



Hallo, ihr Lieben,
Niedersachsen ist total abwechslungs-
reich! Wir genießen gerade auch
wieder Klüffeltal-Wanderwege mitten
Druck gibt's bei Klönne und Sebastian
an der Küste von Koksengen!
Wir sind schon sehr gespannt und würde
euch aufregt! Aber zum Glück können
wir uns ja jederzeit um eure Gesundheit
kümmern. Bis bald.

Entspannte Grüße

AOK – ein gutes Gefühl

Entdecken Sie die Gesundheitskasse für Niedersachsen:
mehr Gesundheit, mehr Nähe, mehr individuelle Leistungen.
Und das zu einem attraktiven Preis. Jetzt zur AOK wechseln!



Ein starker Partner

Das Beste ist für Ihre Gesundheit gerade gut genug.
Mit der AOK haben Sie den passenden Partner.

Jeder Dritte in Niedersachsen

An unseren Standorten in Niedersachsen betreuen unsere Mitarbeiter über 2,6 Millionen Versicherte schnell, zuverlässig, kompetent und persönlich. Jeder Dritte in Niedersachsen vertraut auf unseren Service und unsere Leistungen.

Profitieren auch Sie von unseren überzeugenden Angeboten und sichern Sie sich und Ihren Liebsten die beste medizinische Versorgung im Krankheitsfall. Wir garantieren Ihnen kurze Bearbeitungszeiten und decken Ihren individuellen Bedarf in allen Lebensabschnitten ab.

✓ Attraktiver Beitragssatz

Bei uns erhalten Sie starke Leistungen zum attraktiven Preis.

✓ Beste Erreichbarkeit

Sie finden uns mit garantiert kundenfreundlichen Öffnungszeiten vor Ort. Alternativ stehen wir Ihnen telefonisch, im Onlineportal meine.aok.de, per E-Mail sowie bei Facebook zur Verfügung: www.facebook.com/aokniedersachsen

✓ Persönliche Betreuung

Bei uns haben Sie Ihren eigenen Ansprechpartner, der sich in allen Belangen für Sie einsetzt. Schnell, einfach und qualifiziert.

✓ Regional genial

Ihre AOK Niedersachsen ist vor Ort für Sie da. Eine von 121 Service- und Geschäftsstellen befindet sich garantiert auch in Ihrer Nähe. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Lotse für Berufsstarter

Leon, 19 Jahre

Camilla, 20 Jahre

AZUBIS

Das Abi in der Tasche und die ganze Welt zu Füßen: Camilla (20 Jahre) und Leon (19 Jahre) genießen die letzten freien Tage am Maschsee in Hannover. Bald schon wird sie ihre Ausbildung zur Mediengestalterin und er seine Lehre als Kfz-Mechatroniker beginnen. Dann können die beiden besten Freunde endlich auf eigenen Beinen gemeinsam durchs Leben gehen.

„Camilla weiß schon seit Jahren, welche Ausbildung sie machen will. Bei mir hat's ein bisschen länger gedauert, bis ich den Beruf gefunden habe, der perfekt zu mir passt. Darum habe ich die letzten Wochen genutzt, um mal in verschiedene Jobs reinzuschnuppern.“

Mit unserem AOK Azubi-Service unterstützen wir Sie rund um das Thema Ausbildung und Lehre. Zum Beispiel, indem wir Ihnen beim Finden eines Ausbildungsplatzes helfen (in Kooperation mit radio ffn), Sie „Fit für die Prüfung“ machen und Ihnen viele weitere Services bieten. Überzeugen Sie sich selbst: www.aok-on.de

Individuelle Leistungen

- **Schule aus, alles auf Anfang**
Die AOK hält Ihnen in Sachen Gesundheit den Rücken frei. Mit unserem AOK Azubi-Service unterstützen wir Sie bei der Ausbildung: www.aok-on.de
- **Mit on-Doppelplus punkten**
Bessern Sie Ihr Azubi-Gehalt auf: Wir belohnen alle, die aktiv sind und was für Ihre Gesundheit tun. Jeder Punkt ist einen Euro wert.
- **Direkter geht's nicht**
Schluss mit langen Wartezeiten. Oder unpersönlichen Bandansagen. Bei uns haben Sie einen Ansprechpartner für all Ihre Belange.
- **Sparen und profitieren**
Mit AOKplus sparen Sie bares Geld bei vielen gesunden Lifestyleaktivitäten. Sparen Sie u. a. im SNOW DOME Bispingen, im Schwimmbad oder im Kletterpark.
- **Innovatives Coaching**
Nutzen Sie unsere tollen AOK-Seminarangebote, die wir online für Sie bereitstellen. Schauen Sie mal rein!

Berater für Wissenshungrige

AnneMarie, 25 Jahre

Christof, 25 Jahre

STUDENTEN

Bewusstes Leben und nachhaltiges Handeln spielen für AnneMarie und Christof (beide 25 Jahre) aus Lüneburg privat sowie im Studium eine große Rolle. Fairer Handel und die Verwendung von regionalen sowie saisonalen Erzeugnissen sind für die Studentin der Umweltwissenschaften und den angehenden Betriebswirt daher Ehrensache.

„Warum soll ich mir Obst und Gemüse vom anderen Ende der Welt kaufen, wenn so viele tolle Dinge direkt vor unserer Haustür wachsen? Außerdem ist der Markt als kleiner Ruhepol das perfekte Kontrastprogramm zum stressigen Studienalltag. Und gleichzeitig können wir auch noch die kleinen lokalen Erzeuger unterstützen.“

Um den Studienalltag zu erleichtern, gibt es AOK-liveonline, das innovative E-Coaching-Angebot der AOK Niedersachsen für Abiturienten, Azubis/Berufsstarter und Studierende. In exklusiven einstündigen Sessions, an denen Sie ganz einfach über Laptop, Tablet oder Smartphone teilnehmen, vermitteln Ihnen unsere Experten wertvolles Wissen.

Individuelle Leistungen

- **Bis zu 250 Euro pro Jahr***
Für Studenten haben wir mit „AOK-Mehrleistungen“ ein Leistungsprogramm entwickelt, von dem jeder profitieren kann. Sprechen Sie uns an.
- **„Around the world“**
Sie erhalten nützliche Infos und günstigen Versicherungsschutz für längere Auslandsaufenthalte.
- **Die richtige Wahl: der AOK Studenten-Service**
Bei uns sind Sie bestens aufgehoben. Auf www.aok-on.de haben wir viele wissenswerte Infos zu Gesundheit und Leben, Sport und Ernährung, Zukunft und noch mehr.
- **Coaching, wie es sein sollte**
„Study-Life-Balance“, „Strategische Karriereplanung“, „Gelassen in die Prüfung“ sind nur einige Onlineseminare, mit denen wir Ihnen im Studium unterstützend zur Seite stehen.
- **Das können Sie sich sparen**
Noch besser: Sie sparen bares Geld und genießen gesunden Lifestyle. Durch AOKplus erhalten Sie tolle Rabatte u. a. beim Kauf eines Fahrrads, im Schwimmbad oder im Kletterpark.
- **Kostenlose E-Books**
Bei uns finden Sie viele wichtige Fachbücher ganz einfach zum Download.

* 80 % des Rechnungsbetrages, max. 250 Euro im Jahr.

Rückenwind für Senkrechtstarter

Sebastian, 30 Jahre

Melanie, 28 Jahre

BERUFSEINSTEIGER

Das Leben ist ein Strand – nach dieser Philosophie leben Melanie (28 Jahre) und Sebastian (30 Jahre). Zwar wohnen und arbeiten die beiden in Walsrode, aber jede freie Minute verbringen sie am und auf dem Wasser. Ihr Lieblingsrevier, um die Freizeit und ihre Unabhängigkeit zu genießen: der Strand an der Kugelbake in Cuxhaven.

„Schon Kilometer vor der Küste spüre ich dieses Kribbeln im Bauch. Wenn ich dann am Ziel aussteige, die Wellen höre, den Wind auf meiner Haut spüre und das Salz schmecke, gibt es für mich kein Halten mehr. Ich will einfach nur noch mein Board schnappen, in die Brandung laufen und mit Sebastian die perfekte Welle surfen.“

Wer so aktiv wie Melanie und Sebastian lebt, für den ist die AOK Niedersachsen genau der richtige Partner. Denn wir unterstützen mit AOKplus einen gesunden, bewussten und sportlichen Lebensstil. So bieten wir Ihnen mit vielen Vorteilspartnern exklusive Vergünstigungen, mit denen Sie gleichzeitig ordentlich sparen.

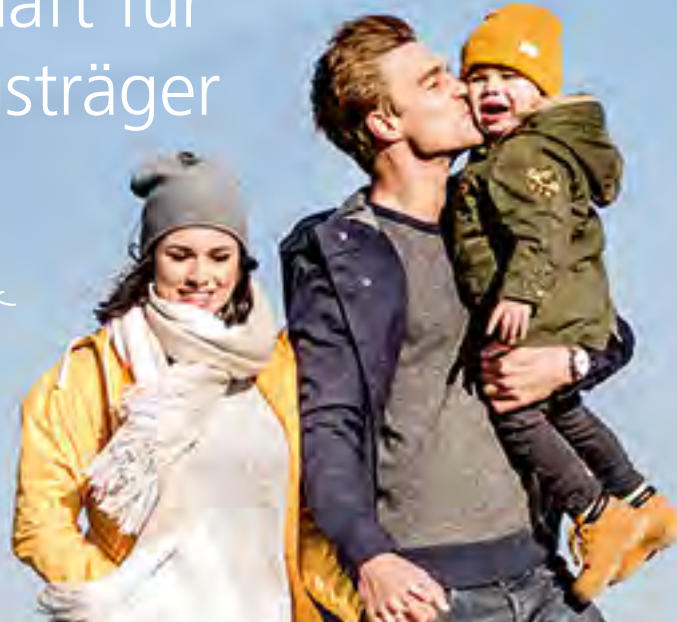
Individuelle Leistungen

- **AOK-Mehrleistungen**
Das Nonplusultra: Wir zahlen bis zu 250 Euro pro Jahr* an Sie. Sie wollen auf große Reise gehen? Kein Problem. Wir erstatten Ihnen die Kosten für die nötige Reiseschutzimpfung.
- **Auf die Füße, fertig, los!**
Mit on-Doppelplus Punkte sammeln und doppelt profitieren wie z. B. bei einer Aktivität in einem Sportverein.
- **AOK-Wahltarif „Selbstbehalt“**
Individuelle Angebote gibt's bei uns. Mit dem Tarif „Selbstbehalt“ haben Sie alle Kosten gut im Blick, bspw. bei Rezepten bei Medikamenten.
- **Onlinegesundheitsangebote**
Wie wäre es mit vielseitigen Kursen für Ihre Gesundheit, z. B. unserem Angebot für die Raucherentwöhnung?
- **Das können Sie sich sparen**
Noch besser: Sie sparen bares Geld und tun gleichzeitig etwas für Ihre Gesundheit. Denn durch unser Vorteilsprogramm AOKplus warten viele tolle Angebote auf Sie. Sparen Sie u. a. beim Kauf eines Fahrrads, im Schwimmbad oder im Kletterpark.
- **AOK – Aktiv und Entspannt**
Mit „AOK – Aktiv und Entspannt“ können Sie z. B. ein Cardio-training mit fachkundiger Beratung absolvieren.

* 80 % des Rechnungsbetrages, max. 250 Euro im Jahr.

Beste Gesellschaft für Verantwortungsträger

*Eva, 33 Jahre
Julian, 35 Jahre &
der kleine Julius, 2 Jahre*



FAMILIEN

Einfach mal raus und frische Seeluft schnuppern! Ganz spontan fahren Eva (33 Jahre) und Julian (35 Jahre) am Sonntagmorgen mit ihrem Sohn Julius an die Nordsee. Viel zu lange ist es schon her, dass sie sich so einen gemeinsamen Familientag fernab des Alltags gegönnt haben. Zwischen Dünen und Deich können sich die drei herrlich entspannen.

„Schafe, Möwen, Muscheln und jede Menge Platz zum Toben sowie zum Drachensteigenlassen: Julius genießt den Tag an der Küste genauso wie Julian und ich. Das sollten wir wirklich häufiger machen, die See ist von uns aus ja mit dem Auto nur einen Steinwurf weit entfernt. Und dank der Osteopathie-Behandlung schläft der Kleine ja endlich auch wieder durch.“

Bei der AOK Niedersachsen sind zahlreiche Extraleistungen bereits inklusive. So übernehmen wir für Sie und Ihre Familie zum Beispiel auch die Kosten für alternative Heilmethoden wie Osteopathie und Homöopathie. Diese und viele weitere AOK-Mehrleistungen unterstützen die ganze Familie beim gesund werden und bleiben.

Individuelle Leistungen

- **Sammeln für die Gesundheit**
Mit AOK-Doppelplus sammeln Sie Punkte für Ihre Familie. Dabei ist es egal, ob Sie bspw. an Kinderuntersuchungen, Impfungen oder an einer Schwangerschaftsvorsorge teilnehmen.
 - **AOK-Mehrleistungen**
Besser vorsorgen: Mit unserem Familienprogramm erstellen wir Ihnen bis zu 250 Euro pro Jahr* bspw. für homöopathische Arzneimittel.
 - **Immer. Individuell. Informiert.**
Ob individuelle Beratung, medizinische Informationen zu Gesundheitsthemen am Telefon oder andere Fragen
- rund um Ihre Familie: Wir bieten Ihnen als kompetenter Partner ein umfassendes Paket an Serviceleistungen.
- **AOK – Aktiv und Entspannt**
Wir bieten Ihnen ein gesundes Fitnessprogramm vor Ort. Wie wäre es nach einem stressigen Tag mit einem Yogakurs unter qualifizierter Anleitung?
 - **Individuelle Freiheit**
Entscheiden Sie selbst, wie viel Sie zahlen! Der Wahltarif Selbstbehalt bietet Ihnen die individuelle Freiheit.

* 80 % des Rechnungsbetrages, max. 250 Euro im Jahr.

Begleiter für Gipfelstürmer

Annette, 38 Jahre

Frank, 39 Jahre

SINGLES / PAARE

Annette (38 Jahre) und Frank (39 Jahre) stehen mitten im Leben. Am liebsten erholen sie sich bei endlosen Wanderungen. Aber hin und wieder folgen die beiden auch dem Ruf des Berges. Dafür schnappen sie sich ihre Rucksäcke, schnüren die Bergstiefel und machen sich auf in den Harz.

„Heute genießen wir einen wunderbaren Tag mit ganz viel Wellness und brechen noch vor dem Sonnenaufgang auf. Der Nebel kriecht noch durch den Wald und die letzten Tropfen des nächtlichen Regens fallen aus den Wipfeln auf unsere Rucksäcke. Keine Menschenseele ist außer uns unterwegs, um uns herum nur das Zwitschern der Vögel und ansonsten: Stille. Einfach wunderschön.“

Für alle, die vom hektischen Alltag abschalten und die Seele aktiv baumeln lassen möchten, gibt es „AOK – Fit und Gesund“: Sie verbringen entspannte Wellnessstage in einer tollen Umgebung und lassen sich einmal richtig verwöhnen – ganz nebenbei erfahren Sie von den Präventionsexperten vor Ort, wie Sie Körper und Geist einfach gesund halten und Erkrankungen vorbeugen.

Individuelle Leistungen

■ AOK-Mehrleistungen

Sie vertrauen auf die heilende Wirkung von natürlichen Arzneimitteln? Wir übernehmen die Kosten von bis zu 250 Euro pro Jahr*.

■ Sparen und Vorteile genießen

AOKplus ist das für Sie entwickelte Vorteilsprogramm. So wird Ihre Gesundheitskarte zur Eintrittskarte für viele günstige Angebote, die Ihnen guttun.

■ AOK – Fit und Gesund

Die gesunden Wohlfühlstage mit AOK-Zuschuss. Entdecken

Sie unsere Partnerhotels und tun Sie etwas für die Gesundheit!

■ Individuelle Freiheit

Entscheiden Sie selbst, wie viel Sie zahlen! Der Wahltarif Selbstbehalt bietet Ihnen individuelle Freiheit. Weitere Tarife auf Anfrage.

■ Sicher ist sicher

Mit AOK-Privat sind Sie bestens abgesichert, denn die individuellen Ergänzungstarife unseres Partners ALTE OLDENBURGER Krankenversicherung ermöglichen Ihnen einen sorgenfreieren Blick in die Zukunft.

Jetzt AOK-Mitglied
werden!

Service in Ihrer Nähe
Innovative Leistungen
Persönliche Ansprechpartner

Ihre AOK Niedersachsen

Sind Sie neugierig geworden?
Wir beraten Sie gern!

Jetzt unter der kostenlosen Hotline
anrufen: **0800 026 56 37***

* Kostenfrei aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz.

Wir bevorzugen den persönlichen Kontakt. Deshalb wird bei uns Service großgeschrieben. Welche Fragen Sie auch haben – rufen Sie einfach an.

- Unter der kostenlosen Telefonnummer 0800 026 56 37* sind wir rund um die Uhr persönlich für Sie da.
- Umfassende medizinische Informationen erhalten Sie kostenlos unter 0800 126 52 65*. An 365 Tagen, rund um die Uhr, steht ein Team von Medizinexperten wie Ärzten, Krankenschwestern und Apothekern zur Verfügung.

AOK – Die Gesundheitskasse
für Niedersachsen

Hildesheimer Straße 273
30519 Hannover

Material-Nr.: F8730
Stand: Januar 2018

* Kostenfrei aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz.

[aok.de](https://www.aok.de)