

Gesunde Impulse

Das Kursprogramm der AOK NordWest schenkt Ihnen wertvolle Inspirationen rund um Ihre Gesundheit. Einfach Ihren Lieblingskurs aussuchen und schnell anmelden!

Kostenlos mitmachen

Alle Angebote unseres Kursprogramms sind exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden.

Angebote nach Maß wählen

Ob vor Ort in Ihrer Nähe oder live im Internet – wählen Sie zwischen Kursen in einer Gemeinschaft und attraktiven Online-Angeboten.

Punkte sammeln

Ob vor Ort oder online – Ihre Teilnahme an unseren Kursen lohnt sich doppelt: Wir schreiben Ihnen Punkte beim AOK-Prämienprogramm oder AOK-Familienbonus gut.

Herzlich willkommen

Persönlich vor Ort: mit dem dichtesten Kundencenter-Netz
Kompetent und kostenfrei 24 Stunden am Tag: 0800 265 5000
Rund um Ihre Gesundheit bestens informiert: aok.de/nw
Bequem in Ihrem Online-ServiceCenter: nordwest.meine.aok.de

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.

Bochum

AOK
Die Gesundheitskasse.



bleibgesund-Kurse

Exklusive Angebote für AOK-Kunden rund um Ernährung, Bewegung, Entspannung und Nichtrauchen

**1. Halbjahr
2018**

aok.de/nw

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.

Das Kursprogramm der AOK NORDWEST

Zu einem gesunden Wohlbefinden gehören eine ausgewogene Ernährung, eine Balance zwischen Bewegung und Entspannung sowie ein rauchfreies Leben. Wir unterstützen Sie dabei mit vielen attraktiven Angeboten.

Ihre Vorteile als AOK-Kunde

Alle Kurse sind exklusiv, kostenfrei, qualitätsgeprüft und werden von kompetenten Kursleitern durchgeführt.

Pro Jahr dürfen Sie kostenfrei zwei Kurse Ihrer Wahl besuchen. Das ist gesetzlich im sogenannten Leitfadens Prävention so vorgegeben. Außerhalb dieses Leitfadens stehen Ihnen unsere kostenfreien Trend-Angebote in der Rubrik „gesunderleben“ offen.

Unsere Präventionskurse richten sich grundsätzlich an gesunde Personen ab 18 Jahren. Ausnahme sind die Angebote für Kinder. Für Menschen mit gesundheitlichen Beschwerden bieten wir spezielle Kurse. Sprechen Sie uns einfach an!



Schnell anmelden

Sichern Sie sich jetzt einen Platz in einem Kurs Ihrer Wahl. Alle Angebote sind exklusiv für AOK-Kunden.

Bitte haben Sie Verständnis: Wir vergeben unsere Kursplätze allerdings zunächst an die AOK-Kunden, die ein Angebot zum ersten Mal buchen.

Sie haben sich zu einem Kurs verbindlich angemeldet und können nicht teilnehmen? Dann melden Sie sich bitte unbedingt spätestens eine Woche vor Kursbeginn bei uns ab.

Grundsätzlich stehen unsere Präventionsangebote allen AOK-Kunden offen – auch Menschen mit Behinderung. Sollten Sie unsicher sein, ob eine Teilnahme aus inhaltlicher oder auch räumlicher Sicht für Sie möglich ist, melden Sie sich bitte bei uns. Gern suchen wir gemeinsam mit Ihnen nach einer Lösung, um Ihnen eine Teilnahme zu ermöglichen.

Punkte sammeln

Ob vor Ort oder online – Ihre Teilnahme an unseren Kursen lohnt sich doppelt: Wir schreiben Ihnen Punkte beim AOK-Prämienprogramm oder AOK-Familienbonus gut.



2018

Januar							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
52	1	2	3	4	5	6	7
01	8	9	10	11	12	13	14
02	15	16	17	18	19	20	21
03	22	23	24	25	26	27	28
04	29	30	31				
05							

Februar							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
05				1	2	3	4
06	5	6	7	8	9	10	11
07	12	13	14	15	16	17	18
08	19	20	21	22	23	24	25
09	26	27	28				

März							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
09				1	2	3	4
10	5	6	7	8	9	10	11
11	12	13	14	15	16	17	18
12	19	20	21	22	23	24	25
13	26	27	28	29	30	31	

April							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
13							1
14	2	3	4	5	6	7	8
15	9	10	11	12	13	14	15
16	16	17	18	19	20	21	22
17	23	24	25	26	27	28	29
	30						

Mai							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
18		1	2	3	4	5	6
19	7	8	9	10	11	12	13
20	14	15	16	17	18	19	20
21	21	22	23	24	25	26	27
22	28	29	30	31			

Juni							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
22					1	2	3
23	4	5	6	7	8	9	10
24	11	12	13	14	15	16	17
25	18	19	20	21	22	23	24
26	25	26	27	28	29	30	

 Ferien und Feiertage NRW

Schnell anmelden

Sie haben schon einen Lieblingskurs im Visier?
Sichern Sie sich jetzt Ihren Platz.

Online

Auf ins Internet: Unter aok.de/nw/kurse finden Sie das komplette Angebot und die Online-Anmeldung.

Telefonisch

Einfach zum Hörer greifen und Ihre Versichertenkarte bereithalten.



Bochum
Corinna Morsbach
Tel.: 02323 144-323



Dortmund
Britta Kleber
Tel.: 02323 144-453



Herne
Jutta Holecek
Tel.: 02323 144-502

Per Post

Nutzen Sie einfach die **Anmeldekarte** im Heft-Umschlag.

Eine Bestätigung Ihrer Anmeldung erhalten Sie ungefähr zwei Wochen vor Kursbeginn.





gesundernähren

Kurse vor Ort

Aktiv abnehmen!	9
Gesund essen und genießen nach Feierabend	11
KochZeit – GenussZeit – MeineZeit	
#Fette	13

Kurse AOK-liveonline

Erfolgreiche Gewichtsreduktion	15
Gesund und leicht abnehmen	16
Mit Köpfchen zum Wunschgewicht	17
Abnehmen mit Genuss	18
Apps für Ihre Gesundheit	18
Schlemmerpost	18



gesundbewegen

Kurse vor Ort

Aquafitness	21
Easy Running	25
Fit und Aktiv im Studio	27
Functional Training	31
Kraftausdauertraining im Fitness-Studio	34
Nordic Walking	37
Pilates	38
Pilates Allegro	42
RanRücken	43
Reaktiv-Faszien Training	45
Rückenpower	46
Sanftes Rückentraining	48

Kurse AOK-liveonline

fit!	49
Motivationswunder	50
90 Tage Rückenfit	51
Laufend in Form	51

gesundheitsspannen



Kurse vor Ort

Autogenes Training	53
Gelassen und sicher im Stress	54
Lebe Balance	55
Qi Gong	57
Tai Chi	58
Yogazeit	59

Kurse AOK-liveonline

Achtsamkeit & Balance	63
easy learning	64
gelassen & locker	65
Männersache	66
positiver Umgang mit Stress	67
schlaf gut!	68
Die Lebe Balance-App	69
Stress im Griff	69

gesundrauchfrei



Kurse AOK-liveonline

rauchfrei in 3 Schritten	71
Ich werde Nichtraucher	71

gesunderleben



Ernährung im Trend - Grüne Küche	73
Klettern im Kletterzentrum Neoliet Bochum	74
Stand Up Paddling	75

gesundplus



Beratungsangebote für Ihre Gesundheit	77
Betriebliche Gesundheitsförderung	78
Gesundheitsförderung	78
in Kitas und Schulen	78

Anmeldung

Online	aok.de/nw/kurse
Telefonisch	5
Post	81





Mit einer ausgewogenen, vollwertigen und dabei individuell abgestimmten Ernährung geben Sie Ihrem Körper, was er braucht. Und davon profitieren Sie Ihr ganzes Leben. Überzeugen Sie sich in unseren Kursen davon, wie lecker eine gesunde Ernährung sein kann.

Aktiv abnehmen!

Besser essen - mehr bewegen

Mit gutem Gewissen genussvoll essen und sich langfristig mit mehr Bewegung im Alltag wohlfühlen. Das ist aktiv abnehmen. Dieses Programm weckt Lust auf einen gesunden Lebensstil mit Sport und Bewegung und einer ausgewogenen Ernährung. Sie erfahren zudem praxisnah, wie Sie auch beim Abnehmen lecker essen und genießen können. Werfen Sie alte Gewohnheiten über Bord, ändern Sie Ihre Ess- und Bewegungsgewohnheiten, werden Sie fitter und finden Sie so Ihr persönliches Wohlfühlgewicht.

Das Programm ist für Personen mit leichtem bis mittlerem Übergewicht geeignet (BMI zwischen 25 bis 35).

Kurs-Nr:	169707
Beginn:	24.01.2018
Ort:	AOK Bochum Uhlandstraße 30-34, 44791 Bochum
Tag, Uhrzeit:	mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer:	10-mal 120 Minuten Theorie 2 praktische Einheiten
Kursleitung:	Nicole Massalski
Kursgebühr:	206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden) (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



Fortsetzung von Seite 9 – Aktiv abnehmen

Kurs-Nr: 173937
Beginn: **22.01.2018**
Ort: AOK Dortmund (Harenberg City-Center)
 Königswall 21, **44137 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 120 Minuten Theorie
 2 praktische Einheiten
Kursleitung: Klaus Gerling
Kursgebühr: 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 169706
Beginn: **14.02.2018**
Ort: AOK-Gesundheitszentrum, Schaeferstr. 11
 Eingang über die Hofeinfahrt, **44623 Herne**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 120 Minuten Theorie
 2 praktische Einheiten
Kursleitung: Susanne Tollrian
Kursgebühr: 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Gesund essen und genießen NEU nach Feierabend

Eine gesunde Ernährung und mehr Bewegung helfen, den Anforderungen des Berufsalltags besser Stand halten zu können. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie durch gute Planung, richtiges Einkaufen und clevere Vorrathaltung auch bei wenig Zeit nach Feierabend leckere und gesunde Gerichte auf den Tisch bringen können. Es werden fettarme Garmethoden und Alternativen für den Konzentrationskiller Zucker vorgestellt. Gemeinsam werden Rezepte ausprobiert, die einfach und schnell zubereitet sind. So finden Sie Zeit, Ihren Feierabend z. B. mit mehr Bewegung zu genießen.

Kurs-Nr: 169702
Beginn: **29.05.2018**
Ort: AOK Bochum
 Uhlandstraße 30-34, **44791 Bochum**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Nicole Massalski
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 169701
Beginn: **08.02.2018**
Ort: AOK Dortmund (Harenberg City-Center)
 Königswall 21, **44137 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Claudia Hagedorn
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



Fortsetzung von Seite 11 – Gesund essen nach Feierabend

Kurs-Nr: 169700
Beginn: 03.07.2018
Ort: AOK-Gesundheitszentrum, Schaeferstr. 11
 Eingang über die Hofeinfahrt, **44623 Herne**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Susanne Tollrian
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

KochZeit – GenussZeit – MeineZeit #Fette **NEU**

Fett sorgt nicht nur für den guten Geschmack, sondern ist, bewusst ausgewählt, wichtig für Ihre Gesundheit. Erfahren Sie Wissenswertes über Omega-3-Fettsäuren & Co. Dazu gibt es Tipps, Ideen und Rezepte für den Alltag. Bei uns haben Sie Zeit zum Kochen, Genießen und Erleben!

Kurs-Nr: 169699
Beginn: 20.02.2018
Ort: AOK Bochum
 Umlandstraße 30-34, **44791 Bochum**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 1-mal 120 Minuten Ernährung
 1-mal 120 Minuten
 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Nicole Massalski
Kursgebühr: 74,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 169698
Beginn: 10.04.2018
Ort: AOK Dortmund (Harenberg City-Center)
 Königswall 21, **44137 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 120 Minuten Ernährung
 1-mal 120 Minuten
 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Claudia Hagedorn
Kursgebühr: 74,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



Fortsetzung von Seite 13 – Rund ums Fett - der richtige Mix

Kurs-Nr: 169697
Beginn: 06.03.2018
Ort: AOK-Gesundheitszentrum, Schaeferstr. 11
 Eingang über die Hofeinfahrt, **44623 Herne**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 120 Minuten Ernährung
 1-mal 120 Minuten
 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Susanne Tollrian
Kursgebühr: 74,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

AOK-liveonline: erfolgreiche Gewichtsreduktion

Der Weg zum Wunschgewicht gestaltet sich für viele schwierig, vor allem der langfristige Erfolg bleibt oft aus. In diesem **liveonline-Vortrag** werden Ihnen aktuelle psychologische Erkenntnisse für einen neuen und vielversprechenden Weg zum persönlichen Wunschgewicht vorgestellt.

Viel Raum für Diskussionen bietet der anschließende liveonline-Chat, in dem Ihre individuellen Fragen beantwortet werden.

So einfach geht's:

Bei diesem liveonline-Vortrag schalten Sie sich bequem von zu Hause via Internet zu. Dazu erhalten Sie einen Link per E-Mail. Diesen aktivieren Sie und nehmen online per Headset oder Lautsprecher teil.

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline
 Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 163077
Beginn: 21.03.2018
Ort: online
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 20:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 48,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



AOK-liveonline: gesund und leicht abnehmen

Für Menschen mit leichtem bis mittlerem Übergewicht (BMI zwischen 25 und 35): Ändern Sie jetzt Ihr Ernährungs- und Bewegungsverhalten schrittweise und erreichen Sie so Ihr Idealgewicht! Wir vermitteln Ihnen dazu die Grundlagen einer bedarfsgerechten und vollwertigen Ernährung.

Außerdem erhalten Sie Tipps für effektive und regelmäßige Bewegung. Sie lernen Ihren eigenen Weg zum Wunschgewicht kennen und erfahren, wie Sie diesen erfolgreich im Alltag leben.

So einfach geht's:

Bei diesem liveonline-Kurs schalten Sie sich bequem von zu Hause via Internet zu. Dazu erhalten Sie einen Link per E-Mail. Diesen aktivieren Sie und treten zum Kurstermin online per Headset mit einem professionellen Coach und maximal 12 Teilnehmern in Kontakt.

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline
 Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 163078
Beginn: 13.02.2018
Ort: online
Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:00 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 336,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

AOK-liveonline: mit Köpfchen zum Wunschgewicht

Erfahren Sie mit psychologischem Know-how, wie Sie gut gelaunt und mit Köpfchen Ihr Wunschgewicht erreichen und halten können. Außerdem vermitteln wir Ihnen professionelle Strategien, um Stress, Ärger, Schuldgefühle und Ängste zu überwinden. So vermeiden Sie Frust-Essen und gewinnen die Kontrolle über Ihr Ernährungsverhalten zurück.

So einfach geht's:

Bei diesem liveonline-Kurs schalten Sie sich bequem von zu Hause via Internet zu. Dazu erhalten Sie einen Link per E-Mail. Diesen aktivieren Sie und treten zum Kurstermin online per Headset mit einem professionellen Coach und maximal 12 Teilnehmern in Kontakt.

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline
 Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 163117
Beginn: 26.02.2018
Ort: online
Tag, Uhrzeit: montags, 19:30 Uhr
Dauer: 4-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 163137
Beginn: 19.04.2018
Ort: online
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:30 Uhr
Dauer: 4-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Abnehmen mit Genuss

„Abnehmen mit Genuss“ ist ein ausgewogenes und effektives Gesamtpaket zum Schlankwerden und Schlankbleiben – perfekt angepasst an Ihre persönlichen Ziele und Bedürfnisse.



So lernen Sie, Ihren Körper besser zu verstehen, sich richtig zu ernähren, ausreichend zu bewegen und Ihr neues Gewicht langfristig zu halten. Aktiv abnehmen – für jeden Typ – online oder per Brief. Sie haben die Wahl.

Weitere Vorteile für alle AOK-Kunden: Die Gesundheitskasse erstattet Ihnen im Nachhinein die gesamten Kosten von 44,90 EUR. Außerdem erhalten Sie wertvolle Prämienpunkte. Kunden anderer Krankenkassen zahlen 79,90 EUR.

Weitere Infos erhalten Sie unter abnehmen-mit-genuss.de.

Apps für Ihre Gesundheit

Wir bieten Ihnen auch Downloads für Smartphones, zum Beispiel die Gesund-Genießen-App der AOK. Damit erhalten Sie über 1.000 Rezepte online zum Kochen und Backen. Bislang verzeichnen wir über 100.000 Downloads – das macht uns führend bei den Apps der gesetzlichen Krankenkassen.

Diese und alle weiteren Apps finden Sie in Ihrem Google Playstore oder bei iTunes – Reinklicken lohnt sich!

Schlemmerpost

Bestellen Sie jetzt unseren kostenlosen Rezept-Newsletter! Monatlich erhalten Sie so eine Auswahl gesunder Köstlichkeiten. Außerdem erfahren Sie Wissenswertes über Inhaltsstoffe, Zubereitung und Wirkung. Dazu gibt's die heißesten Ernährungs-News frisch auf den Tisch.

Jetzt abonnieren unter aok.de/nw.



AOK
empfehlen
und Prämien
sichern

AOK-Kunden werben

Weiterempfehlen lohnt sich!

Werben Sie Ihre Freunde und Familie für die AOK. Für jeden neu geworbenen Kunden gibt es 25 EUR oder eine tolle Sachprämie.

aok.de/nw

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.

Ihre AOK NordWest hilft Ihnen dabei, mit Spaß aktiv, gesund und fit zu bleiben. Erleben Sie in unseren qualitätsgesicherten und bewährten Gesundheitskursen, wie sportliche Aktivitäten Ihr Wohlbefinden verbessern – und wie leicht der Einstieg in regelmäßige Bewegung ist.

Aquafitness

Der ultimative Kick für Freunde fortgeschrittenen Badevergnügens: Der weiche und doch effektive Widerstand, den Wasser unserem Körper entgegensetzt, macht das Training wirksam und dabei besonders gelenkschonend. Sehr gut ist der Effekt auch für das Herz-Kreislauf-System. So werden Sie gemeinsam mit anderen auf feuchtfrohliche Art fit.

Kurs-Nr:	175837	175848
Beginn:	18.01.2018	19.04.2018
Ort:	Bergmannsheil, Reha-Zentrum Bürkle-de-la-Camp-Platz 1, 44789 Bochum	
Tag, Uhrzeit:	donnerstags, 19:00 Uhr	
Dauer:	8-mal 45 Minuten	
Kursleitung:	Nicole Thorbrügge-Griez	
Kursgebühr:	94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)	

Kurs-Nr:	175839	175852
Beginn:	18.01.2018	19.04.2018
Ort:	Bergmannsheil, Reha-Zentrum Bürkle-de-la-Camp-Platz 1, 44789 Bochum	
Tag, Uhrzeit:	donnerstags, 20:00 Uhr	
Dauer:	8-mal 45 Minuten	
Kursleitung:	Nicole Thorbrügge-Griez	
Kursgebühr:	94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)	



Fortsetzung von Seite 21 – Aquafitness

Kurs-Nr: 175841 175854
Beginn: **19.01.2018** **20.04.2018**
Ort: Bergmannsheil, Reha-Zentrum
 Bürkle-de-la-Camp-Platz 1, **44789 Bochum**
Tag, Uhrzeit: freitags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Sonja Dolle
Kursgebühr: 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 175842 175857
Beginn: **19.01.2018** **20.04.2018**
Ort: Bergmannsheil, Reha-Zentrum
 Bürkle-de-la-Camp-Platz 1, **44789 Bochum**
Tag, Uhrzeit: freitags, 20:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Sonja Dolle
Kursgebühr: 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 175861
Beginn: **16.01.2018**
Ort: Ortho-Klinik Dortmund - Therapiezentrum
 Virchowstraße 4, **44263 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Johannes Droste
Kursgebühr: 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 175899 176038
Beginn: **16.01.2018** **10.04.2018**
Ort: Ortho-Klinik Dortmund - Therapiezentrum
 Virchowstraße 4, **44263 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Magda Mlynarek
Kursgebühr: 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 175977 176077
Beginn: **17.01.2018** **11.04.2018**
Ort: Ortho-Klinik Dortmund - Therapiezentrum
 Virchowstraße 4, **44263 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 09:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Johannes Droste
Kursgebühr: 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 175978 176097
Beginn: **19.01.2018** **06.04.2018**
Ort: Müromed - Praxis für Physiotherapie im Südbad
 Ruhrallee 30, **44139 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: freitags, 14:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Peter Schneider
Kursgebühr: 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 175997 176099
Beginn: **24.01.2018** **11.04.2018**
Ort: TheraFIT
 Zollernstraße 40, **44379 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 10:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Sandra Linka
Kursgebühr: 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 175998 176117
Beginn: **29.01.2018** **16.04.2018**
Ort: Solebad Wischlingen
 Höfkerstraße 12, **44149 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: montags, 09:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Roland Meier-Taubensee
Kursgebühr: 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 23 – Aquafitness

Kurs-Nr: 175999 176118
Beginn: **09.02.2018** **20.04.2018**
Ort: Solebad Wischlingen
 Höfkerstraße 12, **44149 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: freitags, 11:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Ivonne Kniesche
Kursgebühr: 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 176037
Beginn: **10.04.2018**
Ort: Ortho-Klinik Dortmund - Therapiezentrum
 Virchowstraße 4, **44263 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Magda Mlynarek
Kursgebühr: 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 178138 178142
Beginn: **31.01.2018** **18.04.2018**
Ort: Bewegungsbad im Seniorenzentrum Wörthstraße
 Wörthstraße 15, **44629 Herne**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 10:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Franziska Vollmann
Kursgebühr: 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 178139 178143
Beginn: **01.02.2018** **26.04.2018**
Ort: Bewegungsbad im Seniorenzentrum Wörthstraße
 Wörthstraße 15, **44629 Herne**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Alexander Hennig
Kursgebühr: 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 178140 178144
Beginn: **01.02.2018** **26.04.2018**
Ort: Bewegungsbad im Seniorenzentrum Wörthstraße
 Wörthstraße 15, **44629 Herne**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Alexander Hennig
Kursgebühr: 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Easy Running NEU

Dieser Kurs richtet sich an all diejenigen, die mit dem Laufen beginnen und auf diese Weise ihr Herz-Kreislaufsystem im Schwung bringen möchten. Sie werden behutsam an ausdauerndes Laufen herangeführt. Sie erleben, dass Joggen jede Menge Spaß macht und dass Sie im Kursverlauf immer längere Strecken ohne große Anstrengung durchgängig laufen können. Neben dem Ausdauertraining lernen Sie auch Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur sowie zur Entspannung kennen.

Kurs-Nr: 176697
Beginn: **06.03.2018**
Ort: activelben
 Ruhrstraße 181, **44869 Bochum**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Sven Adomat
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 176699
Beginn: **22.01.2018**
Ort: Romberg-Park, Am Torhaus
 Am Rombergpark, **44225 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Jana Hartmann
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 27 – Fit und Aktiv im Studio

Kurs-Nr: 176620 176626
Beginn: **30.01.2018** **08.05.2018**
Ort: SMZ Bochum
 Südring 15, **44787 Bochum**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Matthias Langner
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 176622
Beginn: **13.02.2018**
Ort: RuhrSportReha Bochum (St. Josef-Hospital)
 Gudrunstraße 56, **44791 Bochum**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Ken Hagel
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 176628 176640
Beginn: **15.01.2018** **09.04.2018**
Ort: Athletis Vital- und Athletik-Zentrum
 Hengsener Straße 6, **44309 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Daniel Flaminio
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 176630 176642
Beginn: **15.01.2018** **09.04.2018**
Ort: Müromed – Praxis für Physiotherapie im Südbad
 Ruhrallee 30, **44139 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Peter Schneider
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 176631
Beginn: **18.01.2018**
Ort: KABRA Training
 Rheinische Straße 41, **44137 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Oliver Wicht
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 176632 176644
Beginn: **25.01.2018** **19.04.2018**
Ort: Vital e.V.
 Chemnitzer Straße 32, **44139 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:15 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Stella Lehm
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 176633 176646
Beginn: **29.01.2018** **30.04.2018**
Ort: Konzept-körper
 Am Kai 8, **44263 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Melvin Siemon
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 176635
Beginn: **13.02.2018**
Ort: Sport- und Reha-Zentrum
 Lindemannstraße 79, **44137 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sami Saleh
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 29 – Fit und Aktiv im Studio

Kurs-Nr: 176637
Beginn: **21.02.2018**
Ort: TheraFIT
 Zollernstraße 40, **44379 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Henrik Niederwestberg
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 176639
Beginn: **06.03.2018**
Ort: Physiotherapie Bahrenberg
 Kieferstraße 39, **44225 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Kaja Bahrenberg
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 176648 176651
Beginn: **17.01.2018** **11.04.2018**
Ort: Krankengymnastik Poliakov
 Neustraße 18, **44623 Herne**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Martha Kubon
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 176649
Beginn: **18.01.2018**
Ort: annavita
 Hospitalstraße 19, **44649 Herne**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 16:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Ulrich Schröder
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 176650
Beginn: **24.01.2018**
Ort: ACTIVA
 Wilhelmstraße 9-13, **44649 Herne**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Youssef Chniouer
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Functional Training NEU

Functional Training ist kluges Muskeltraining und bringt richtig Stabilität in den Körper. Der Trend ist, wieder unabhängig von Geräten mit dem eigenen Körpergewicht effektiv zu trainieren. Auch im Alltag finden sich viele Gelegenheiten und Möglichkeiten zum Training. Lernen Sie Ihren Körper auf eine neue Weise kennen! Zusätzlich ist der Spaß in der Gruppe garantiert.

Kurs-Nr: 176701 176737
Beginn: **16.01.2018** **17.04.2018**
Ort: activeleben
 Ruhrstraße 181, **44869 Bochum**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sven Adomat
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 176702 176738
Beginn: **18.01.2018** **19.04.2018**
Ort: SMZ Bochum
 Südring 15, **44787 Bochum**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Jan von Fintel
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 31– Functional Training

Kurs-Nr: 176717
Beginn: **19.02.2018**
Ort: NOW SPORTS Bochum-Ruhrpark
 Am Einkaufszentrum 24, **44791 Bochum**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Daniela Pursche
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 176718
Beginn: **04.04.2018**
Ort: NOW SPORTS Bochum-Ruhrpark
 Am Einkaufszentrum 24, **44791 Bochum**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Daniela Pursche
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 176739 176759
Beginn: **17.01.2018** **09.05.2018**
Ort: Physiotherapie Bahrenberg
 Kieferstraße 39, **44225 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Kaja Bahrenberg
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 176740
Beginn: **18.01.2018**
Ort: Sport- und Reha-Zentrum
 Lindemannstraße 79, **44137 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Daniela Pursche
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 176757
Beginn: **20.01.2018**
Ort: KABRA Training
 Rheinische Straße 41, **44137 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: samstags, 13:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Oliver Wicht
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 176758
Beginn: **06.03.2018**
Ort: Athletis Vital- und Athletik-Zentrum
 Hengsener Straße 6, **44309 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Daniel Flaminio
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Kraftausdauertraining NEU im Fitness-Studio

Bringen Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag und lernen ein Krafttraining an Geräten kennen. Nutzen Sie sechs Wochen lang die Möglichkeit, eine für Sie optimale Trainingsathmosphäre kennenzulernen. Sorgen Sie damit langfristig für Ihre Gesundheit und Wohlbefinden. Aber auch ein effektives Trainingsprogramm für zu Hause ist Teil des Kurses.

Kurs-Nr: 176657
Beginn: **06.02.2018**
Ort: NOW SPORTS Bochum-Ruhrpark
 Am Einkaufszentrum 24, **44791 Bochum**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sportlehrer-/ Physiotherapeut
Kursgebühr: 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 176658	176659
Beginn: 02.03.2018	08.06.2018
Ort: SMZ Bochum Südring 15, 44787 Bochum	
Tag, Uhrzeit: freitags, 15:00 Uhr	
Dauer: 6-mal 60 Minuten	
Kursleitung: Jörg Kahrmann	
Kursgebühr: 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)	

Kurs-Nr: 176660
Beginn: **16.01.2018**
Ort: Physiotherapie Bahrenberg
 Kieferstraße 39, **44225 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Kaja Bahrenberg
Kursgebühr: 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 176662
Beginn: **19.01.2018**
Ort: Müromed - Praxis für Physiotherapie im Südbad
 Ruhrallee 30, **44139 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Peter Schneider
Kursgebühr: 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 176663
Beginn: **08.02.2018**
Ort: Vital e.V.
 Chemnitzer Straße 32, **44139 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 16:15 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Stella Lehm
Kursgebühr: 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 176664
Beginn: **13.02.2018**
Ort: Physiotherapie Bahrenberg
 Kieferstraße 39, **44225 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 10:30 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Kaja Bahrenberg
Kursgebühr: 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 176665
Beginn: **14.03.2018**
Ort: Konzept-körper
 Am Kai 8, **44263 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Pia Figge
Kursgebühr: 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 35 – Kraftausdauertraining im Fitness-Studio

Kurs-Nr: 176667
Beginn: **15.03.2018**
Ort: Sport- und Reha-Zentrum
 Lindemannstraße 79, **44137 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sami Saleh
Kursgebühr: 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 176668
Beginn: **20.04.2018**
Ort: Müromed - Praxis für Physiotherapie im Südbad
 Ruhrallee 30, **44139 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Peter Schneider
Kursgebühr: 95,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 176669
Beginn: **19.05.2018**
Ort: Vital e.V.
 Chemnitzer Straße 32, **44139 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: samstags, 11:15 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Stella Lehm
Kursgebühr: 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Nordic Walking

In diesem Kurs erlernen Sie das Nordic Walking - eine ebenso sanfte wie effektive Form des Ausdauertrainings. Das Besondere dabei ist der Einsatz von Nordic Walking-Stöcken, die die Bewegung wirkungsvoll unterstützen und den ganzen Körper trainieren. Ergänzt wird das Nordic Walking durch gezielte Kräftigungs- und Dehnübungen, einfache Übungen zur Entspannung und viele praktische Tipps für regelmäßige Bewegung im Alltag. Die Nordic Walking-Stöcke stellen wir Ihnen im Kurs leihweise zur Verfügung. Also, worauf warten Sie noch? Kommen Sie Schritt für Schritt in Form!

Kurs-Nr: 176670
Beginn: **11.04.2018**
Ort: Physiotherapie Bahrenberg
 Kieferstraße 39, **44225 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 10:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Kaja Bahrenberg
Kursgebühr: 113,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 176671
Beginn: **17.04.2018**
Ort: Freizeithaus im Gysenberg, Parkplatz
 Am Revierpark 40, **44627 Herne**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Matthias Krol
Kursgebühr: 113,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining für Jung und Alt. Das sanfte Workout auf der Matte kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching in harmonisch fließenden Bewegungen. Die bewusst langsame Ausführung der Übungen bewirkt ein hohes Maß an mentaler Entspannung und setzt neue Energien frei. So korrigieren Sie Fehlhaltungen und beugen Rückenschmerzen wirkungsvoll vor.

Kurs-Nr: 175917 176458
Beginn: **18.01.2018** **19.04.2018**
Ort: Vital Life - Nicole Kulka
 Wittener Straße 56, **44789 Bochum**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Nicole Kulka
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 175938 176477
Beginn: **19.01.2018** **20.04.2018**
Ort: Vital Life - Nicole Kulka
 Wittener Straße 56, **44789 Bochum**
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Nicole Kulka
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 176457
Beginn: **08.02.2018**
Ort: NOW SPORTS Bochum-Ruhrpark
 Am Einkaufszentrum 24, **44791 Bochum**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Julia Worm
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 176497 176578
Beginn: **17.01.2018** **11.04.2018**
Ort: Pilates Zentrum Dortmund
 Rosemeyer Straße 2-4, **44139 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Antje Schepers
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 176517 176598
Beginn: **18.01.2018** **12.04.2018**
Ort: Ortho-Klinik Dortmund - Therapiezentrum
 Virchowstraße 4, **44263 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Magda Mlynarek
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 176498 176600
Beginn: **18.01.2018** **26.04.2018**
Ort: Physiotherapie Bahrenberg
 Kieferstraße 39, **44225 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:15 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Kaja Bahrenberg
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 176537 176599
Beginn: **22.01.2018** **16.04.2018**
Ort: Müromed - Praxis für Physiotherapie im Südbad
 Ruhrallee 30, **44139 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Astrid Müller-Rohleder
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 39 – Pilates

Kurs-Nr: 176538
Beginn: **08.02.2018**
Ort: Konzept-körper
 Am Kai 8, **44263 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Caroline Menga
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 176557
Beginn: **17.02.2018**
Ort: Vital e.V.
 Chemnitzer Straße 32, **44139 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: samstags, 11:15 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Stella Lehm
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 176577
Beginn: **21.02.2018**
Ort: Konzept-körper
 Am Kai 8, **44263 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Caroline Menga
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 176597
Beginn: **12.04.2018**
Ort: Vital e.V.
 Chemnitzer Straße 32, **44139 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 16:15 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Stella Lehm
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 176601
Beginn: **16.01.2018**
Ort: annavita
 Hospitalstraße 19, **44649 Herne**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 11:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Susanne Geitel
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 176602 176603
Beginn: **17.01.2018** **25.04.2018**
Ort: ReVital - Sporthalle des EVK Herne - Neubau
 Eingang über die Hofeinfahrt
 Döngelstraße 28, **44623 Herne**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Meike Lippok
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Pilates Allegro

Lerne die Pilates Methode auf dem Allegro kennen. Am Allegro-Trainingsgerät werden die Grundübungen unter Berücksichtigung der Prinzipien der Pilates Methode trainiert. Pilates Einsteiger können in dem fließenden Training den Vorteil der dynamischen Federwiderstände kennenlernen. Je nach Einstellung helfen die Federzüge die Technik, die Kraft und die Beweglichkeit besonders zu betonen. Ein belastungs-armes, hoch effektives Training für Muskeln, Faszien und Gelenke!

Kurs-Nr: 177877
Beginn: 17.01.2018
Ort: Vital Life - Nicole Kulka
 Wittener Straße 56, **44789 Bochum**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Nicole Kulka
Kursgebühr: 0,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 177878 177899
Beginn: 20.01.2018 21.04.2018
Ort: Vital Life - Nicole Kulka
 Wittener Straße 56, **44789 Bochum**
Tag, Uhrzeit: samstags, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Nicole Kulka
Kursgebühr: 0,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 177917 177918
Beginn: 17.01.2018 11.04.2018
Ort: Pilates Zentrum Dortmund
 Rosemeyer Straße 2-4, **44139 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Antje Schepers
Kursgebühr: 0,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

RanRücken

Ein ganz neues Konzept gegen Rückenbeschwerden

Bei RanRücken handelt es sich um ein völlig neuartiges Konzept zur Vorbeugung von Rückenschmerzen. Sie trainieren in der Gruppe und doch individuell:

Sie lernen 4 Grundübungen kennen, die in verschiedenen Schwierigkeitsstufen ausgeführt werden können. Jeder trainiert somit sehr effizient und es fällt leicht, das Training zu Hause weiterzuführen. Mehrere Sportuniversitäten haben dieses einmalige Programm entwickelt und können schon jetzt bemerkenswerte Erfolge nachweisen. Über 12 Wochen lernen Sie Ihre Grenzen, aber auch Ihre Möglichkeiten kennen und der Spaß kommt bei diesem Kurs sicher nicht zu kurz!

Kurs-Nr: 176778 176798
Beginn: 15.01.2018 09.04.2018
Ort: SMZ Bochum
 Südring 15, **44787 Bochum**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Jan von Fintel
Kursgebühr: 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 176797 176799
Beginn: 18.01.2018 12.04.2018
Ort: SMZ Bochum
 Südring 15, **44787 Bochum**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 14:30 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Tim Ollerdisen
Kursgebühr: 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 176817 176840
Beginn: 16.01.2018 24.04.2018
Ort: Athletis Vital- und Athletik-Zentrum
 Hengsener Straße 6, **44309 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:30 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Daniel Flaminio
Kursgebühr: 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 43 – RanRücken

Kurs-Nr: 176837
Beginn: **31.01.2018**
Ort: Müromed - Praxis für Physiotherapie im Südbad
 Ruhrallee 30, **44139 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Astrid Müller-Rohleder
Kursgebühr: 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 176839
Beginn: **10.04.2018**
Ort: Müromed - Praxis für Physiotherapie im Südbad
 Ruhrallee 30, **44139 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Peter Schneider
Kursgebühr: 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Reaktiv-Faszien Training

Reaktiv-Training ist der Sport von morgen. Diese effektive Trainingsform mit den speziell mit Granulat gefüllten Schwinghanteln kräftigt die Tiefenmuskulatur und strafft das Bindegewebe. Gleichzeitig ist mittlerweile nachgewiesen, dass das Faszien-gewebe eine enorme Bedeutung hat. Sie lernen die optimale Handhabung der Reaktivhanteln in Kombination mit der Faszienrolle kennen. Neben Kraft und Ausdauer können Verklebungen des Bindegewebes und auch muskuläre Verspannungen gelöst werden. Und Spaß macht das auch noch!

Kurs-Nr: 176999 177017
Beginn: **15.01.2018** **16.04.2018**
Ort: activleben
 Ruhrstraße 181, **44869 Bochum**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sven Adomat
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 177002 177019
Beginn: **31.01.2018** **16.05.2018**
Ort: SMZ Bochum
 Südring 15, **44787 Bochum**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Tim Ollerdissen
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 177039
Beginn: **29.01.2018**
Ort: Sport- und Reha-Zentrum
 Lindemannstraße 79, **44137 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Daniela Pursche
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 45 – Reaktiv-Faszien Training

Kurs-Nr: 177079 177157
Beginn: 30.01.2018 24.04.2018
Ort: Vital e.V.
 Chemnitzer Straße 32, **44139 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:45 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Britta Leininger
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Rückenpower NEU

Möchten Sie etwas für Ihren Rücken tun? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Mit kleinen Geräten und dem eigenen Körpergewicht lernen Sie neue und trendige Übungen für Ihren Rücken kennen.

Kurs-Nr: 177237
Beginn: 06.03.2018
Ort: NOW SPORTS Bochum-Ruhrpark
 Am Einkaufszentrum 24, **44791 Bochum**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dennis Hildebrandt
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 177277
Beginn: 23.04.2018
Ort: SMZ Bochum
 Südring 15, **44787 Bochum**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Jan von Fintel
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 177278
Beginn: 17.01.2018
Ort: Sport- und Reha-Zentrum
 Lindemannstraße 79, **44137 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Daniela Pursche
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 177339
Beginn: 18.01.2018
Ort: TheraFIT
 Zollernstraße 40, **44379 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Philip Smok
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 177341
Beginn: 06.02.2018
Ort: Athletis Vital- und Athletik-Zentrum
 Hengsener Straße 6, **44309 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:15 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Daniel Flaminio
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Sanftes Rückentraining

Rückenschmerzen hat fast jeder irgendwann einmal. Das hängt häufig mit einem Mangel an Bewegung und körperlicher Aktivität sowie anhaltenden psychischen Belastungen zusammen. Unser „Sanftes Rückentraining“ zeigt Ihnen, wie Sie Rückenschmerzen gezielt vorbeugen und Ihr Wohlbefinden spürbar verbessern können. In Verbindung mit wichtigen Informationen zum Thema „Rücken“ werden insbesondere gezielte Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur sowie zur Entspannung und Stressbewältigung gezeigt. Zudem erhält jeder Kursteilnehmer ein individuelles Trainingsprogramm für zu Hause.

Kurs-Nr: 177398
Beginn: 29.01.2018
Ort: SMZ Bochum
 Südring 15, **44787 Bochum**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jan von Fintel
Kursgebühr: 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 177841
Beginn: 16.01.2018
Ort: Müromed - Praxis für Physiotherapie im Südbad
 Ruhrallee 30, **44139 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Astrid Müller-Rohleder
Kursgebühr: 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 177839 177840
Beginn: 15.01.2018 09.04.2018
Ort: Krankengymnastik Poliakov
 Neustraße 18, **44623 Herne**
Tag, Uhrzeit: montags, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Paul Thilker
Kursgebühr: 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

AOK-liveonline: fit!

Für alle, die sich mehr bewegen möchten, die Sport treiben wollen, um fitter zu werden, die etwas für ihre Gesundheit tun oder Übergewicht reduzieren möchten: Hier sind Sie richtig, hier lernen Sie optimale Bewegungsformen kennen.

Außerdem erfahren Sie, wie Sie diese gezielt im Alltag umsetzen. Ein Sportwissenschaftler vermittelt Ihnen Grundlagen, wie Sie körperlich aktiver werden und hierbei positive Effekte und Freude erleben. Neben den Möglichkeiten, Ihre Bewegung im Alltag zu steigern, erhalten Sie wertvolle Tipps für Muskelaufbau, Beweglichkeit sowie Steigerung Ihrer Fitness.

So einfach geht's:

Bei diesem liveonline-Kurs schalten Sie sich bequem von zu Hause via Internet zu. Dazu erhalten Sie einen Link per E-Mail. Diesen aktivieren Sie und treten zum Kurstermin online per Headset mit einem professionellen Coach und maximal 12 Teilnehmern in Kontakt.

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline
 Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 163157
Beginn: 18.04.2018
Ort: online
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 20:00 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



AOK-liveonline: Motivationswunder

Sie haben ein oder mehrere Gesundheitsziele? Sie wollen z. B. Ihre Ernährung ändern, mehr Sport und Bewegung treiben oder sich regelmäßig entspannen? Sie sind motiviert und wissen sogar, wie Sie Ihr Ziel erreichen können? Aber der innere Schweinehund macht Ihnen ständig einen Strich durch die Rechnung?

Dann sind Sie richtig in diesem Kurs: Sie lernen an 4 Kursabenden innovative psychologische Strategien kennen, mit denen Sie Ihre persönlichen Gesundheitsziele ganz konkret und vor allem dauerhaft erreichen können.

So einfach geht's:

Bei diesem liveonline-Kurs schalten Sie sich bequem von zu Hause via Internet zu. Dazu erhalten Sie einen Link per E-Mail. Diesen aktivieren Sie und treten zum Kurstermin online per Headset mit einem professionellen Coach und maximal 12 Teilnehmern in Kontakt.

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr:	163138
Beginn:	29.05.2018
Ort:	online
Tag, Uhrzeit:	dienstags, 19:30 Uhr
Dauer:	4-mal 90 Minuten
Kursleitung:	Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr:	228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

90 Tage Rückenfit

Mit diesem neuen Online-Programm sorgen Sie dafür, dass Ihr Rücken dauerhaft stark wird und Beschwerden erst gar nicht entstehen.



Nutzen Sie für 90 Tage Ihren persönlichen Rückencoach: Nach einem Eingangstest wird Ihnen ein persönliches Training mit abwechslungsreichen, aktuellen Video-Übungen zusammengestellt. Über drei Monate werden Sie 2- bis 3-mal pro Woche für ca. 30 Minuten aktiv für Ihre Gesundheit. So wird Ihre Wirbelsäule stabilisiert, die Beweglichkeit erhöht und muskuläre Verspannungen haben keine Chance mehr. Nutzen Sie das Programm für einen gesunden Rücken!

Weitere Vorteile für alle AOK-Kunden: Die Gesundheitskasse erstattet Ihnen nach erfolgreicher Teilnahme die Kosten von 29,90 EUR. Außerdem erhalten Sie wertvolle Prämienpunkte.

Weitere Infos erhalten Sie unter rueckenfit.nordwest.aok.de.

Laufend in Form

Ob Walking, Nordic Walking oder Jogging – Laufen macht rundum fit! Das Programm „Laufend in Form“ wurde von der AOK und Herbert Steffny, dem 13-fachen deutschen Meister in verschiedenen Laufdisziplinen und Profitrainer, entwickelt. Er sorgt laufend für neue Trainingstipps, ohne viel Theorie, immer voll aus der Praxis – für Sie ganz persönlich.

Sie erhalten eine Grundausswertung, Trainingsaufgaben und den Zugangscode zu Ihren persönlichen Websites mit individuellem Trainingsplaner. Weitere Informationen gibt's dann per E-Mail oder SMS. Dieses kostenlose Programm ist exklusiv für AOK-Kunden.

Neugierig? Klicken Sie sich rein unter laufend-in-form.de.





Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag! Mit verschiedenen Entspannungsübungen und -strategien halten Sie Ihr Leben in gesunder Balance – und gehen mit Stress künftig viel gelassener um.

Autogenes Training

Der Weg zu mehr Gelassenheit

Autogenes Training hilft, Stress und Belastungen des Alltags abzubauen. Durch gezielte Konzentration beeinflussen Sie spezielle Körperfunktionen. Erleben Sie ein entspannendes Schwere- und Wärmegefühl. So gelangen Sie in wenigen Minuten zu Ruhe und Erholung.

Kurs-Nr: 178217 (für Jugendliche von 14-20 Jahren)
Beginn: 23.01.2018
Ort: Zentrum für Gesundheit
 Richardstraße 14, 44809 Bochum
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:15 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: David Gertz
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 178218
Beginn: 23.01.2018
Ort: Zentrum für Gesundheit
 Richardstraße 14, 44809 Bochum
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: David Gertz
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Gelassen und sicher im Stress

Besser umgehen mit alltäglichen Belastungen

Stress - das bedeutet für jeden etwas anderes: Belastungen am Arbeitsplatz und in der Schule, Probleme zu Hause, aber auch das tägliche Einerlei, Monotonie und Einsamkeit - das alles kann Stress sein. Und jeder Mensch reagiert darauf anders: ängstlich oder traurig, hilflos, ärgerlich oder hektisch.

“Gelassen und sicher im Stress“ richtet sich an alle, die lernen wollen, mit ihren alltäglichen Belastungen gelassener, sicherer und damit gesünder umzugehen. Sei es, dass Sie bereits unter nervösen körperlichen Beschwerden, wie z. B. Schlafstörungen, Magenbeschwerden, Kopfschmerzen leiden oder dass Sie es erst gar nicht so weit kommen lassen wollen.

Im Kurs werden die Teilnehmer zunächst dazu angeleitet, ihr Verhalten in Belastungssituationen genau zu beobachten und dann schrittweise zu verändern: durch den Einsatz einer Entspannungsmethode, durch die Veränderung von solchen Gedanken und Einstellungen, die die Belastungen verschärfen, und durch ein selbstbewusstes Auftreten gegenüber anderen.

Kurs-Nr: 178157
Beginn: 27.02.2018
Ort: activleben
 Ruhrstraße 181, 44869 Bochum
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 120 Minuten
Kursleitung: Sven Adomat
Kursgebühr: 193,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Lebe Balance

Menschen, die in sich ruhen, lassen sich nicht gleich von jedem Sturm umwerfen. Wie Sie mit mehr Gelassenheit und Stärke Ihr tägliches Leben meistern und Ihr inneres Gleichgewicht finden, erleben Sie in den Lebe Balance-Kursen.

Mit spannenden Themen und effektiven Übungen unterstützen Sie die Lebe Balance-Kurse

- sich selbst und dem Leben achtsamer zu begegnen,
- zu erkennen, was Ihnen persönlich wirklich wichtig ist und
- Balance zu schaffen zwischen dem, was Sie wollen und dem was sich andere von Ihnen wünschen.

Alle Teilnehmer erhalten kostenfrei ein Buch und eine CD. Der Kurs wird von speziell geschulten Lebe Balance-Trainern geleitet.

Entscheiden Sie sich jetzt, Ihr Leben zu verändern und in Balance zu kommen!

Diesen Kurs gibt es ab sofort auch als **liveonline-Kurs** bequem von zu Hause aus.

Informieren sie sich unter: lebebalance.aok-liveonline.de

Kurs-Nr:	178158	178178
Beginn:	25.01.2018	03.05.2018
Ort:	activleben Ruhrstraße 181, 44869 Bochum	
Tag, Uhrzeit:	donnerstags, 19:00 Uhr	
Infoabend:	18.01.2018	24.04.2018
Dauer:	6-mal 90 Minuten Praxis Stressbewältigung 1-mal 90 Minuten Reflexion	
Kursleitung:	Sven Adomat	
Kursgebühr:	150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)	

Kurs-Nr:	178177
Beginn:	17.04.2018
Ort:	Zentrum für Gesundheit Richardstraße 14, 44809 Bochum
Tag, Uhrzeit:	dienstags, 18:30 Uhr
Infoabend:	10.04.2018
Dauer:	6-mal 90 Minuten Praxis Stressbewältigung 1-mal 90 Minuten Reflexion
Kursleitung:	David Gertz
Kursgebühr:	150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 55 – Lebe Balance

Kurs-Nr: 178197
Beginn: 20.02.2018
Ort: AOK Dortmund-Hörde
 Hörder-Burgstr. 9-11, **44263 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Infoabend: 13.02.2018
Dauer: 6-mal 90 Minuten Praxis Stressbewältigung
 1-mal 90 Minuten Reflexion
Kursleitung: Dr. Sven Bartosch
Kursgebühr: 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 178198
Beginn: 13.03.2018
Ort: AOK-Gesundheitszentrum, Schaeferstr. 11
 Eingang über die Hofeinfahrt, **44623 Herne**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Infoabend: 06.03.2018
Dauer: 6-mal 90 Minuten Praxis Stressbewältigung
 1-mal 90 Minuten Reflexion
Kursleitung: Beate Tietz-Vogelsang
Kursgebühr: 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Qi Gong

In China als Gesundheitsvorsorge geschätzt, bietet Qi Gong Ihnen eine Vielzahl interessanter Körper- und Atemübungen für das innere Gleichgewicht. Lernen Sie Kräftigungsübungen kennen und verbessern Sie Ihre Haltung. Bauen Sie Verspannungen im Nacken-, Schulter-, Rumpf- und Beinbereich ab. Regelmäßig angewandt erleben Sie mit Qi Gong Ausgeglichenheit und Gesundheit. Probieren Sie es aus.

Kurs-Nr: 178237
Beginn: 22.02.2018
Ort: Zentrum für Gesundheit
 Richardstraße 14, **44809 Bochum**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Michael Schrick
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 178238
Beginn: 19.04.2018
Ort: TheraFIT
 Zollernstraße 40, **44379 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 16:45 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Ho-Jung Böhmer
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 178239
Beginn: 22.02.2018
Ort: AOK-Gesundheitszentrum, Schaeferstr. 11
 Eingang über die Hofeinfahrt, **44623 Herne**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Beate Tietz-Vogelsang
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 59 – Yogazeit

Kurs-Nr: 174521 174577
Beginn: 19.01.2018 20.04.2018
Ort: Vital Life - Nicole Kulka
 Wittener Straße 56, **44789 Bochum**
Tag, Uhrzeit: freitags, 19:15 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Nicole Kulka
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 174525 174597
Beginn: 25.01.2018 26.04.2018
Ort: SMZ Bochum
 Südring 15, **44787 Bochum**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 11:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Rita Piekochowski
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 174557 (für Jugendliche von 14-20 Jahren)
Beginn: 17.04.2018
Ort: Vital Life - Nicole Kulka
 Wittener Straße 56, **44789 Bochum**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Nicole Kulka
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 174603 174678
Beginn: 18.01.2018 24.05.2018
Ort: Physiotherapie Bahrenberg
 Kieferstraße 39, **44225 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Kaja Bahrenberg
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 - mit Vorkenntnissen -

Kurs-Nr: 174605 174620
Beginn: 23.01.2018 17.04.2018
Ort: Vital e.V.
 Chemnitzer Straße 32, **44139 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:15 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Bettina Matthys
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 174617 174659
Beginn: 29.01.2018 30.04.2018
Ort: Yoga-by-Linda
 Schimmelstraße 29, **44309 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Linda Laumert
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 174718 174757
Beginn: 22.01.2018 16.04.2018
Ort: Krankengymnastik Poliakov
 Neustraße 18, **44623 Herne**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Christian Grunwald
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 174737 174758
Beginn: 24.01.2018 18.04.2018
Ort: Krankengymnastik Poliakov
 Neustraße 18, **44623 Herne**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Christian Grunwald
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 61 – Yogazeit

Kurs-Nr: 174738 174777
Beginn: 29.01.2018 30.04.2018
Ort: AOK-Gesundheitszentrum, Schaeferstr. 11
 Eingang über die Hofeinfahrt, **44623 Herne**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:15 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Claudia di Benedetto
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

AOK-liveonline: Achtsamkeit & Balance

Dieser neue AOK-liveonline-Kurs führt Sie in die Grundlagen der Achtsamkeit ein. Erlernen Sie neue mentale und imaginative Techniken für mehr Balance im privaten und beruflichen Alltag.

Sie erfahren, wie Sie mit wirksamen Übungen zur Achtsamkeit und Entspannung mehr körperliches und seelisches Wohlbefinden erleben.

So einfach geht's:

Bei diesem liveonline-Kurs schalten Sie sich bequem von zu Hause via Internet zu. Dazu erhalten Sie einen Link per E-Mail. Diesen aktivieren Sie und treten zum Kurstermin online per Headset mit einem professionellen Coach und maximal 12 Teilnehmern in Kontakt.

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 163158
Beginn: 08.02.2018
Ort: online
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 20:00 Uhr
Dauer: 4-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 163159
Beginn: 17.04.2018
Ort: online
Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:00 Uhr
Dauer: 4-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



AOK-liveonline: easy learning

Azubis aufgepasst! In diesem AOK-liveonline-Seminar erfahren Sie, wie Sie Ihre Prüfungsziele in der Ausbildung professionell anvisieren und erreichen - und trotzdem noch genug Freizeit genießen können.

Die Inhalte: Tipps und Tricks für effektives Lernen, mit Entspannung und Belohnung zum Lernerfolg = mentale Stärkungstechniken für die Prüfung, „Don't panic. Plan it!“ Ihr persönliches Zeitmanagement, Ihr persönlicher Wochen-Lernplan.

So einfach geht's:

Bei diesem liveonline-Kurs schalten Sie sich bequem von zu Hause via Internet zu. Dazu erhalten Sie einen Link per E-Mail. Diesen aktivieren Sie und treten zum Kurstermin online per Headset mit einem professionellen Coach und maximal 12 Teilnehmern in Kontakt.

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline
 Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 163177
Beginn: 19.04.2018
Ort: online
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:30 Uhr
Dauer: 4-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

AOK-liveonline: gelassen & locker

Stress ist heute allgegenwärtig und nicht immer zu vermeiden. Halten Sie sich fit und gesund für die Herausforderungen von Beruf und Familie! Spüren Sie wieder mehr Lebensfreude! Hier erfahren Sie effektive Strategien, um Ihr persönliches Stressmanagement zu verbessern.

So einfach geht's:

Bei diesem liveonline-Kurs schalten Sie sich bequem von zu Hause via Internet zu. Dazu erhalten Sie einen Link per E-Mail. Diesen aktivieren Sie und treten zum Kurstermin online per Headset mit einem professionellen Coach und maximal 12 Teilnehmern in Kontakt.

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline
 Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 163180
Beginn: 29.05.2018
Ort: online
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:30 Uhr
Dauer: 4-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



AOK-liveonline: Männersache

In diesem Kurs lernen Sie innovative Strategien kennen, mit denen Sie Ihren Job gelassener meistern und dabei gleichzeitig erfolgreich sind. Sie erfahren, wie Sie eigene Ressourcen optimal nutzen und regelmäßig Kraft und Energie tanken, um fit und gesund zu bleiben.

Außerdem zeigen wir Ihnen Wege auf, wie Sie Ihre Wünsche und Lebensziele realisieren können und sich Zeit und Muße für Familie, Freunde und Freizeit bewahren. So erreichen Sie insgesamt eine hohe Lebensqualität.

So einfach geht's:

Bei diesem liveonline-Kurs schalten Sie sich bequem von zu Hause via Internet zu. Dazu erhalten Sie einen Link per E-Mail. Diesen aktivieren Sie und treten zum Kurstermin online per Headset mit einem professionellen Coach und maximal 12 Teilnehmern in Kontakt.

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr:	163181
Beginn:	18.04.2018
Ort:	online
Tag, Uhrzeit:	mittwochs, 20:00 Uhr
Dauer:	4-mal 90 Minuten
Kursleitung:	Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr:	228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

AOK-liveonline: positiver Umgang mit Stress

Fast die Hälfte der Bevölkerung fühlt sich unter Druck und gestresst. In diesem **liveonline-Vortrag** erfahren Sie aktuelle Trends über die Entstehung und einen erfolgreichen Umgang mit Stress. Viel Raum für Diskussionen bietet der anschließende liveonline-Chat, in dem Ihre individuellen Fragen beantwortet werden.

So einfach geht's:

Bei diesem liveonline-Vortrag schalten Sie sich bequem von zu Hause via Internet zu. Dazu erhalten Sie einen Link per E-Mail. Diesen aktivieren Sie und nehmen online per Headset oder Lautsprecher teil.

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr:	163183
Beginn:	14.03.2018
Ort:	online
Tag, Uhrzeit:	Mittwoch, 20:00 Uhr
Dauer:	1-mal 60 Minuten
Kursleitung:	Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr:	48,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



AOK-liveonline: schlaf gut! **NEU**

Schlaf gut! Mit diesem Kurs gelingt es Ihnen, Ihre Schlafstörungen zu bewältigen. Sie erfahren alles über die sogenannte Schlafbildung, also Schlaferziehung, sowie über Schlaf- und Psychohygiene. Außerdem bekommen Sie Tipps zu Entspannungstechniken.

Sie führen ein Schlaftagebuch, beobachten sich selbst, tauschen sich darüber mit anderen Teilnehmern aus und erarbeiten sich so sinnvolle Strategien, um Ihr Verhalten zu ändern.

So einfach geht's:

Bei diesem liveonline-Kurs schalten Sie sich bequem von zu Hause via Internet zu. Dazu erhalten Sie einen Link per E-Mail. Diesen aktivieren Sie und treten zum Kurstermin online per Headset mit einem professionellen Coach und maximal 12 Teilnehmern in Kontakt.

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr:	163179
Beginn:	16.04.2018
Ort:	online
Tag, Uhrzeit:	montags, 19:30 Uhr
Dauer:	6-mal 60 Minuten
Kursleitung:	Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr:	228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Die Lebe Balance-App **NEU**

Schulen Sie Ihre Achtsamkeit mit der „Lebe Balance“-App der AOK. Sie verbessern dadurch die Wahrnehmung für Ihr eigenes Befinden und gewinnen Abstand von dem, was Sie belastet oder stresst. Mit der AOK-App „Lebe Balance“ wird das Achtsamkeitstraining zu Ihrem alltäglichen Begleiter.



Diese und alle weiteren Apps finden Sie in Ihrem Google Playstore oder bei iTunes – Reinklicken lohnt sich!

Stress im Griff

Mehr Gelassenheit zu erleben ohne das gesamte Leben auf den Kopf zu stellen – dafür steht das Programm „Stress im Griff“.

Es hilft Ihnen, die täglichen Belastungen besonnener zu erleben. Mit dem 4-Wochen-Trainingsprogramm werden Sie den Stress in den Griff bekommen. Sie erhalten per E-Mail einen persönlichen Beratungsbrief und ein vierwöchiges Trainingsprogramm mit persönlichen Lösungen für Ihren Alltag.

Dieses kostenlose Programm ist exklusiv für AOK-Kunden:

stress-im-griff.de





Wagen Sie jetzt den ersten Schritt und geben Sie das Rauchen auf! Lernen Sie, Ihr neues Leben rauchfrei zu genießen und entdecken Sie Ihren Geruchs- und Geschmackssinn wieder neu. So werden Sie zu Ihrer inneren Ausgewogenheit und einer häufig vergessenen Lebenslust zurückfinden. Nebenbei tun Sie auch noch etwas für die Gesundheit Ihrer Familie, Freunde und Mitmenschen.

AOK-liveonline: rauchfrei in 3 Schritten

Für alle, die darüber nachdenken, mit dem Rauchen aufzuhören oder die bereits den Entschluss gefasst haben, rauchfrei zu werden: Hier erhalten Sie professionelle Unterstützung und die Möglichkeit zum Austausch mit anderen! In diesem Seminar lernen Sie in 3 Schritten, sich von der Zigarette zu verabschieden: endgültig und dauerhaft!

So einfach geht's:

Bei diesem liveonline-Kurs schalten Sie sich bequem von zu Hause via Internet zu. Dazu erhalten Sie einen Link per E-Mail. Diesen aktivieren Sie und treten zum Kurstermin online per Headset mit einem professionellen Coach und maximal 12 Teilnehmern in Kontakt.

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr:	163182
Beginn:	28.05.2018
Ort:	online
Tag, Uhrzeit:	montags, 20:00 Uhr
Dauer:	6-mal 60 Minuten
Kursleitung:	Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr:	228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Ich werde Nichtraucher



Wir helfen Ihnen vom Rauchen loszukommen – gut gelaunt und dauerhaft. Das AOK-Nichtrauchertraining ist exklusiv und gratis für AOK-Kunden. Wir betreuen Sie über zirka 2 Monate auf Ihrem Weg zum Nichtraucher. Setzen Sie dem Qualm ein Ende. Mit uns schaffen Sie es!

Alle Infos finden Sie unter ich-werde-nichtraucher.de.

Einfach mal etwas Neues ausprobieren – jetzt geht es los! Nach gesetzlichen Vorgaben (Leitfaden Prävention) dürfen wir Ihnen qualitätsgesicherte Kurse anbieten. Darüber hinaus suchen wir nach neuen Ideen für Sie, um Ihnen zu zeigen, wie viel Spaß ein aktiver Lebensstil noch machen kann – unabhängig von gesetzlichen Richtlinien. Dazu gehören die Angebote in dieser Rubrik, für die Sie einmal im Jahr 300 Prämienpunkte erhalten.

Ernährung im Trend - Grüne Küche

Immer mehr Menschen entscheiden sich bewusst für eine gesunde Lebensweise. Eine Ernährung mit frischen, saisonalen Lebensmitteln und ihren vielen wertvollen Inhaltsstoffen gehört dazu. Im modernen Trendseminar „Grüne Küche“ werden leckere Rezepte wie Green-Drinks, grüne Saucen, Snacks und Leckereien gemeinsam zubereitet und interessante Informationen rund um das gesunde und trendige Thema gegeben.

Kurs-Nr: 169703
Beginn: 12.06.2018
Ort: AOK Bochum
Uhlandstraße 30-34, 44791 Bochum
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 19:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Nicole Massalski
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
(Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 169705
Beginn: 22.03.2018
Ort: AOK Dortmund (Harenberg City-Center)
Königswall 21, 44137 Dortmund
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Claudia Hagedorn
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
(Lebensmittel werden gesondert berechnet)



Fortsetzung von Seite 73 – Ernährung im Trend - Grüne Küche

Kurs-Nr: 169704
Beginn: 11.06.2018
Ort: AOK-Gesundheitszentrum, Schaeferstr. 11
 Eingang über die Hofeinfahrt, **44623 Herne**
Tag, Uhrzeit: Montag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Susanne Tollrian
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Klettern im Kletterzentrum Neoliet Bochum

Das Kletterzentrum Neoliet Bochum befindet sich in einem ehemaligen Gebäude der Zeche Constantin und ist eine der größten Kletterhallen Deutschlands. Klettern setzt gegenseitiges Vertrauen voraus, fördert den Zusammenhalt und eignet sich perfekt für Familien sowie große und kleine Teams. Neugierige und Kletterfans können im Neoliet ihre Geschicklichkeit, den Zusammenhalt und ihren Mut mit viel Spaß entwickeln. Den Schwierigkeitsgrad kann jeder selbst bestimmen. Dafür sorgt das fachkundige Personal vom Neoliet, hier stellt man ihnen auch das notwendige Kletter-Material zur Verfügung. Nach einer gemeinsamen Einführung erkunden Sie in kleinen Gruppen die Kletterhalle unter Anleitung eines Kletterlehrers. Sportliche Kleidung und feste Schuhe mitbringen! Kinder unter 14 Jahren können nur in Begleitung eines Elternteils teilnehmen.

Kurs-Nr: 178397
Beginn: 25.03.2018
Ort: Kletterzentrum Neoliet
 Flottmannstraße 53h, **44807 Bochum**
Tag, Uhrzeit: Sonntag, 14:30 Uhr
Dauer: 1-mal 150 Minuten
Kursleitung: Erfahrene/r KletterlehrerIn
Kursgebühr: 0,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Stand Up Paddling

Stand Up Paddling - kurz SUP - bedeutet sich stehend auf dem Wasser auf einem großvolumigen Surfbrett mit einem Paddel fortzubewegen. Beim SUP kommt jeder auf seine Kosten: Man kann es als physisch anspruchsvolles Crossover-Training oder als entspannte Ausflugsmöglichkeit auf einem See oder Fluss inklusive beeindruckender Naturerlebnisse betreiben. SUP muss nicht anstrengender als entspanntes Fahrradfahren oder Wandern sein. Der dabei erzielte Fitnessseffekt für den Körper hingegen ist sehr groß.

Bei diesem Angebot lernen Sie die Technik des SUP kennen und machen anschließend eine Tour auf dem See oder am Ufer der Ruhr entlang. Schwimmfähigkeit wird voraus gesetzt. Kinder unter 14 Jahren können nur in Begleitung eines Elternteils teilnehmen.

Kurs-Nr: 178398 (Schnupperkurs - für alle Altersklassen)
Beginn: 10.06.2018
Ort: Westufer am Kemnader Stausee -
 Bootshallen Gibraltar
 Ovénystraße 71, **44797 Bochum**
Tag, Uhrzeit: Sonntag, 14:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Erfahrener Surflehrer
Kursgebühr: 0,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Schnupperkurs - für alle Altersklassen

Kurs-Nr: 178399 (Tour de Ruhr - ab 18 Jahre)
Beginn: 24.06.2018
Ort: Westufer am Kemnader Stausee -
 Bootshallen Gibraltar
 Ovénystraße 71, **44797 Bochum**
Tag, Uhrzeit: Sonntag, 14:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Erfahrener Surflehrer
Kursgebühr: 0,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Im Leben gilt es manchmal, ganz besondere Situationen zu meistern. Unsere speziellen Angebote helfen Ihnen, neuen Herausforderungen erfolgreich zu begegnen.

Beratungsangebote für Ihre Gesundheit

Haben Sie massive Rückenschmerzen? Ständig zu hohen Blutdruck oder andere gesundheitliche Probleme? Und sind Sie deshalb bereits in ärztlicher Behandlung? Dann nutzen auch Sie unsere speziellen Bewegungs- und Ernährungsangebote, mit denen schon zahlreiche Studienteilnehmer nachweislich gesünder wurden. Diese Angebote helfen Ihnen, damit es Ihnen gesundheitlich bald wieder besser geht. Wir beraten Sie gern. Oder sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt.



Martina Ries
Bewegungsberatung
Dipl.-Sportlehrerin
Tel.: 02323 144-321



Dagmar-Birgitt Heße
Ernährungsberatung
Dipl.-Oecotrophologin
Tel.: 02323 144-325



Katrin Zylka
Ernährungsberatung
Dipl.-Oecotrophologin
Tel.: 0231 9158-30514



Gesund Punkte sammeln

Punkte sichern – durch die regelmäßige Teilnahme an einem Gesundheitskurs. Melden auch Sie sich bei unserem Prämienprogramm an!

Mitmachen lohnt sich – für Ihre Gesundheit und für die vielen attraktiven Prämien. So können Sie sich nach regelmäßiger Teilnahme an bis zu zwei AOK-Kursen und einem gesunderleben-Angebot je 300 Punkte gutschreiben lassen.

Teilnehmen können alle AOK-Versicherten ab 15 Jahren. Mitversicherte Kinder unter 15 Jahren punkten zusammen mit ihren Eltern.

Nach der Anmeldung erhalten Sie das AOK-Scheckheft – mit Schecks z. B. für Impfungen oder sportliche Aktivitäten. Ihre Gesundheitsvorsorge lassen Sie sich von der Arztpraxis oder vom Sportverein bestätigen. Jeder ausgefüllte Scheck bringt Ihnen mehr Punkte.

Genug Punkte zusammen: Dann suchen Sie sich einfach Ihre Wunschprämie aus. Wählen Sie zwischen Bargeld, hochwertigen Sachprämien oder einem Zuschuss zu einer professionellen Zahnreinigung.

Weitere Infos unter
aok-praemienprogramm.de
oder unter der kostenfreien Hotline
0800 265 5070

**300
Punkte**

Betriebliche Gesundheitsförderung

Gesunde Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind das größte Kapital eines Unternehmens. Wer fit ist, hat mehr Spaß an der Arbeit. Grund genug für die AOK, sich intensiv für die Gesundheit in Unternehmen einzusetzen. Als Spezialist unterstützen wir Ihre Firma mit zahlreichen Angeboten rund um die Betriebliche Gesundheitsförderung (BGf). Das sind z. B. Angebote zur Arbeitsplatzgestaltung, Arbeitsorganisation, Führung, Stärkung der Kompetenzen und individuellen Gesundheitsförderung aller Beschäftigten.

Neugierig? Mehr erfahren Sie unter: aok-bgf.de/nw
Oder fragen Sie bitte in Ihrer Firma nach bzw. bei Ihrer AOK.



Susanne Frölich
BGf-Beratung
Diplom-Psychologin
Tel.: 02323 144-300



Eberhard Zimmermann
BGf-Beratung
Diplom-Sozialwissenschaftler
Tel.: 02323 144-324

Gesundheitsförderung in KiTas und Schulen

NEU

Gesundheit und Bildungserfolg hängen eng zusammen. Deshalb unterstützt die AOK mit erprobten und evaluierten Maßnahmen die folgenden Projekte in KiTas und Schulen:

- JolinenKids – Fit und gesund in der KiTa
- Mach mit bei Felix Fit – Bewegte Kinder
- Walking Bus – Mehr Bewegung für Grundschüler
- natürlich erleben – Unterricht im Grünen
- Be smart – don't start: Bundesweiter Wettbewerb zum Nichtrauchen
- Püppchen – Essstörungen bekämpfen
- AlcoMedia – Bewusster Umgang mit Alkohol und Medien

Weitere Infos erhalten Sie unter aok.de/nw > Schule und Gesundheit

