

AUS DER GESCHÄFTSWELT

Es gibt noch freie Plätze in den AOK-Kursprogrammen



Ob Yoga oder sanftes Rückentraining – der Beginn des Jahres ist genau die richtige Zeit, um mit den neuen Sportkursen der AOK zu starten. Foto: AOK/hfr

LÜBECK/BAD SCHWARTAU.

Wer sich vorgenommen hat, den Start ins neue Jahr damit zu verbinden, mehr auf die eigene Gesundheit zu achten, hat jetzt die Gelegenheit, dieses aktiv umzusetzen. Mit den Gesundheitskursen der AOK Nordwest im ersten Halbjahr 2026 genießen Interessierte in Lübeck und Umgebung „Gesunde Vorteile“.

So zum Beispiel mit der achtwöchigen „AOK-Yogazeit“ ab Donnerstag, 12. Februar, in Travemünde oder dem Kursus „Sanftes Rückentraining“, der ab Mittwoch, 18. Februar, zehn Wochen lang in Bad Schwartau stattfindet. Bei „Kraftworkout im Studio“ geht es zehn Wochen lang um Muskelaufbau und echte Fitness, die Kurse beginnen am Montag, 9. März, in Travemünde und am Dienstag, 17. März, in Lübeck. Ein effektives Training für den Rücken ist beim Kursus „Rückenpower“ in Lübeck Programm. Auch hier trainieren die Teilnehmenden zehn Wochen lang entweder mit Kleingeräten oder dem eigenen Körpergewicht. Dieser Kursus beginnt am Montag, 13. April. Für alle Kurse gibt es noch freie Plätze.

Die komplette Übersicht über alle Kurse sowie über die AOK-liveonline-Kurse gibt es unter www.aok.de/nw

Anmeldungen sind entweder dort online möglich oder telefonisch im AOK-Präventions-Team bei Nicole Bartos kostenfrei unter Tel. 0800/2655506547. Alle AOK-Präventionsangebote sind kostenfrei für AOK-Kundinnen und -Kunden.



Nico Koschnitzki hat in Lübeck ein Iglu gebaut, das dem Tauwetter trotzt.

Student trotz mildem Wetter mit Kunstwerk aus Eis

Nico Koschnitzki hat ein Iglu gebaut – Trotz des Tauwetters steht es stabil.

LÜBECK. Es taut, der Schnee ist weg. Aber nicht im Garten von Nico Koschnitzkis Eltern. Dort hat der 29-jährige Student ein Iglu gebaut, das den aktuell milden Temperaturen trotzt. Die Schneekuppel ist etwa 1,20 Meter hoch und hat innen einen Durchmesser von rund 1,80 Metern. Bei zehn Grad minus hat der junge Mann sogar darin geschlafen. Nun hofft er, dass sein Iglu bis zur nächsten Kälteperiode durchhält.

„Ich bin ein Wintermensch, und wenn es taut, leide ich gera-

de ein bisschen“, sagt Nico Koschnitzki. Er trägt Mütze, Winterjacke, Jeans, dicke Schuhe und liegt lässig auf der Seite in seinem Iglu, das immer noch stabil auf der Terrasse seines Elternhauses steht. Licht scheint von oben durch das runde Fenster aus Eis und sickert sanft durch die unregelmäßigen Fugen der Schneekuppel. Etwa eine Woche lang hat er mit seinen Eltern und seiner Schwester an dem eisigen Kunstwerk gearbeitet. Sie haben Kunststoffkisten in verschiedenen Größen mit Schnee gefüllt und mit den Händen hineingepresst.

Dadurch entstanden Schneeklötze, die er zusätzlich mit eiskaltem Wasser übergoss. „Das Baumaterial haben wir nachts durchfrieren lassen und konnten es am nächsten Tag stapeln.“

Nach einer Woche Bauzeit ist Nico Koschnitzki eingezogen. Bei zehn Grad minus packte er seine Übernachtungssachen in die Schneekuppel. „Es war aufregend, auch wenn ich nicht in der Wildnis, sondern bei meinen Eltern auf der Terrasse geschlafen habe“, sagt er lachend. Die Herausforderung habe er genossen.

In seiner Schneebehausung waren „nachts zum Glück null Grad“. „Durch die Körperwärme“, erklärt er.

Für seine Übernachtung wappnete er sich mit einer Luftmatratze, zwei Schlafsäcken, einer Decke, einer Mütze, dicken Socken, zwei Pullovern und einer Jogginghose. „Ich war immer mal wieder wach, aber von den acht Stunden im Iglu habe ich sechs geschlafen. Aufgeben war keine Option“, erzählt der junge Mann, der aber weder Fan von Abenteuerer Reinhold Messner noch Outdoorfreak ist.

Nico Koschnitzki studiert Geografie, geht im Sommer gerne mal campen und im Winter Skifahren. Vielleicht fährt er in diesem Winter noch nach Norwegen. „Da hätte ich dann genug Schnee für ein neues Iglu“, meint er scherzend. Vor fünf Jahren hat er übrigens schon mal eins gebaut.

Damit sein aktuelles Bauwerk möglichst lange hält, deckt er es bei Regen mit Planen ab. Vielleicht übersteht es dann den Winter. „Außerdem soll es ja wieder kälter werden“, sagt er hoffnungsvoll. **KÜ**

Präventionskurse in der Region



AOK-Pilates (8x 60 min)
mittwochs, ab 28. Januar, um 11:30 Uhr,
Alte Schule, Kummerfeld

AOK-Faszien -Fit (10x 60 min)
montags, ab 26. Januar, um 14:30 Uhr,
VfL Pinneberg

Outdoor Fitness (8x 60 min)
donnerstags, ab 23. April, um
18:00 Uhr, Klövensteen, Pinneberg

AOK-Aktiv abnehmen (10x 90 min)
mittwochs, 15. April, um 18:30 Uhr, VHS
Pinneberg

Jetzt anmelden: **0800 2655-185229** oder
online auf aok.de/nw

AOK NordWest. Die Gesundheitskasse.

Exklusiv +
kostenfrei
nur für AOK-
Versicherte



DIE KÜSTENKISTE SAGT TSCHÜSS!

Vielen Dank für den Ansturm auf unsere Küstenkiste und Ihr Vertrauen. Diese ist nun vollständig ausverkauft. **Den Strandkorb aus unserem Gewinnspiel hat Familie Puls aus Eutin gewonnen, die bereits persönlich benachrichtigt wurde.**

Wir
freuen uns
über das Feed-
back zu Ihrer
Küstenkiste



Jetzt
scannen
und kurz
abstimmen



S.U.S.I.S.
Spiel und Spaß in Sandesneben

Für unsere Kita
„Spiel und Spaß in Sandesneben“
brauchen wir **DICH**



als Erzieher/SPA (w/m/d)
in Teil-/Vollzeit.

Die Vergütung erfolgt in Anlehnung an den TVöD.

Alle Infos findest Du unter:

<https://www.susis-sandesneben.de/jobs>

