

# 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.



**AOK**  
Die Gesundheitskasse.

## 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](http://aok.de/nw)  
Bequem in Ihrem Online-ServiceCenter: [nordwest.meine.aok.de](http://nordwest.meine.aok.de)

**AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.**

Bochum

## bleibgesund-Kurse

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

**2. Halbjahr  
2017**

[aok.de/nw](http://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.



# 2017

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

August							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
31		1	2	3	4	5	6
32	7	8	9	10	11	12	13
33	14	15	16	17	18	19	20
34	21	22	23	24	25	26	27
35	28	29	30	31			

September							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
35				1	2		3
36	4	5	6	7	8	9	10
37	11	12	13	14	15	16	17
38	18	19	20	21	22	23	24
39	25	26	27	28	29	30	

Oktober							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
40							1
41	2	3	4	5	6	7	8
42	9	10	11	12	13	14	15
43	16	17	18	19	20	21	22
44	23	24	25	26	27	28	29
45	30	31					

November							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
45			1	2	3	4	5
46	6	7	8	9	10	11	12
47	13	14	15	16	17	18	19
48	20	21	22	23	24	25	26
48	27	28	29	30			

Dezember							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
48					1	2	3
49	4	5	6	7	8	9	10
50	11	12	13	14	15	16	17
51	18	19	20	21	22	23	24
52	25	26	27	28	29	30	31

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](http://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
Rund ums Fett - der richtige Mix.....	12

### Kurse AOK-liveonline

Erfolgreiche Gewichtsreduktion .....	14
Gesund und leicht abnehmen .....	15
Mit Köpfchen zum Wunschgewicht .....	16
Abnehmen mit Genuss .....	17
Apps für Ihre Gesundheit .....	17
Schlemmerpost .....	17



## gesundbewegen

### Kurse vor Ort

Aquafitness .....	19
Easy Running <b>NEU</b> .....	25
Fit und Aktiv im Studio .....	26
Functional Training <b>NEU</b> .....	31
Kraftausdauertraining im Fitnessstudio <b>NEU</b> .....	33
Mach mit bei Felix Fit .....	36
Nordic Walking und mehr .....	37
Pilates .....	38
Pilates Allegro .....	41
Reaktiv-Faszien Training .....	42
Rückenpower <b>NEU</b> .....	44
Sanftes Rückentraining .....	45

### Kurse AOK-liveonline

fit! .....	46
Motivationswunder .....	47
90 Tage Rückenfit .....	48
Laufend in Form .....	48



### Kurse vor Ort

Autogenes Training .....	51
Gelassen und sicher im Stress .....	52
Lebe Balance <b>NEU</b> .....	53
Progressive Muskelentspannung .....	54
Qi Gong .....	55
Tai Chi .....	56
Yogazeit .....	57

### Kurse AOK-liveonline

Achtsamkeit & Balance .....	60
easy learning .....	61
gelassen & locker.....	62
Männersache.....	63
positiver Umgang mit Stress.....	64
Die Lebe Balance-App <b>NEU</b> .....	65
Stress im Griff.....	65

## gesundrauchfrei



### Kurse AOK-liveonline

rauchfrei in 3 Schritten .....	67
Ich werde Nichtraucher.....	67

## gesunderleben



Ernährung im Trend - Grüne Küche.....	69
Klettern im Kletterzentrum Neoliet Bochum.....	70
Stand Up Paddling.....	71

## gesundplus



Beratungsangebote für Ihre Gesundheit .....	73
Betriebliche Gesundheitsförderung .....	74
Gesundheitsförderung <b>NEU</b> .....	74
in KiTas und Schulen.....	74

### Anmeldung

Online .....	<a href="https://aok.de/nw/kurse">aok.de/nw/kurse</a>
Telefonisch .....	5
Post.....	77



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).

<b>Kurs-Nr:</b>	153619
<b>Beginn:</b>	<b>20.09.2017</b>
<b>Ort:</b>	AOK Bochum Uhlandstraße 30-34, <b>44791 Bochum</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	mittwochs, 18:00 Uhr
<b>Dauer:</b>	10-mal 120 Minuten Theorie 2 praktische Einheiten
<b>Kursleitung:</b>	Nicole Massalski
<b>Kursgebühr:</b>	206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden) (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



Fortsetzung von Seite 9 – Aktiv abnehmen

**Kurs-Nr:** 153618  
**Beginn:** 10.10.2017  
**Ort:** AOK Dortmund (Harenberg City-Center)  
 Königswall 21, **44137 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 120 Minuten Theorie  
 2 praktische Einheiten  
**Kursleitung:** Katrin Zylka  
**Kursgebühr:** 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

**Kurs-Nr:** 153617  
**Beginn:** 27.09.2017  
**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 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:** 153625  
**Beginn:** 05.09.2017  
**Ort:** AOK Bochum  
 Uhlandstraße 30-34, **44791 Bochum**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 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:** 153623  
**Beginn:** 16.11.2017  
**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:** 153624  
**Beginn:** 07.11.2017  
**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)

**Kurs-Nr:** 153621  
**Beginn:** 05.09.2017  
**Ort:** AOK Dortmund (Harenberg City-Center)  
 Königswall 21, **44137 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 120 Minuten Theorie  
 1-mal 120 Minuten Theorie u. Praxis  
 1-mal 180 Minuten Praxis  
**Kursleitung:** Katrin Zylka  
**Kursgebühr:** 74,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

## Rund ums Fett - der richtige Mix

Fett sorgt nicht nur für den guten Geschmack, sondern ist, richtig ausgewählt, auch wichtig für die Gesundheit. Doch zu viel davon sollte auch nicht im Essen stecken. Wie Sie den richtigen Mix finden, erfahren Sie im Kurs. Da gesundheitsbewusste Ernährung bereits beim Einkaufen beginnt, gehört ein Einkaufscoaching dazu.

**Kurs-Nr:** 153620  
**Beginn:** 21.11.2017  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum, Schaeferstr. 11  
 Eingang über die Hofeinfahrt, **44623 Herne**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 120 Minuten Theorie  
 1-mal 120 Minuten Theorie u. Praxis  
 1-mal 180 Minuten Praxis  
**Kursleitung:** Susanne Tollrian  
**Kursgebühr:** 74,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

**Kurs-Nr:** 153622  
**Beginn:** 07.11.2017  
**Ort:** AOK Bochum  
 Uhlandstraße 30-34, **44791 Bochum**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 120 Minuten Theorie  
 1-mal 120 Minuten Theorie u. Praxis  
 1-mal 180 Minuten Praxis  
**Kursleitung:** Nicole Massalski  
**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.

Weitere Informationen unter: [www.liveonlinecoaching.com](http://www.liveonlinecoaching.com)  
Anmeldung unter: [www.liveonlinecoaching.de/aok-nordwest](http://www.liveonlinecoaching.de/aok-nordwest)

**Kurs-Nr:** 152257  
**Beginn:** 26.09.2017  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 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.

Weitere Informationen unter: [www.liveonlinecoaching.com](http://www.liveonlinecoaching.com)  
Anmeldung unter: [www.liveonlinecoaching.de/aok-nordwest](http://www.liveonlinecoaching.de/aok-nordwest)

**Kurs-Nr:** 152258  
**Beginn:** 06.09.2017  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 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)

**Kurs-Nr:** 152259  
**Beginn:** 14.11.2017  
**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.

Weitere Informationen unter: [www.liveonlinecoaching.com](http://www.liveonlinecoaching.com)  
Anmeldung unter: [www.liveonlinecoaching.de/aok-nordwest](http://www.liveonlinecoaching.de/aok-nordwest)

**Kurs-Nr:** 152260  
**Beginn:** 14.09.2017  
**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:** 152261  
**Beginn:** 07.11.2017  
**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)

## Abnehmen mit Genuss



Sie haben schon viele Diäten probiert und es hat immer nicht funktioniert? Diesmal wird es anders. Das neue „Abnehmen mit Genuss“ ist keine (schnelle) Diät, sondern ein langfristig erfolgreiches Onlineprogramm. Es dauert bis zu zwölf Monate. In dieser Zeit lernen Sie, mit Lust zu essen, satt zu werden und gleichzeitig dauerhaft Gewicht zu verlieren.

Oder entscheiden Sie sich für „Abnehmen mit Genuss classic - Das Briefprogramm“. Hier werden Sie bis zu einem Jahr lang per Post oder E-Mail und bei Bedarf zusätzlich per Telefon betreut.

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](http://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](http://aok.de/nw).



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:** 155417  
**Beginn:** 05.10.2017  
**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:** 155418  
**Beginn:** 05.10.2017  
**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 19 – Aquafitness

**Kurs-Nr:** 155419  
**Beginn:** **06.10.2017**  
**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:** 155437  
**Beginn:** **06.10.2017**  
**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:** 155457  
**Beginn:** **12.10.2017**  
**Ort:** ERGO-MED Centrum  
 Scharpenseelstraße 173-177, **44879 Bochum**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 15:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Olaf Krüger  
**Kursgebühr:** 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 155780  
**Beginn:** **04.09.2017**  
**Ort:** Ortho-Klinik Dortmund - Therapiezentrum  
 Virchowstraße 4, **44263 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 09:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Johannes Droste  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 155781  
**Beginn:** **05.09.2017**  
**Ort:** Ortho-Klinik Dortmund - Therapiezentrum  
 Virchowstraße 4, **44263 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Magda Mlynarek  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 155782  
**Beginn:** **05.09.2017**  
**Ort:** Ortho-Klinik Dortmund - Therapiezentrum  
 Virchowstraße 4, **44263 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Magda Mlynarek  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 155783  
**Beginn:** **06.09.2017**  
**Ort:** Ortho-Klinik Dortmund - Therapiezentrum  
 Virchowstraße 4, **44263 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 09:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Johannes Droste  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 155784  
**Beginn:** **06.09.2017**  
**Ort:** TheraFIT  
 Zollernstraße 40, **44379 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 10:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Sandra Linka  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 21 – Aquafitness

**Kurs-Nr:** 155757  
**Beginn:** **18.09.2017**  
**Ort:** Solebad Wischlingen  
 Höfkerstraße 12, **44149 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 09:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Roland Meier-Taubensee  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 155777  
**Beginn:** **19.09.2017**  
**Ort:** Solebad Wischlingen  
 Höfkerstraße 12, **44149 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Frank Sassmann  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 155778  
**Beginn:** **21.09.2017**  
**Ort:** Solebad Wischlingen  
 Höfkerstraße 12, **44149 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Frank Sassmann  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 155779  
**Beginn:** **22.09.2017**  
**Ort:** Solebad Wischlingen  
 Höfkerstraße 12, **44149 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 11:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Ivonne Kniesche  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 155785  
**Beginn:** **28.09.2017**  
**Ort:** TheraFIT  
 Zollernstraße 40, **44379 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Sportlehrer/ Physiotherapeut  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 155786  
**Beginn:** **29.09.2017**  
**Ort:** Sport & Gesundheitszentrum im Südbad  
 Ruhrallee 30, **44139 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 14:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Katja Rüter  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 156237  
**Beginn:** **06.09.2017**  
**Ort:** ACTIVA  
 Wilhelmstraße 9-13, **44649 Herne**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Youssef Chniouer  
**Kursgebühr:** 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 156238  
**Beginn:** **04.10.2017**  
**Ort:** Bewegungsbad im Seniorenzentrum Wörthstraße  
 Wörthstraße 15, **44629 Herne**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Franziska Vollmann  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 23 – Aquafitness

**Kurs-Nr:** 156239  
**Beginn:** 05.10.2017  
**Ort:** Bewegungsbad im Seniorenzentrum Wörthstraße  
 Wörthstraße 15, **44629 Herne**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Tim Lanfermann  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 156257  
**Beginn:** 05.10.2017  
**Ort:** Bewegungsbad im Seniorenzentrum Wörthstraße  
 Wörthstraße 15, **44629 Herne**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Tim Lanfermann  
**Kursgebühr:** 90,00 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 in 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:** 155458  
**Beginn:** 12.10.2017  
**Ort:** ERGO-MED Centrum  
 Scharpenseelstraße 173-177, **44879 Bochum**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 16:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Olaf Krüger  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 155787  
**Beginn:** 04.09.2017  
**Ort:** Rombergpark - Treffpunkt Torhaus  
 Am Torhaus, **44225 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Jana Hartmann  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Laufen lernen beim Profi!

**Kurs-Nr:** 155797  
**Beginn:** 05.09.2017  
**Ort:** Rombergpark - Treffpunkt Torhaus  
 Am Torhaus, **44225 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Jana Hartmann  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Laufen lernen beim Profi!



## Fit und Aktiv im Studio

Bei diesem Programm werden ein Ausdauertraining an Fitnessgeräten, Kräftigungsübungen mit und ohne Geräte sowie Übungen zur Verbesserung der Dehn- und Koordinationsfähigkeit miteinander verbunden. Zusätzlich lernen Sie einfache Übungen zur Entspannung und Stressbewältigung kennen, die Sie jederzeit im Alltag anwenden können. Darüber hinaus erhalten Sie wichtige Hinweise und Tipps, wie Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag bringen und somit fit bleiben. Dieses vielseitige und bewährte Programm bietet alles, um Fitness, Gesundheit und Wohlbefinden spürbar zu verbessern und um sich rundum wohl zu fühlen.

**Kurs-Nr:** 155517  
**Beginn:** **05.09.2017**  
**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:** 155497  
**Beginn:** **05.09.2017**  
**Ort:** Ortho Mobile Bochum  
 Kurt-Schumacher Platz 3-7, **44787 Bochum**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Roters Tanja  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 155537  
**Beginn:** **13.09.2017**  
**Ort:** activeleben  
 Ruhrstraße 181, **44869 Bochum**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Sven Adomat  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 155477  
**Beginn:** **26.09.2017**  
**Ort:** SMZ Bochum  
 Südring 15, **44787 Bochum**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Alina Hofmeister  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 155478  
**Beginn:** **12.10.2017**  
**Ort:** SMZ Bochum  
 Südring 15, **44787 Bochum**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Jörg Kahrmann  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 155799  
**Beginn:** **04.09.2017**  
**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:** 155800  
**Beginn:** **05.09.2017**  
**Ort:** Sport- und Reha-Zentrum  
 Lindemannstraße 79, **44137 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Peter Stephan  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 27 – Fit und Aktiv im Studio

**Kurs-Nr:** 155817  
**Beginn:** **06.09.2017**  
**Ort:** TheraFIT  
 Zollernstraße 40, **44379 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Sportlehrer/ Physiotherapeut  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 155818  
**Beginn:** **07.09.2017**  
**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:** 155837  
**Beginn:** **12.09.2017**  
**Ort:** Sport & Gesundheitszentrum im Südbad  
 Ruhrallee 30, **44139 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Astrid Müller-Rohleder  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 155838  
**Beginn:** **13.09.2017**  
**Ort:** Solebad Wischlingen  
 Höfkerstraße 12, **44149 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Frank Sassmann  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 155857  
**Beginn:** **05.10.2017**  
**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:** 155858  
**Beginn:** **06.10.2017**  
**Ort:** Konzept-körper  
 Am Kai 8, **44263 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Melvin Siemon  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 156277  
**Beginn:** **06.09.2017**  
**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)

**Kurs-Nr:** 156299  
**Beginn:** **07.09.2017**  
**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)



Fortsetzung von Seite 29 – Fit und Aktiv im Studio

**Kurs-Nr:** 156319  
**Beginn:** **11.09.2017**  
**Ort:** Krankengymnastik Poliakov  
 Neustraße 18, **44623 Herne**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Sportlehrer/ Physiotherapeut  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 156321  
**Beginn:** **27.09.2017**  
**Ort:** Krankengymnastik Poliakov  
 Neustraße 18, **44623 Herne**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Sportlehrer/ Physiotherapeut  
**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:** 155597  
**Beginn:** **13.09.2017**  
**Ort:** NOW SPORTS Bochum-Ruhrpark  
 Am Einkaufszentrum 24, **44791 Bochum**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Sportlehrer/ Physiotherapeut  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 155577  
**Beginn:** **19.09.2017**  
**Ort:** activleben  
 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:** 155557  
**Beginn:** **21.09.2017**  
**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:** 155578  
**Beginn:** 12.10.2017  
**Ort:** ERGO-MED Centrum  
 Scharpenseelstraße 173-177, **44879 Bochum**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 11:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Olaf Krüger  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 155859  
**Beginn:** 05.09.2017  
**Ort:** Sport- und Reha-Zentrum  
 Lindemannstraße 79, **44137 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Peter Stephan  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 155860  
**Beginn:** 12.09.2017  
**Ort:** Aktiv und Vital e.V. in: Tanzschule Porsche  
 Lütgendortmunder Str. 40, **44388 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Sportlehrer/ Physiotherapeut  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 155861  
**Beginn:** 12.09.2017  
**Ort:** Athletis Vital- und Athletik-Zentrum  
 Hengener 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 im NEU Fitnessstudio

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:** 155657  
**Beginn:** 29.08.2017  
**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:** 155658  
**Beginn:** 06.09.2017  
**Ort:** NOW SPORTS Bochum-Ruhrpark  
 Am Einkaufszentrum 24, **44791 Bochum**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 11:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Sportlehrer/ Physiotherapeut  
**Kursgebühr:** 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

<b>Kurs-Nr:</b> 155617	155618
<b>Beginn:</b> 29.09.2017	10.11.2017
<b>Ort:</b> SMZ Bochum Südring 15, <b>44787 Bochum</b>	
<b>Tag, Uhrzeit:</b> freitags, 16:30 Uhr	
<b>Dauer:</b> 6-mal 60 Minuten	
<b>Kursleitung:</b> Jörg Kahrmann	
<b>Kursgebühr:</b> 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)	



Fortsetzung von Seite 33 – Kraftausdauertraining im Fitnessstudio

**Kurs-Nr:** 155638  
**Beginn:** **19.10.2017**  
**Ort:** activelben  
 Ruhrstraße 181, **44869 Bochum**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Sven Adomat  
**Kursgebühr:** 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 155862  
**Beginn:** **04.09.2017**  
**Ort:** Sport & Gesundheitszentrum im Südbad  
 Ruhrallee 30, **44139 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Sportlehrer/ Physiotherapeut  
**Kursgebühr:** 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 155877  
**Beginn:** **08.09.2017**  
**Ort:** Vital e.V.  
 Chemnitzer Straße 32, **44139 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 11:15 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Stella Lehm  
**Kursgebühr:** 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 155878  
**Beginn:** **11.10.2017**  
**Ort:** Konzept-körper  
 Am Kai 8, **44263 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Sportlehrer/ Physiotherapeut  
**Kursgebühr:** 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 155879  
**Beginn:** **27.09.2017**  
**Ort:** Physiotherapie Bahrenberg  
 Kieferstraße 39, **44225 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Kaja Bahrenberg  
**Kursgebühr:** 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 155880  
**Beginn:** **28.09.2017**  
**Ort:** Physiotherapie Bahrenberg  
 Kieferstraße 39, **44225 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Kaja Bahrenberg  
**Kursgebühr:** 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 155897 (für Frauen)  
**Beginn:** **09.10.2017**  
**Ort:** evactive  
 Voßkuhle 37 b, **44141 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Sportlehrer/ Physiotherapeut  
**Kursgebühr:** 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 155898  
**Beginn:** **09.10.2017**  
**Ort:** Sport- und Reha-Zentrum  
 Lindemannstraße 79, **44137 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Peter Stephan  
**Kursgebühr:** 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## Mach mit bei Felix Fit

### Ein Bewegungsprogramm für Kinder

„Mach mit bei Felix Fit“ ist ein vielseitiges, spielerisches Bewegungsprogramm für Kinder im Alter von 6 bis 10 Jahren. Im Mittelpunkt des Kurses stehen vielfältige Übungsformen, die den Kindern positive Bewegungserfahrungen und Bewegungsfreude vermitteln sowie ihre Entwicklung fördern. Die Kinder werden bei allen Aktivitäten von der kindgerechten Figur „Felix Fit“ begleitet, die in typischen Alltagssituationen bewegungsaktives, gesundes Verhalten demonstriert. Vor Beginn des Programms findet ein Elternabend statt, in dem die Ziele und Inhalte des Programms erläutert sowie Informationen zur Bedeutung regelmäßiger Bewegung für die kindliche Entwicklung vermittelt werden.

Die Einladung hierzu erfolgt mit der Kursbestätigung für Ihr Kind.

<b>Kurs-Nr:</b>	156218 (für Grundschul Kinder)
<b>Beginn:</b>	<b>26.09.2017</b>
<b>Ort:</b>	Sport & Gesundheitszentrum im Südbad Ruhrallee 30, <b>44139 Dortmund</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	dienstags, 15:00 Uhr
<b>Dauer:</b>	10-mal 75 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Isabelle Berthe
<b>Kursgebühr:</b>	90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## Nordic Walking und mehr

### An die Stöcke - fertig - los

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!

<b>Kurs-Nr:</b>	156359
<b>Beginn:</b>	<b>12.09.2017</b>
<b>Ort:</b>	Freizeithaus im Gysenberg, Parkplatz Am Revierpark 40, <b>44627 Herne</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	dienstags, 17:30 Uhr
<b>Dauer:</b>	12-mal 90 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Matthias Krol
<b>Kursgebühr:</b>	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:** 155677  
**Beginn:** **28.09.2017**  
**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:** 155678  
**Beginn:** **29.09.2017**  
**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:** 155899  
**Beginn:** **06.09.2017**  
**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:** 155917  
**Beginn:** **06.09.2017**  
**Ort:** Konzept-körper  
 Am Kai 8, **44263 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Sportlehrer/ Physiotherapeut  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 155918  
**Beginn:** **07.09.2017**  
**Ort:** Physiotherapie Bahrenberg  
 Kieferstraße 39, **44225 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Kaja Bahrenberg  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 155919  
**Beginn:** **14.09.2017**  
**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:** 155920  
**Beginn:** **18.09.2017**  
**Ort:** Sport & Gesundheitszentrum im Südbad  
 Ruhrallee 30, **44139 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 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:** 155921  
**Beginn:** **21.09.2017**  
**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:** 155922  
**Beginn:** **28.10.2017**  
**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:** 156397  
**Beginn:** **11.09.2017**  
**Ort:** ReVital - Sporthalle des EVK Herne  
 Dängelstraße 22, **44623 Herne**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Sportlehrer/ Physiotherapeut  
**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:** 155679  
**Beginn:** **23.09.2017**  
**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:** 156217  
**Beginn:** **13.09.2017**  
**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)



## Reaktiv-Faszien Training

Reaktiv-Training ist der Sport von morgen. Diese effektive Trainingsform mit den speziell mit Granulat gefüllten Schwunghanteln 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:** 155680  
**Beginn:** **04.09.2017**  
**Ort:** activleben  
 Ruhrstraße 181, **44869 Bochum**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Sven Adomat  
**Kursgebühr:** 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 155681  
**Beginn:** **20.09.2017**  
**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:** 155682  
**Beginn:** **12.10.2017**  
**Ort:** ERGO-MED Centrum  
 Scharpenseelstraße 173-177, **44879 Bochum**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Olaf Krüger  
**Kursgebühr:** 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 156117  
**Beginn:** **05.09.2017**  
**Ort:** Physiotherapie Bahrenberg  
 Kieferstraße 39, **44225 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Kaja Bahrenberg  
**Kursgebühr:** 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 156118  
**Beginn:** **19.09.2017**  
**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)

**Kurs-Nr:** 156417  
**Beginn:** **13.09.2017**  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum, Schaeferstr. 11  
 Eingang über die Hofeinfahrt, **44623 Herne**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Sportlehrer/ Physiotherapeut  
**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:** 155683  
**Beginn:** **18.09.2017**  
**Ort:** SMZ Bochum  
 Südring 15, **44787 Bochum**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Tim Ollerdissen  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 155684  
**Beginn:** **12.10.2017**  
**Ort:** ERGO-MED Centrum  
 Scharpenseelstraße 173-177, **44879 Bochum**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Olaf Krüger  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 156137  
**Beginn:** **10.10.2017**  
**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:** 156138  
**Beginn:** **05.09.2017**  
**Ort:** Sport & Gesundheitszentrum im Südbad  
 Ruhrallee 30, **44139 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Anika Lange  
**Kursgebühr:** 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 156418  
**Beginn:** **14.09.2017**  
**Ort:** Krankengymnastik Poliakov  
 Neustraße 18, **44623 Herne**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Sportlehrer/ Physiotherapeut  
**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.

Weitere Informationen unter: [www.liveonlinecoaching.com](http://www.liveonlinecoaching.com)  
Anmeldung unter: [www.liveonlinecoaching.de/aok-nordwest](http://www.liveonlinecoaching.de/aok-nordwest)

**Kurs-Nr:** 152285  
**Beginn:** 06.09.2017  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 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: 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.

Weitere Informationen unter: [www.liveonlinecoaching.com](http://www.liveonlinecoaching.com)  
Anmeldung unter: [www.liveonlinecoaching.de/aok-nordwest](http://www.liveonlinecoaching.de/aok-nordwest)

**Kurs-Nr:** 152277  
**Beginn:** 18.09.2017  
**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)





## 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 [aok.de/nw](http://aok.de/nw)

## 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](http://laufend-in-form.de).



meine  
ich-Zeit



## Entspannen mit der neuen AOK-App

Im Alltag seine Aufgaben zu erledigen und jedem gerecht zu werden, kann oft ganz schön stressig sein. Manchmal müssen wir bewusst auf das Bremspedal treten und uns eine Pause gönnen, um wieder Kraft zu schöpfen. Dabei hilft jetzt die neue, kostenfreie AOK-App „meine ich-Zeit“. Sie schafft 30 Tage lang durch Bilder und Videos kleine Momente zum Innehalten.

Laden Sie sich die App am besten gleich gratis runter. Sie ist erhältlich in den Stores von Android und Apple.

[www.aok.de/nw](http://www.aok.de/nw)

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.





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:** 157177  
**Beginn:** 10.10.2017  
**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)

**Kurs-Nr:** 156198  
**Beginn:** 26.10.2017  
**Ort:** Physiotherapie Bahrenberg  
 Kieferstraße 39, 44225 Dortmund  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Kaja Bahrenberg  
**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:** 155721  
**Beginn:** 12.09.2017  
**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 NEU

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: [www.lebebalance.aok-liveonline.de](http://www.lebebalance.aok-liveonline.de)

**Kurs-Nr:** 155720  
**Beginn:** 06.11.2017  
**Ort:** AOK Bochum  
 Uhlandstraße 30-34, 44791 Bochum  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**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)

**Kurs-Nr:** 156201  
**Beginn:** 12.09.2017  
**Ort:** AOK Dortmund (Harenberg City-Center)  
 Königswall 21, 44137 Dortmund  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 90 Minuten Praxis Stressbewältigung  
 1-mal 90 Minuten Reflexion  
**Kursleitung:** Karin Heymann  
**Kursgebühr:** 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 53 – Lebe Balance

**Kurs-Nr:** 156457  
**Beginn:** **19.09.2017**  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum, Schaeferstr. 11  
 Eingang über die Hofeinfahrt, **44623 Herne**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**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)

## Progressive Muskelentspannung

### Einfach entspannt

Progressive Muskelentspannung hilft Ihnen, Alltagsstress gelassener zu bewältigen. Sie ist leicht zu erlernen und anzuwenden. Erleben sie intensiv die An- und Entspannung der gesamten Muskulatur! So kommen Sie wieder ins Gleichgewicht.

**Kurs-Nr:** 157157 (für Jugendliche von 14-17 Jahren)  
**Beginn:** **10.10.2017**  
**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:** 155719  
**Beginn:** **16.10.2017**  
**Ort:** SMZ Bochum  
 Südring 15, **44787 Bochum**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Tim Ollerdisen  
**Kursgebühr:** 132,00 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:** 156199  
**Beginn:** **07.09.2017**  
**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:** 156440  
**Beginn:** **07.09.2017**  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum, Schaeferstr. 11  
 Eingang über die Hofeinfahrt, **44623 Herne**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:15 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Beate Tietz-Vogelsang  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## Tai Chi

### Einklang für Körper und Geist

Verbinden Sie mit meditativer Bewegungskunst eine harmonische Einheit von „Yin“ und „Yang“, den sich ergänzenden Gegensätzen. Körper und Geist werden durch fließende, langsam ausgeführte Bewegungsfolgen gestärkt. Fördern Sie Ihre Beweglichkeit und Koordination. Bauen Sie Verspannungen ab und finden Sie zu Ihrem inneren Gleichgewicht. Erfahren Sie im Kurs die wohltuende Wirkung des Tai Chi.

**Kurs-Nr:** 156200  
**Beginn:** **07.09.2017**  
**Ort:** TheraFIT  
 Zollernstraße 40, **44379 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Ho-Jung Böhmer  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 156441  
**Beginn:** **07.09.2017**  
**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)

## Yogazeit

### Hatha-Yoga

Yoga steigert die Konzentrationsfähigkeit und führt zu mehr Gelassenheit und Ruhe im Alltag. Sie erlernen spezielle Bewegungs- und Entspannungsübungen sowie eine besondere Atemtechnik. Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und Körperhaltung werden gefördert, muskuläre Verspannungen gelöst und auch innere Organe und das Herz-Kreislauf-System positiv beeinflusst. Das ist Entspannung pur!

**Kurs-Nr:** 155718 (für Jugendliche von 14-17 Jahren)  
**Beginn:** **26.09.2017**  
**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:** 155685  
**Beginn:** **28.09.2017**  
**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:** 155686  
**Beginn:** **29.09.2017**  
**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)



Fortsetzung von Seite 57 – Yogazeit

**Kurs-Nr:** 156157  
**Beginn:** **04.09.2017**  
**Ort:** Physiotherapie Bahrenberg  
 Kieferstraße 39, **44225 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Kaja Bahrenberg  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 156177  
**Beginn:** **05.09.2017**  
**Ort:** evactive  
 Voßkuhle 37 b, **44141 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Sportlehrer/ Physiotherapeut  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 156197  
**Beginn:** **07.09.2017**  
**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)

**Kurs-Nr:** 156437  
**Beginn:** **04.09.2017**  
**Ort:** Krankengymnastik Poliakov  
 Neustraße 18, **44623 Herne**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Sportlehrer/ Physiotherapeut  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 156438  
**Beginn:** **06.09.2017**  
**Ort:** Krankengymnastik Poliakov  
 Neustraße 18, **44623 Herne**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Sportlehrer/ Physiotherapeut  
**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.

Weitere Informationen unter: [www.liveonlinecoaching.com](http://www.liveonlinecoaching.com)  
Anmeldung unter: [www.liveonlinecoaching.de/aok-nordwest](http://www.liveonlinecoaching.de/aok-nordwest)

**Kurs-Nr:** 152278  
**Beginn:** 05.09.2017  
**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)

**Kurs-Nr:** 152279  
**Beginn:** 07.11.2017  
**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.

Weitere Informationen unter: [www.liveonlinecoaching.com](http://www.liveonlinecoaching.com)  
Anmeldung unter: [www.liveonlinecoaching.de/aok-nordwest](http://www.liveonlinecoaching.de/aok-nordwest)

**Kurs-Nr:** 152280  
**Beginn:** 13.09.2017  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 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.

Weitere Informationen unter: [www.liveonlinecoaching.com](http://www.liveonlinecoaching.com)  
Anmeldung unter: [www.liveonlinecoaching.de/aok-nordwest](http://www.liveonlinecoaching.de/aok-nordwest)

**Kurs-Nr:** 152281  
**Beginn:** 09.11.2017  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 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)

## 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.

Weitere Informationen unter: [www.liveonlinecoaching.com](http://www.liveonlinecoaching.com)  
Anmeldung unter: [www.liveonlinecoaching.de/aok-nordwest](http://www.liveonlinecoaching.de/aok-nordwest)

**Kurs-Nr:** 152282  
**Beginn:** 06.11.2017  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 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.

Weitere Informationen unter: [www.liveonlinecoaching.com](http://www.liveonlinecoaching.com)  
Anmeldung unter: [www.liveonlinecoaching.de/aok-nordwest](http://www.liveonlinecoaching.de/aok-nordwest)

<b>Kurs-Nr:</b>	152283
<b>Beginn:</b>	<b>09.10.2017</b>
<b>Ort:</b>	<b>online</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	Montag, 20:00 Uhr
<b>Dauer:</b>	1-mal 60 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Dr. Jürgen Theissing und sein Team
<b>Kursgebühr:</b>	48,00 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](http://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.

Weitere Informationen unter: [www.liveonlinecoaching.com](http://www.liveonlinecoaching.com)  
Anmeldung unter: [www.liveonlinecoaching.de/aok-nordwest](http://www.liveonlinecoaching.de/aok-nordwest)

<b>Kurs-Nr:</b>	152284
<b>Beginn:</b>	<b>04.09.2017</b>
<b>Ort:</b>	<b>online</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	montags, 20:00 Uhr
<b>Dauer:</b>	6-mal 60 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Dr. Jürgen Theissing und sein Team
<b>Kursgebühr:</b>	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](http://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:** 153628  
**Beginn:** 28.09.2017  
**Ort:** AOK Bochum  
Uhlandstraße 30-34, 44791 Bochum  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Nicole Massalski  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 153626  
**Beginn:** 28.09.2017  
**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)



Fortsetzung von Seite 69 – Ernährung im Trend - Grüne Küche

**Kurs-Nr:** 153627  
**Beginn:** 25.09.2017  
**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)

## 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:** 157217  
**Beginn:** 22.10.2017  
**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 diesen Angeboten lernen Sie die Technik des SUP kennen und machen anschließend eine Tour am Ufer des Sees oder am Ufer der Ruhr entlang. Schwimmfähigkeit wird voraus gesetzt.

**Kurs-Nr:** 159217 (Tour de Ruhr - ab 18 Jahre)  
**Beginn:** 03.09.2017  
**Ort:** Westufer am Kemnader Stausee -  
 Bootshallen Gibraltar  
 Oveneystraße 71, **44797 Bochum**  
**Tag, Uhrzeit:** Sonntag, 14:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 150 Minuten  
**Kursleitung:** Erfahrener Surflehrer  
**Kursgebühr:** 0,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 157197 (Schnupperkurs - für alle Altersklassen)  
**Beginn:** 10.09.2017  
**Ort:** Westufer am Kemnader Stausee -  
 Bootshallen Gibraltar  
 Oveneystraße 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



## 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. 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](http://aok-bgf.de/nw)  
Oder fragen Sie bitte in Ihrer Firma nach bzw. bei Ihrer AOK.



**Susanne Frölich**  
Diplom-Psychologin  
Tel.: 02323 144-300



**Eberhard Zimmermann**  
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:



- JolinchenKids – 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](http://aok.de/nw) > Schule und Gesundheit

## 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](http://aok-praemienprogramm.de)  
oder unter der kostenfreien Hotline  
**0800 265 5070**

**300  
Punkte**

