa./So.</b>	26.01.–27.01.2019	13.30–18.00 Uhr	2 Termine	<b>873163</b>
----------------	-------------------	-----------------	-----------	---------------

**hkk Kunden 15,00 €**  
Sonstige 90,00 €

**Entspannung Pur – Progressive Muskelentspannung am Wochenende**

<b>Sa./So.</b>	16.02.–17.02.2019	13.30–18.00 Uhr	2 Termine	<b>863063</b>
----------------	-------------------	-----------------	-----------	---------------

**hkk Kunden 15,00 €**  
Sonstige 90,00 €

**Entspannung Pur – Autogenes Training am Wochenende**

<b>Sa./So.</b>	16.03.–17.03.2019	13.30–18.00 Uhr	2 Termine	<b>861163</b>
----------------	-------------------	-----------------	-----------	---------------

**hkk Kunden 15,00 €**  
Sonstige 90,00 €

## Osterholz-Scharmbeck

### Allwetterbad

Am Barkhof 12, 27711 Osterholz-Scharmbeck

Kursleitung: Maike Pröpping-Böthgen

Aqua Fitness				
Di.	15.01.–19.03.2019	17.00–18.00 Uhr	10 Termine	A 821125
Di.	30.04.–02.07.2019	17.00–18.00 Uhr	10 Termine	B 821125

**hkk Kunden 15,00 €**

Sonstige 129,00 €

### MEYERHOFF Küchenwelt

Hördorfer Weg 33, 27711 Osterholz-Scharmbeck

Kursleitung: Maike Schumacher

Frische Frühlingsküche				
Mi.	13.03.–20.03.2019	18.00–21.45 Uhr	2 Termine	810326

**hkk Kunden 8,00 €** zzgl. einmalig 19,00 € für Lebensmittel

Sonstige 45,00 € zzgl. einmalig 19,00 € für Lebensmittel

Picknick, Grillfest und Urlaubsküche – gesund und lecker				
Mi.	15.05.–29.05.2019	18.00–21.45 Uhr	3 Termine	810336

**hkk Kunden 15,00 €** zzgl. einmalig 28,50 € für Lebensmittel

Sonstige 90,00 € zzgl. einmalig 28,50 € für Lebensmittel

### preVit Uwe Kommer

Jacob-Frerichs-Straße 2–8, 27711 Osterholz-Scharmbeck

Alles im Lot – Balance für Körper und Seele				
Di.	09.01.–13.03.2019	17.00–18.00 Uhr	10 Termine	855605

**hkk Kunden 15,00 €**

Sonstige 90,00 €

## Ottersberg/Quelkhorn

### Shanti Yoga Anna-Lena Fuhr

Quelkhorner Landstraße 113, 28870 Ottersberg/Quelkhorn

Yoga				
Di.	16.04.–18.06.2019	16.00–17.30 Uhr	10 Termine	<b>872244</b>

**hkk Kunden 15,00 €**

Sonstige 130,00 €

## Rastede

### Praxis Sigrid Eilers

Baumgartenstraße 9, 26180 Rastede

Alles im Lot – Balance für Körper und Seele				
Mi.	13.02.–03.04.2019	19.30–20.30 Uhr	8 Termine	<b>855125</b>

**hkk Kunden 15,00 €**

Sonstige 90,00 €

## Rehburg-Loccum

### Yoga Loccum

Veranstaltungsraum: Bewegungsraum,  
Rehburger Straße 27, 31547 Rehburg-Loccum  
Kursleitung: Heike Albers-Germer

Resilienz – Immunsystem für die Seele				
Sa./	30.03.2019–	10.30–18.00 Uhr	2 Termine	<b>843061</b>
So.	31.03.2019	10.30–15.30 Uhr		

**hkk Kunden 15,00 €**

Sonstige 115,00 €

## Ritterhude

### Bad der Ganztagschule Ritterhude

Jahnstraße 2 – 4, 27721 Ritterhude

Kursleitung: Maike Pröpping-Böthgen

Aqua Fitness				
Mo.	14.01.–18.03.2019	16.00–17.00 Uhr	10 Termine	A 821015
Mo.	29.04.–24.06.2019	16.00–17.00 Uhr	8 Termine	B 821015

**hkk Kunden 15,00 €**

Sonstige 129,00 €

### MediLoft

Berliner Straße 2, 27721 Ritterhude

Kursleitung: Heidrun Pinther

Yoga				
Mo.	14.01.–04.03.2019	11.00–12.30 Uhr	8 Termine	872311

**hkk Kunden 15,00 €**

Sonstige 90,00 €

Kursleitung: Maike Pröpping-Böthgen

Kraft Aktiv				
Di.	15.01.–19.03.2019	19.15–20.15 Uhr	10 Termine	A 857027
Di.	30.04.–02.07.2019	19.15–20.15 Uhr	10 Termine	B 857027

**hkk Kunden 15,00 €**

Sonstige 109,90 €

Kursleitung: Junafit, Julia Thönert

Rückentraining – Bewegung für ein aktives Leben				
Do.	17.01.–21.03.2019	19.00–20.00 Uhr	10 Termine	A 848047
Do.	11.04.–20.06.2019	19.00–20.00 Uhr	10 Termine	B 848047

**hkk Kunden 15,00 €**

Sonstige 90,00 €



Kursleitung: Junafit, Julia Thönert

<b>Pilates</b>				
<b>Do.</b>	17.01.–21.03.2019	20.15–21.15 Uhr	10 Termine	<b>A 875047</b>
<b>Do.</b>	11.04.–20.06.2019	20.15–21.15 Uhr	10 Termine	<b>B 875047</b>

**hkk Kunden 15,00 €**

Sonstige 90,00 €

Kursleitung: Renate Stöver

<b>Qi Gong</b>				
<b>Fr.</b>	18.01.–15.03.2019	11.00–12.00 Uhr	8 Termine	<b>873252</b>

**hkk Kunden 15,00 €**

Sonstige 90,00 €

Kursleitung: Maike Pröpping-Böthgen

<b>Autogenes Training</b>				
<b>Do.</b>	24.01.–28.03.2019	18.00–19.00 Uhr	8 Termine	<b>A 861346</b>
<b>Do.</b>	02.05.–27.06.2019	18.00–19.00 Uhr	8 Termine	<b>B 861346</b>

**hkk Kunden 15,00 €**

Sonstige 109,90 €

### **ULC Sportsdome**

Klemperhagen 14, 27721 Ritterhude

<b>Nur ein starker Rücken kann entzücken</b>				
<b>Mi.</b>	16.01.–06.03.2019	17.00–18.00 Uhr	8 Termine	<b>A 847015</b>
<b>Mi.</b>	13.03.–08.05.2019	17.00–18.00 Uhr	8 Termine	<b>B 847015</b>

**hkk Kunden 15,00 €**

Sonstige 90,00 €

### **preVit Uwe Kommer**

Riesstraße 26, 27721 Ritterhude

<b>Alles im Lot – Balance für Körper und Seele</b>				
<b>Mo.</b>	08.01.–12.03.2019	08.30–09.30 Uhr	10 Termine	<b>855611</b>

**hkk Kunden 15,00 €**

Sonstige 90,00 €

## Schwanewede

### Sport- & Fitness-Studio Schwanewede

Dreienkamp 17, 28790 Schwanewede

Kursleitung: Junafit, Julia Thönert

#### Faszientraining

Fr.	18.01.–22.03.2019	16.00–17.00 Uhr	10 Termine	<b>A 846055</b>
Fr.	12.04.–28.06.2019	16.00–17.00 Uhr	10 Termine	<b>B 846055</b>

**hkk Kunden 15,00 €**

Sonstige 90,00 €

#### Rückentraining – Bewegung für ein aktives Leben

Fr.	18.01.–22.03.2019	14.45–15.45 Uhr	10 Termine	<b>A 848004</b>
Fr.	12.04.–28.06.2019	14.45–15.45 Uhr	10 Termine	<b>B 848004</b>

**hkk Kunden 15,00 €**

Sonstige 90,00 €

#### Pilates

Fr.	18.01.–22.03.2019	17.15–18.15 Uhr	10 Termine	<b>A 875055</b>
Fr.	12.04.–28.06.2019	17.15–18.15 Uhr	10 Termine	<b>B 875055</b>

**hkk Kunden 15,00 €**

Sonstige 90,00 €

## Sögel

### Fitness & Gesundheit

Rothenbacher Weg 1 a, 49751 Sögel

#### Wirbelsäulengymnastik

Mo.	14.01–18.03.2019	18.30–19.20 Uhr	8 Termine	<b>844416</b>
-----	------------------	-----------------	-----------	---------------

**hkk Kunden 15,00 €**

Sonstige 100,00 €

## Stuhr

### MEYERHOFF Küchenwelt

Im Meer 2, 28816 Stuhr/Groß Mackenstedt

Kursleitung: Brigitte Bücking

#### Jeden Tag basisch essen und genießen

Mi.	27.03.–03.04.2019	18.00–21.45 Uhr	2 Termine	811036
-----	-------------------	-----------------	-----------	--------

**hkk Kunden 8,00 €** zzgl. einmalig 19,00 € für Lebensmittel

Sonstige 45,00 € zzgl. einmalig 19,00 € für Lebensmittel

#### Gesund essen und trinken – Vegetarisch zubereitet

Di.	21.05.–28.05.2019	18.00–21.45 Uhr	2 Termine	810126
-----	-------------------	-----------------	-----------	--------

**hkk Kunden 8,00 €** zzgl. einmalig 19,00 € für Lebensmittel

Sonstige 45,00 € zzgl. einmalig 19,00 € für Lebensmittel

## Thedinghausen

### Kochschule Thedinghausen

Käpt'n-Lüers-Straße 50, 27321 Thedinghausen

Kursleitung: Tomma Günther

#### Gesund essen und trinken nach Feierabend – Meal Prep – gut vorbereitete leckere Snacks für Büro, Arbeit und Feierabend

Do.	07.02.–21.02.2019	18.00–21.45 Uhr	3 Termine	817146
-----	-------------------	-----------------	-----------	--------

**hkk Kunden 15,00 €** zzgl. einmalig 28,50 € für Lebensmittel

Sonstige 90,00 € zzgl. einmalig 28,50 € für Lebensmittel

#### Gesund essen und genießen nach Feierabend – 30 Minuten Küche – Jeden Tag etwas köstliches essen mit Superfoods aus der Natur

Di.	26.02.–12.03.2019	18.00–21.45 Uhr	3 Termine	825026
-----	-------------------	-----------------	-----------	--------

**hkk Kunden 15,00 €** zzgl. einmalig 28,50 € für Lebensmittel

Sonstige 90,00 € zzgl. einmalig 28,50 € für Lebensmittel

#### Gesund essen und genießen nach Feierabend – Cleanating

Do.	25.04.–09.05.2019	18.00–21.45 Uhr	3 Termine	820246
-----	-------------------	-----------------	-----------	--------

**hkk Kunden 15,00 €** zzgl. einmalig 28,50 € für Lebensmittel

Sonstige 90,00 € zzgl. einmalig 28,50 € für Lebensmittel



## Varel/Dangast

### Hotel Graf Bentinck

Dauenser Straße 7, 26316 Varel/Dangast

Kursleitung: Sabrina Selle und Heike Albers-Germer

#### Entspannung Pur – für Eltern und Kinder von 7–10 Jahren, mit PMR

Sa./So.	23.02.–24.02.2019	10.00–14.00 Uhr	2 Termine	883166
---------	-------------------	-----------------	-----------	--------

**hkk Kunden Erwachsene 15,00 € und Kinder 0,00 €**

+ Hotelkosten pro Erwachsenen 95,00 € zzgl. 22,00 € pro Kind im Elternzimmer (an das Hotel zu entrichten)

## Verden

### Hebammenpraxis Verden

Predigerstraße 2, 27283 Verden

Kursleitung: Marie Luise Ohm

#### Qi Gong

Do.	07.02.–28.03.2019	17.00–18.30 Uhr	8 Termine	A 873045
Do.	25.04.–20.06.2019	17.00–18.30 Uhr	8 Termine	B 873045

**hkk Kunden 15,00 € • Sonstige 90,00 €**

### Verwell Erlebnisbad

Saumurplatz 1, 27283 Verden

Kursleitung: Birgit Hildebrandt

#### Aqua Fitness

Do.	17.01.–14.03.2019	07.45–08.30 Uhr	8 Termine	821451
-----	-------------------	-----------------	-----------	--------

**hkk Kunden 15,00 € • Sonstige 90,00 €**

Kursleitung: Christina Hogrefe

#### Aqua Fitness

Mo.	14.01.–04.03.2019	20.30–21.15 Uhr	8 Termine	A 821057
Fr.	18.01.–15.03.2019	08.00–08.45 Uhr	8 Termine	A 821051
Fr.	18.01.–15.03.2019	08.45–09.30 Uhr	8 Termine	A 821052
Mo.	11.03.–20.05.2019	20.30–21.15 Uhr	8 Termine	B 821057
Fr.	22.03.–24.05.2019	08.00–08.45 Uhr	8 Termine	B 821051
Fr.	22.03.–24.05.2019	08.45–09.30 Uhr	8 Termine	B 821052

**hkk Kunden 15,00 € • Sonstige 90,00 €**

**Treffpunkt: Heinrich-Schröder-Weg, 27283 Verden**

Kursleitung: Christina Hogrefe

### Nordic Walking

Fr.	26.04.–07.06.2019	16.00–17.30 Uhr	6 Termine	<b>838125</b>
-----	-------------------	-----------------	-----------	---------------

**hkk Kunden 15,00 €**

Sonstige 90,00 €

## Weyhe

### iss smart

Leester Straße 93, 28844 Weyhe

Kursleitung: Tomma Günther

### Gratins, Aufläufe & Co.

Di.	08.01.–22.01.2019	18.00–21.45 Uhr	3 Termine	<b>816216</b>
-----	-------------------	-----------------	-----------	---------------

**hkk Kunden 15,00 €** zzgl. einmalig 28,50 € für Lebensmittel

Sonstige 90,00 € zzgl. einmalig 28,50 € für Lebensmittel

### Gesund essen und trinken – Vegetarisch zubereitet

Di.	29.01.–19.02.2019	18.00–21.45 Uhr	3 Termine	<b>810326</b>
-----	-------------------	-----------------	-----------	---------------

**hkk Kunden 15,00 €** zzgl. einmalig 28,50 € für Lebensmittel

Sonstige 90,00 € zzgl. einmalig 28,50 € für Lebensmittel

### Gesundbrunnen

Pestalozzistraße 1, 28844 Weyhe

Kursleitung: Martina Kloke

### Yoga

Mo.	04.02.–01.04.2019	17.00–18.30 Uhr	8 Termine	<b>A 872035</b>
Di.	05.02.–02.04.2019	08.30–10.00 Uhr	8 Termine	<b>A 872031</b>
Mo.	06.05.–01.07.2019	17.00–18.30 Uhr	8 Termine	<b>B 872035</b>
Di.	07.05.–02.07.2019	08.30–10.00 Uhr	8 Termine	<b>B 872031</b>

**hkk Kunden 15,00 €**

Sonstige 96,00 €

## Wiefelstede/Metjendorf

### Praxisgemeinschaft Reemts & Menke

Jürnweg 4 b, 26215 Wiefelstede/Metjendorf

Kursleitung: Sabrina Selle

#### Qi Gong

Do.	24.01.–14.03.2019	17.00–18.00 Uhr	8 Termine	<b>863056</b>
-----	-------------------	-----------------	-----------	---------------

**hkk Kunden 15,00 €**

Sonstige 90,00 €

## Wildeshausen

### Sanitas

Mühlendamm 3, 27793 Wildeshausen

#### Aktives Fitnessstraining – Wir machen Sie stark

Mo.	14.01.–18.03.2019	20.00–21.00 Uhr	10 Termine	<b>856007</b>
Mi.	16.01.–20.03.2019	20.00–21.00 Uhr	10 Termine	<b>856037</b>
Do.	17.01.–21.03.2019	20.00–21.00 Uhr	10 Termine	<b>856047</b>
Fr.	18.01.–22.03.2019	12.00–13.00 Uhr	10 Termine	<b>856053</b>
Fr.	18.01.–22.03.2019	15.00–16.00 Uhr	10 Termine	<b>856054</b>

**hkk Kunden 15,00 €**

Sonstige 90,00 €

## Worpswede

### Hotel Buchenhof

Osterdorfer Straße 16, 27726 Worpswede

Kursleitung: Heike Albers-Germer

#### Autogenes Training – Keep Cool – mehr Gelassenheit und innere Ruhe

Sa./So.	27.04.–28.04.2019	10.00–13.00 Uhr	2 Termine	<b>861261</b>
---------	-------------------	-----------------	-----------	---------------

**hkk Kunden 15,00 €**

+ Hotelkosten p.P. 94,00 € im Doppelzimmer und  
111,50 € im Einzelzimmer (an das Hotel zu entrichten)

## Präventionskurse für Kinder

Angebote für unsere „Kleinen“ – mit Begleitung durch ihre Eltern – aus den Bereichen Ernährung und Entspannung. Viel Spaß, Ihnen und Ihren Kindern.





## Thedinghausen

### Kochschule Thedinghausen

Käpt'n-Lüers-Straße 50, 27321 Thedinghausen

Kursleitung: Tomma Günther

#### Österlich backen für Kinder von 8–12 Jahren

Sa.	23.03.–30.03.2019	11.00–14.00 Uhr	2 Termine	<b>820162</b>
-----	-------------------	-----------------	-----------	---------------

**hkk vers. Kinder 0,00 €** zzgl. einmalig 19,00 € für Lebensmittel

Fremdvers. Kinder 45,00 € zzgl. einmalig 19,00 € für Lebensmittel

## Varel/Dangast

### Hotel Graf Bentinck

Dauenser Straße 7, 26316 Varel/Dangast

Kursleitung: Sabrina Selle und Heike Albers-Germer

#### Entspannung Pur – für Kinder von 7–10 Jahren und ihre Eltern, mit PMR

Sa./So.	23.02.–24.02.2019	10.00–14.00 Uhr	2 Termine	<b>883166</b>
---------	-------------------	-----------------	-----------	---------------

**hkk Kunden Erwachsene 15,00 € und Kinder 0,00 €**

+ Hotelkosten pro Erwachsenem 95,00 € zzgl. 22,00 € pro Kind im Elternzimmer (an das Hotel zu entrichten)

# Bewegung

## **Aktives Fitnesstraining – Wir machen Sie stark**

Mehr Bewegung und mehr Aktivität stärken Sie für Ihre sportlichen Ambitionen und alltäglichen Herausforderungen in der Freizeit und im Beruf. In diesem Kurs lernen Sie vielfältige Bewegungen, insbesondere zur Stärkung Ihrer Muskulatur und auch zum Aufbau Ihrer Ausdauer, kennen. Entdecken Sie die Vielfalt und den Spaß an den Übungen mit Kleingeräten sowie mit Ihrem eigenen Körpergewicht und an Großgeräten.

## **Alles im Lot – Balance für Körper und Seele**

Erleben Sie die Wirkung der Übungen zur Mobilisation und Kräftigung Ihrer Muskulatur, insbesondere der Rückenmuskulatur. Schnuppern Sie zusätzlich in die Angebotswelt der Entspannungstechniken. Sie erhalten Anregungen, wie Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag integrieren können und sich gleichzeitig besser von beruflichen und individuellen Stressfaktoren erholen. Ihre Körperhaltung im Alltag ändert sich automatisch. Mehr Aktivität durch Spaß an der Bewegung.

## **Aqua Fitness**

Mit Aqua Fitness können Sie Ihr Herz-Kreislauf-System stärken, die Fettverbrennung aktivieren und den Muskelaufbau fördern. Sie lieben die Abwechslung und möchten das Training mit unterschiedlichen Geräten, wie zum Beispiel mit Bällen oder der Poolnudel, im 32 Grad warmen Wasser kennenlernen? Dann erfahren Sie in diesem Kurs in Theorie und Praxis die Wirkung von Bewegung im Wasser.

## **Faszientraining**

Unser Körper besteht aus einem zusammenhängenden Fasziennetzwerk von den Zehen bis zum Kopf. Faszien lieben es, bewegt zu werden. Sie übernehmen entscheidende Aufgaben bei der Kraftübertragung und sind bei der Sicherung der Körperhaltung beteiligt. Mit einem gezielten Faszien Training kann ein Missbefinden behoben und „Verklebungen“ gelöst werden. Das Training besteht aus federnden Bewegungen, Dehnungen, fließenden Verbindungen unterschiedlicher Ausgangsstellungen und Kraftübungen. Faszientraining macht Spaß!

## **Kraft Aktiv**

Möchten Sie etwas mehr Power für Ihre Muskulatur und eine Steigerung Ihrer Ausdauer erreichen? Dann lernen Sie eine Vielfalt an Übungen aus dem gesundheitsorientierten Krafttraining, Herz-Kreislauf- und Koordinationstraining kennen. Entdecken Sie den Spaß an der Bewegung und seine positive Wirkung auf Ihre alltäglichen Herausforderungen in der Freizeit und im Beruf.

## **Nordic Walking**

Erlernen Sie die Grundlagen und Techniken des Nordic Walkings und fördern Sie Ihr Herz-Kreislauf-System. Durch die kontinuierliche Steigerung der Laufsequenzen, bei einem Trainingspuls von 60 bis 80 Prozent der maximalen Herzfrequenz, können Sie Ihre Fitness verbessern und die Aktivierung Ihres Fettstoffwechsels erreichen. Zusätzlich werden die eingesetzten Hilfsmittel wie Nordic-Walking-Stöcke, Pulsuhren, Bekleidung und Schuhwerk erläutert.

## **Laufkurs von 0 auf 5 km**

Sie möchten mit einem Lauftraining beginnen? Stärken Sie durch das Laufen Ihr Herz-Kreislauf-System und kräftigen Sie Ihre Muskulatur. Ein moderates Ausdauertraining trägt gleichzeitig zur Kompensation von Alltags- und Stressbelastungen bei. Tun Sie etwas für Ihre Gesundheit und nutzen Sie die positiven Effekte in Ihrem persönlichen Alltag.

## **Nur ein starker Rücken kann entzücken**

In diesem Kurs verbessern Sie Ihre Haltung und Ihre Balance durch Koordinations- und Balancetraining auf dem Balancekissen und stärken Ihr Bindegewebe durch Faszientraining. Dieses dient auch zur Stabilisierung des Knie- und Sprunggelenks, lindert Schmerzen und stärkt Ihre Rumpfmuskulatur. Im Anschluss wird zur Verbesserung der Beweglichkeit und Linderung von Rückenschmerzen in der Hals- und Lendenwirbelsäule am FLEXX-Zirkel die Muskulatur in die Länge trainiert. Für diesen Kurs bietet Ihnen ULC außerdem die Möglichkeit, zweimal in der Woche in den jeweiligen Fitness-Club zu kommen und selbstständig bei freier Zeiteinteilung die erlernten Kursinhalte zu trainieren.



## **Pilates**

Pilates ist ein ganzheitliches Training aller Muskelgruppen. Lernen Sie Ihre Muskulatur zu stärken, Ihre Konzentration und Ihre Atmung zu verbessern. Erlangen Sie eine erhöhte Körperwahrnehmung und eine gesündere Körperhaltung. Die Kräftigung und gleichzeitige Dehnung der Muskulatur sowie speziell die Stärkung der sogenannten „Power House“ Muskulatur, die alle wichtigen Organe unterstützt, stehen hierbei im Mittelpunkt.

## **Rückenstark – Power für den Rücken**

In diesem Kurs erlernen Sie Übungen, welche die Muskulatur rund um den Rücken stärkt und Ihre Beweglichkeit erhöht. Dadurch fühlen Sie sich auch in Ihrem Alltag aktiver. Alltägliche Bewegungsabläufe im Sitzen, Stehen und Gehen verändern sich. Erleben Sie ein neues Körpergefühl.

## **Rückentraining – Bewegung für ein aktives Leben**

Stärken Sie Ihre Muskulatur und verbessern Sie gleichzeitig Ihre Koordination und Ausdauer. Mit Hilfe vielfältiger Bewegungen wirken Sie Risikofaktoren durch einseitige Belastungen entgegen. Die Übungen lassen sich leicht in den Alltag integrieren.

## **RVP Rückenkraftzirkel**

Stärken Sie Ihre Muskulatur und verbessern Sie gleichzeitig Ihre Koordination. Mit Hilfe vielfältiger Bewegungen wirken Sie Risikofaktoren durch einseitige Belastungen entgegen. Lernen Sie funktionelle Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, Klein- und Großgeräten zur Kräftigung, Stabilisation und Mobilisation der Wirbelsäule kennen. Die Übungen lassen sich leicht in den Alltag integrieren.

## **Wirbelsäulengymnastik**

Stärken Sie Ihre Rücken- und Bauchmuskulatur. Im Mittelpunkt dieses Kurses stehen Kräftigungsübungen, die Ihre Wirbelsäule stabilisieren und entlasten sowie Dehnungsübungen, die Ihre allgemeine Beweglichkeit verbessern.

# Entspannung & Stressbewältigung

## **Autogenes Training**

Sie möchten etwas für Ihre Gesundheit und gegen den alltäglichen Stress tun? Lernen Sie, besser abzuschalten und legen Sie sich ein „dickes Fell“ zu. Reaktivieren und stärken Sie Ihre persönlichen Ressourcen. Finden Sie mit Hilfe von Selbstreflexion einen Ausweg aus Ihrem individuellen Stressverhalten. Schritt für Schritt werden Sie in diesem Kurs in die Übungen der Grundstufe des Autogenen Trainings eingeführt.

## **Autogenes Training – Keep Cool – Mehr Gelassenheit und innere Ruhe**

Das Autogene Training reduziert schnell und anhaltend sowohl körperliche, als auch emotionale Anspannung, hilft in Stresssituationen ruhig und gelassen zu bleiben und erhöht langfristig Ihre Stresstoleranz. Mit Autogenem Training gewinnen Sie innere Sicherheit und Stabilität. Sie steigern Konzentration und Leistungsfähigkeit. Sie finden Gelassenheit und Ruhe. Sie können Schlafstörungen, Bluthochdruck und viele weitere psychovegetative Symptome verbessern. Lernen Sie einfache Übungen, um selbständig einen Entspannungszustand herbeizuführen kennen. Zusätzlich erfahren Sie mehr zum Thema Stressbewältigung und Stressbewältigungsstrategien. Erleben Sie die Wirkung von Atem- und Achtsamkeitsübungen. Gehen Sie entspannt in Ihren Alltag.

## **Entspannung Pur – Autogenes Training am Wochenende**

Sie möchten etwas für Ihre Gesundheit und gegen den alltäglichen Stress tun? Lernen Sie, besser abzuschalten, und legen Sie sich ein „dickes Fell“ zu. Reaktivieren und stärken Sie Ihre persönlichen Ressourcen. Finden Sie mit Hilfe von Selbstreflexion einen Ausweg aus Ihrem individuellen Stressverhalten. Schritt für Schritt werden Sie in diesem Kompaktkurs mit Übungen in die Technik des Autogenen Trainings eingeführt.

## **Entspannung Pur – Progressive Muskelentspannung am Wochenende**

Sie sind auf der Suche nach mehr Gelassenheit und innerer Ruhe? Progressive Muskelentspannung nach Jacobson beruht auf dem Wechselspiel von bewusster aktiver muskulärer Anspannung und Entspannung. Erlernen Sie diese Gegensätze zielgerichtet zu steuern, um somit einen Entspannungszustand zu erreichen, wann immer Sie möchten.

## **Entspannung Pur – Qi Gong am Wochenende**

„Qi“ ist für die Chinesen eine erfahrbare Kraft, ohne die Leben nicht sein kann. Sie ist der notwendige Energielieferant für alle Auf- und Abbauvorgänge des lebendigen Organismus. Bewegung und Ruhe, innere Aufmerksamkeit und Atmung sind die vier Grundelemente, mit deren Hilfe Sie in diesem Kurs lernen, Ihre Körperwahrnehmung zu sensibilisieren. Verändern Sie Ihren Umgang mit Stress und erfahren Sie etwas über die Kunst, Ihre Lebenskräfte in ein Gleichgewicht zu setzen.

## **Qi Gong**

„Qi“ ist für die Chinesen eine erfahrbare Kraft, ohne die Leben nicht sein kann. Sie ist der notwendige Energielieferant für alle Auf- und Abbauvorgänge des lebendigen Organismus. Bewegung und Ruhe, innere Aufmerksamkeit und Atmung sind die vier Grundelemente, mit deren Hilfe Sie in diesem Kurs lernen, Ihre Körperwahrnehmung zu sensibilisieren. Verändern Sie Ihren Umgang mit Stress und erfahren Sie etwas über die Kunst, Ihre Lebenskräfte in ein Gleichgewicht zu setzen.

## **Resilienz – Immunsystem für die Seele**

Der Begriff Resilienz beschreibt, wie man in Wendepunkten und Herausforderungen des Lebens schnell wieder auf die Beine kommt. Resilienz ist für Erwachsene sehr wichtig – indem sie sich gut um sich selbst kümmern, ihre Denkmuster hinterfragen und versuchen, sich selbst in Krisen zu helfen, denn so können sie ihre Resilienz fördern und entwickeln.

Menschen, die selbstbewusst sind und an ihre Fähigkeiten glauben, können Herausforderungen besser meistern, sind weniger anfällig für Depressionen und erfolgreicher in ihrer Ausbildung und im Berufsleben.

In dem Kurs werden Erwachsene zielgerichtet begleitet, ihre Ressourcen für eine gesunde Lebensführung zu fördern. Entwickeln und stärken Sie Ihre Fähigkeiten zum Beispiel in Bereichen, wie mehr Selbstsicherheit, Optimierung der Handlungsfähigkeiten, Stressmanagement und vielem mehr. Eine Stärkung Ihrer Gesundheit!

## **Yoga**

Yoga ist ein Weg der Selbsterfahrung und Selbstentfaltung. Entwickeln Sie in diesem Kurs ein intensiveres Körperbewusstsein. Vertiefen und verbessern Sie Ihre Beweglichkeit, Ihre Atmung und Ihre Entspannungsfähigkeit. Schaffen Sie sich einen Ausgleich zum (Arbeits-)Alltag.





# Ernährung

## **Frische Frühlingsküche**

Wir starten mit frischen Ideen ins Frühjahr. Lassen Sie sich von Gerichten rund um eine nährstoffreiche, energiearme Zubereitung inspirieren. Bei den leckeren Ideen kommen Obst und Gemüse voll zum Einsatz. Aber auch Fleisch, Fisch und Kohlenhydrate wie Nudeln, Reis und Kartoffeln werden auf leichte Art und Weise kombiniert.

## **Gesund essen und genießen nach Feierabend – Grillsaison mal anders – mit neuen, leckeren und gesunden Rezepten**

Wer will nur Würstchen vom Grill? Draußen grillen und essen kann zu einem kulinarischen Erlebnis werden – mit leckeren Saucen, Salaten und mal ganz anderen Rezepten. Schnell, einfach, lecker – Sie und Ihre Gäste werden begeistert sein, von gesunden ausgewogenen Grillvarianten. Erfahren Sie mehr über Theorie und Praxis.

## **Gesund essen und trinken nach Feierabend – Cleaneating**

Bei dem neuen Ernährungstrend werden industriell verarbeitete Lebensmittel gemieden und die natürlichen Lebensmittel bevorzugt. Fühlen Sie sich rundum wohl ohne Zucker und Weißmehlprodukte. Wir probieren tolle Rezepte, die zum Schlemmen und Nachkochen einladen.

## **Gesund essen und trinken nach Feierabend – 30 Minuten Küche – Jeden Tag etwas köstliches essen mit Superfoods aus der Natur**

Die Zeit ist knapp – Mehr Abwechslung in der Küche – wer wünscht sich das nicht? Erfahren Sie in diesem Kurs, wie Sie in 30 Minuten Speisen lecker, vollwertig und schnell zubereiten können, die Sie und Ihre Familien begeistern werden. Die besten Superfoods kommen direkt aus der Natur. Lassen Sie sich überraschen von den verborgenen Talenten, die in unseren Lebensmittel stecken.

## **Gesund essen und trinken nach Feierabend – Meal Prep – gut vorbereitete leckere Snacks für Büro, Arbeit und Feierabend**

Ob groß oder klein – ein leckerer Snack fürs Büro oder die Schule – wer wünscht sich das nicht! Gesund und lecker essen, kann so einfach sein. Man braucht eine gute Idee, eine Strategie und richtige Rezepte. Gehen Sie mit neuer Energie an die Arbeit. Verschönern Sie sich Ihre Pause!

## **Gesund essen und trinken – Vegetarisch zubereitet**

Sie kochen bereits vegetarisch oder möchten Ihre Ernährung künftig vegetarisch gestalten? Erfahren Sie in diesem Kurs mehr über vegetarische Kost, die Formen des Vegetarismus und mögliche Risiken sowie kritische Nährstoffe. Die Zubereitung der Rezepte erfolgt überwiegend mit frischen Zutaten auf ovo-lacto-vegetabiler Basis, die Zugabe von Eier- und Milchprodukten ist also erlaubt.

## **Gratins, Aufläufe & Co.**

Die Kartoffel ist nicht nur eine Beilage. Richtig zubereitet wird sie leicht zum schmackhaften Mittelpunkt der Mahlzeit. Probieren Sie gesunde und leckere Kartoffelgerichte, kombiniert mit schmackhaftem Gemüse, aber auch mal mit Fisch oder Fleisch. Es erwarten Sie herzhaftere, gesundheitsbewusste Rezepte für die kälteren Tage.

## **Jeden Tag basisch essen und genießen**

Sie wollen basenreich essen, haben vieles darüber gehört und wissen nicht so recht, wie sie diese Ernährungsform in Ihren Alltag integrieren sollen? Hier erfahren Sie, wie lecker und einfach basisches Essen sein kann. Neben zahlreichen interessanten Infos rund um die basische Ernährung erhalten Sie viele Tipps für die praktische Umsetzung.

## **Kochen für Ahnungslose**

In diesem Kurs erhalten Sie umfangreiche Grundkenntnisse in Theorie und Praxis zum vollwertigen Kochen. Lernen Sie Grundrezepte für Soßen, Suppen, Salate, Aufläufe und Fleischgerichte kennen, die einfach, schnell und schmackhaft sind. Lassen Sie sich in die Welt der gesunden und schmackhaften Basic-Gerichte entführen.

## **Picknick, Grillfest, Urlaubsküche – gesund und lecker**

Gesund und genussvoll sind keine Gegensätze bei diesen sommerlichen Ideen. Fleisch und Fisch sind auch dabei, spielen aber nicht die Hauptrolle in diesem Sommernachtstraum. Lassen Sie sich von Gerichten rund um eine nährstoffreiche, einfache Zubereitung inspirieren.

## **Tapas, Antipasti und andere Köstlichkeiten – neue Rezepte**

Klein, raffiniert, lecker und schön anzusehen – Minigerichte für viele schöne, nette Gelegenheiten gibt es in allen Küchen der Welt. Egal ob sie Tapas, Mezze, Antipasti oder DimSum genannt werden – alle haben eine Menge Geschmack und Kreativität. Mit Freunden gemeinsam verzehrt oder als Verwöhnprogramm für einen selbst – die kleinen Leckerbissen sind Alleskönner im Geschmack.

# Präventionskurse für Kinder

## **Entspannung Pur – für Kinder von 7–10 Jahren und ihre Eltern, mit PMR**

Ihnen und Ihren Kindern (2. bis 4. Schulklasse) wird der Unterschied zwischen bewusster Anspannung und Entspannung der Muskulatur nähergebracht. Die wissenschaftlich gut erforschte Methode der Progressiven Muskelrelaxation (PMR) wird mit spielerischen Methoden, Abenteuergeschichten und Phantasiereisen vermittelt. Ruhe und Bewegung wechseln sich stetig ab. Es werden unterschiedliche Techniken für Kinder und Erwachsene in gemeinsamen und getrennten Einheiten angeboten. Zu dem Kurs erhalten Sie ein Hand-out und können somit das Erlernte im Alltag jederzeit anwenden.

## **Österlich backen für Kinder von 8–12 Jahren**

Endlich gehört die Küche mal wieder uns – es macht einfach Spaß mit anderen zusammen leckere Köstlichkeiten in der Osterzeit zuzubereiten. In diesem Alter wird der Grundstock für das Interesse an der Vielfalt an gesunden und zugleich leckeren Lebensmitteln gelegt. Wir kochen und backen, schlemmen und genießen leckere Osterleckereien – zu Hause nachkochen ist erlaubt, so wird es zu einem Erlebnis für die Familie zu Hause.

# Ihre hkk Fitnessstudio-Kooperationen in Niedersachsen und Bremen

Werden Sie Mitglied und genießen Sie ein exklusives Ambiente, das perfekt zu Ihren individuellen Fitness-Wünschen passt. Als hkk Kunde können Sie vielfältige Trainingsmöglichkeiten unter qualifizierter Anleitung zu einem attraktiven Preis nutzen. Auf diese Weise profitieren Sie gleich doppelt: Sie fördern Ihr Wohlbefinden sicher und systematisch und sparen\* zugleich.

- Aurich
- Bad Zwischenahn
- Barßel
- Bremen
- Burgwedel
- Cloppenburg
- Delmenhorst
- Dörpen
- Esterwegen
- Friedeburg
- Ganderkesee
- Hagenburg
- Hannover
- Haselünne
- Hude
- Jever
- Laatzen
- Lathen
- Lilienthal
- Lohne
- Lönningen
- Moormerland
- Neuenhaus
- Nordenham
- Oldenburg
- Osnabrück
- Osterholz-Scharmbeck
- Rastede
- Ritterhude
- Sachsenhagen
- Saterland
- Schortens
- Sögel
- Springe
- Steinfeld
- Syke
- Stuhr
- Walsrode
- Wiesmoor
- Wiefelstede
- Wilhelmshaven
- Zetel

Mehr Informationen zu den Fitness-Kooperationen finden Sie unter [hkk.de/fitness](https://www.hkk.de/fitness).

\* Die Vorteile werden von den Kooperationspartnern zur Verfügung gestellt. Mitgliederbeiträge werden hierfür nicht verwendet.

Weitere Standorte mit qualitätsgeprüften Fitness- und Gesundheitsstudios in Bremen, Hamburg und Nordrhein-Westfalen, in denen Sie als hkk Kunde zu exklusiven Beitragsbedingungen trainieren können, finden Sie unter **hkk.de/fitness**.

### **Und so geht's:**

- Entscheiden Sie sich für ein Fitness-Studio.
- Melden Sie sich dort gegen Vorlage Ihrer Versichertenkarte an.
- Genießen Sie Training und Vorteile als vollwertiges Mitglied.

**Viel Spaß wünscht Ihre hkk!**

# Immer in Ihrer Nähe!

## Persönliche Beratung – hkk Geschäftsstellen und Servicepunkte



In unseren Geschäftsstellen sind wir persönlich für Sie da. Adressen, Öffnungszeiten und Telefonnummern finden Sie unter **hkk.de**.



Infos zum Kassenwechsel und zu attraktiven Zusatzversicherungen bekommen Sie auch in den LVM Servicepunkten und auf **lvm.de**.

## Schnell und kompetent am Telefon – die hkk Kundenberatung



Montags bis freitags erreichen Sie unsere Kundenberatung von 8 bis 20 Uhr. Unter den Telefonnummern **0421-36550** und **0800-2555 444** bekommen Sie eine individuelle Beratung.

Ein Fax können Sie uns an **0421-3655 3700** schicken. Kritik, Anregungen und Ihre Ideen nehmen wir gerne unter der kostenlosen Telefonnummer **0800-1455 255** entgegen.

## Überall, rund um die Uhr – hkk online



Auf **hkk.de** finden Sie alles zum Gesundbleiben, Gesundwerden und viele Extras. Zu diesen Themen informiert auch der **hkk.de/newsletter** regelmäßig. In unserem **Online-Kundenportal** regeln Sie Ihre Anliegen sicher, schnell und komfortabel. Auch unter **info@hkk.de** sind wir gerne für Sie da.



**hkk Krankenkasse** – Gesundheit gut versichert.  
28185 Bremen

**hkk.de**

Stand: Oktober 2018  
Aktuelle Infos finden  
Sie auf **hkk.de**.