

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.

Güterlosh

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.



Andrea Schmedthenke
Tel.: 05241 108-276/-373

Per Post

Nutzen Sie einfach die [Anmeldekarte](#) im Heft-Umschlag.

Eine Bestätigung Ihrer Anmeldung erhalten Sie per Post.





gesundernähren

Kurse vor Ort

Aktiv abnehmen!	9
AOK-KochWerkstatt:	
• Mittelmeerküche	11
• Schnelle Suppenküche	12
Gesund essen und genießen nach Feierabend NEU	13
Rund ums Fett - der richtige Mix NEU	14

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	19



gesundbewegen

Kurse vor Ort

AOKardio: Indoor	21
Aquafitness	22
Easy Running NEU	25
Fit und Aktiv im Studio	26
Nordic Walking	32
Pilates	33
Reaktiv-Faszien Training	34
Rückenpower NEU	36
Sanftes Rückentraining	37

Kurse AOK-liveonline

fit!	38
Motivationswunder	39
90 Tage Rückenfit	40
Laufend in Form	40

Kurse vor Ort

Autogenes Training	43
Progressive Muskelentspannung	44
Qi Gong	45
Tai Chi	46
Yogazeit	47

Kurse AOK-liveonline

Achtsamkeit & Balance	49
easy learning	50
gelassen & locker	51
Männersache	52
positiver Umgang mit Stress	53
schlaf gut! NEU	54
Die Lebe Balance-App NEU	55
Stress im Griff	55

gesundrauchfrei

Kurse AOK-liveonline

rauchfrei in 3 Schritten	57
Ich werde Nichtraucher	57

gesunderleben

Klettern im Hochseilgarten	59
----------------------------------	----

gesundplus

Beratungsangebote für Ihre Gesundheit	61
Betriebliche Gesundheitsförderung	62
Gesundheitsförderung NEU in KiTas und Schulen	62

Anmeldung

Online	aok.de/nw/kurse
Telefonisch	5
Post	65





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:** 168177
Beginn: 06.02.2018
Ort: AOK Bielefeld, Kantine
 Oelmühlenstr. 59, **33604 Bielefeld** (Ernährung)
 Lehrküche für Diätassistenten
 im Ev. Krankenhaus Bielefeld
 Schildescher Str. 99, **33611 Bielefeld**
 (praktische Einheiten)
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 120 Minuten Theorie
 2 praktische Einheiten
Kursleitung: Monica Dreistadt
Kursgebühr: 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



Fortsetzung von Seite 9 – Aktiv abnehmen

Kurs-Nr: 168257
Beginn: 06.02.2018
Ort: Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband
 Marienstr. 12, **33332 Gütersloh** (Ernährung)
 VHS Gütersloh
 Hohenzollernstraße 45, **33330 Gütersloh**
 (praktische Einheiten)
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 120 Minuten Theorie
 2 praktische Einheiten
Kursleitung: Mechthild Berens
Kursgebühr: 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

AOK-KochWerkstatt - Mittelmeerküche

Die Mittelmeerküche ist derzeit in aller Munde: Sie ist leicht, frisch, bekömmlich, abwechslungsreich und sehr gesund. In Ländern wie Frankreich, Italien, Griechenland und Spanien sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen viel seltener und die Menschen werden älter. Zaubern Sie sich einen Hauch von Urlaub auf Ihren Teller! Und genießen Sie einen kulinarischen Kurs, der Appetit auf Sommer und Gesundheit macht. Probieren Sie selbst!

Kurs-Nr: 168117
Beginn: 14.06.2018
Ort: Lehrküche für Diätassistenten
 im Ev. Krankenhaus Bielefeld
 Schildescher Str. 99, **33611 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Alexandra Krumme
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 168217
Beginn: 24.04.2018
Ort: VHS Gütersloh
 Hohenzollernstraße 45, **33330 Gütersloh**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Claudia Lüning
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



AOK-KochWerkstatt - Schnelle Suppenküche

Sie fragen sich, was Sie kochen sollen? Wie wär's mit einer leckeren Suppe, die Sie schnell und ohne großen Aufwand zubereiten können? Neue Suppenideen und praktische Anregungen erhalten Sie in der AOK-KochWerkstatt.

Kurs-Nr: 168197
Beginn: **06.02.2018**
Ort: VHS Gütersloh
 Hohenzollernstraße 45, **33330 Gütersloh**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Claudia Lüning
Kursgebühr: 42,00 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 Vorratshaltung 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: 168157
Beginn: **19.04.2018**
Ort: Lehrküche für Diätassistenten
 im Ev. Krankenhaus Bielefeld
 Schildescher Str. 99, **33611 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Alexandra Krumme
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 168237
Beginn: **07.06.2018**
Ort: VHS Gütersloh
 Hohenzollernstraße 45, **33330 Gütersloh**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Mechthild Berens
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



Rund ums Fett - der richtige Mix NEU

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 in Theorie und Praxis.

Kurs-Nr: 168137
Beginn: 08.03.2018
Ort: Lehrküche für Diätassistenten
im Ev. Krankenhaus Bielefeld
Schildescher Str. 99, **33611 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 120 Minuten Theorie Ernährung
1-mal 180 Minuten Kochpraxis
1-mal 120 Minuten Theorie und Praxis
Kursleitung: Alexandra Krumme
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. Bisherig 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.



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.

AOKardio: Indoor

Das Ausdauerprogramm im Studio

Wenn Sie ein vielseitiges und abwechslungsreiches Ausdauertraining suchen, dann ist unser Programm „AOKardio: Indoor“ genau das Richtige für Sie. In zehn Kurseinheiten trainieren Sie mit verschiedenen Geräten wie z. B. Laufband, Fahrradergometer und Crosstrainer Ihre Ausdauer. Dadurch lernen Sie unterschiedliche Trainingsmöglichkeiten kennen, mit denen Sie dann auch nach dem Kurs Ihre körperliche Fitness gezielt verbessern können. „AOKardio: Indoor“ bietet aber noch mehr. Neben dem Ausdauertraining umfasst das Programm auch Übungen zur Kräftigung und Dehnung wichtiger Muskelgruppen sowie zur Verbesserung der Koordination und Entspannungsfähigkeit. Zudem erhalten Sie viele wichtige Infos und Tipps für mehr Bewegung, Fitness, Gesundheit und Wohlbefinden.

„AOKardio: Indoor“ ist ein ideales Programm für alle jungen und junggebliebenen Frauen und Männer, die ihre Ausdauer spürbar verbessern und mit Spaß fit werden möchten.

Kurs-Nr:	167497
Beginn:	19.01.2018
Ort:	Winnys Gym Bosfelder Weg 94a, 33378 Rheda-Wiedenbrück
Tag, Uhrzeit:	freitags, 17:00 Uhr
Dauer:	10-mal 90 Minuten
Kursleitung:	Sarah Ehlert
Kursgebühr:	148,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Aquafitness

Aquafitness ist genau das Richtige für alle, die sich gern im „nassen Element“ bewegen und auf diese Weise etwas für ihre Gesundheit tun möchten. Herz und Kreislauf werden in Schwung gebracht und das Muskel-Skelettsystem gestärkt. Die Gelenke und die Wirbelsäule werden dabei wenig belastet, denn der Auftrieb des Wassers befreit den Körper von seiner Schwere. Neben vielen abwechslungsreichen Übungen gibt es eine Reihe praktischer Tipps, wie Sie auch außerhalb des Pools in Form bleiben.

Kurs-Nr: 169957 169962
Beginn: **15.01.2018** **09.04.2018**
Ort: ZAR Zentrum für ambulante Rehabilitation GmbH
 Grenzweg 3, **33617 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Team ZAR Bielefeld
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 169958 169977
Beginn: **16.01.2018** **10.04.2018**
Ort: ZAR Zentrum für ambulante Rehabilitation GmbH
 Grenzweg 3, **33617 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Team ZAR Bielefeld
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 169959 169978
Beginn: **17.01.2018** **11.04.2018**
Ort: ZAR Zentrum für ambulante Rehabilitation GmbH
 Grenzweg 3, **33617 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 07:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Team ZAR Bielefeld
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 169960 169979
Beginn: **17.01.2018** **11.04.2018**
Ort: ZAR Zentrum für ambulante Rehabilitation GmbH
 Grenzweg 3, **33617 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Team ZAR Bielefeld
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 169961 169980
Beginn: **19.01.2018** **13.04.2018**
Ort: ZAR Zentrum für ambulante Rehabilitation GmbH
 Grenzweg 3, **33617 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: freitags, 08:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Team ZAR Bielefeld
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 169902 169917
Beginn: **15.01.2018** **09.04.2018**
Ort: Physiotherapie Bockholt
 Am Bachschemm 2, **33330 Gütersloh**
Tag, Uhrzeit: montags, 14:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Lena Schrewe
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 169903 169937
Beginn: **15.01.2018** **09.04.2018**
Ort: Physiotherapie Bockholt
 Am Bachschemm 2, **33330 Gütersloh**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Nadine Femmer
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 23 – Aquafitness

Kurs-Nr: 169904 169938
Beginn: **16.01.2018** **10.04.2018**
Ort: Physiotherapie Bockholt
 Am Bachschemm 2, **33330 Gütersloh**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Lena Schrewe
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 175759 175761
Beginn: **15.01.2018** **09.04.2018**
Ort: Gerry Weber Sportpark Hotel, Wellness-Bereich,
 SALUTO
 Gausekampweg 2, **33790 Halle/Westf.**
Tag, Uhrzeit: montags, 08:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Christin Meyer zu Drewer
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 175617 175638
Beginn: **05.01.2018** **18.05.2018**
Ort: Swim & Gym
 Brummelweg 20, **33415 Verl**
Tag, Uhrzeit: freitags, 09:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Sabrina Ridder
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 175618
Beginn: **22.01.2018**
Ort: Swim & Gym
 Brummelweg 20, **33415 Verl**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:20 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Sabrina Ridder
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 175637
Beginn: **17.05.2018**
Ort: Swim & Gym
 Brummelweg 20, **33415 Verl**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 09:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Sabrina Ridder
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 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: 179197
Beginn: **07.04.2018**
Ort: SVA Tennisclubheim
 Im Reke 28, **33332 Gütersloh**
Tag, Uhrzeit: samstags, 11:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Simone Isenberg
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



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: 175498 175517
Beginn: 15.01.2018 09.04.2018
Ort: Outfit - Fitness-u. Wellnessclub
 Ritterstr. 1, **33602 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: montags, 16:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Martin Brummelte
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 177020 177037
Beginn: 15.01.2018 09.04.2018
Ort: Sportstudio Bodytalk GmbH
 Stadtring 5, **33647 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Arieta Tolaj
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 170598 170597
Beginn: 16.01.2018 10.04.2018
Ort: Gesundheitszentrum Physio-fit
 Milser Str. 40a, **33729 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Lukas Jastrzebski
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 175743 175746
Beginn: 16.01.2018 10.04.2018
Ort: TuS Ost
 Bleichstr. 151 a, **33607 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Team TuS Ost
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 170599 170600
Beginn: 17.01.2018 11.04.2018
Ort: Millennium-Sports GmbH & Co.KG
 Voltmannstr. 20, **33615 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Michael Rust
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 175538 175639
Beginn: 18.01.2018 12.04.2018
Ort: Outfit - Fitness- und Wellnessclub
 Westerfeldstr. 43 b, **33611 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 20:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Martin Brummelte
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 175477 175497
Beginn: 19.01.2018 13.04.2018
Ort: Sportmühle Fitness- u. Gesundheitsclub
 Gütersloher Str. 299, **33649 Bielefeld-Ummeln**
Tag, Uhrzeit: freitags, 14:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Martin Brummelte
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 27 – Fit und Aktiv im Studio

Kurs-Nr: 169879 169899
Beginn: **17.01.2018** **11.04.2018**
Ort: Sportpark „Elan“
 Westfalenweg 2, **33330 Gütersloh**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Petra Tielking
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 167558 167539
Beginn: **18.01.2018** **12.04.2018**
Ort: studio84 Gütersloh
 Kahlertstr. 84, **33330 Gütersloh**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:45 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Robert Jackowski
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 167557 167538
Beginn: **18.01.2018** **12.04.2018**
Ort: studio84 Gütersloh
 Kahlertstr. 84, **33330 Gütersloh**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Robert Jackowski
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 169901 169898
Beginn: **19.01.2018** **13.04.2018**
Ort: Sportpark „Elan“
 Westfalenweg 2, **33330 Gütersloh**
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Petra Tielking
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 175763 175764
Beginn: **16.01.2018** **10.04.2018**
Ort: SALUTO im Gerry Weber Sportpark
 Gausekampweg 2, **33790 Halle**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Florian Kanitz
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 175766 175768
Beginn: **18.01.2018** **12.04.2018**
Ort: SALUTO im Gerry Weber Sportpark
 Gausekampweg 2, **33790 Halle**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Christin Meyer zu Drewer
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 175698 175717
Beginn: **19.01.2018** **13.04.2018**
Ort: Browns Active Park
 Franz-Claas-Str. 5, **33428 Harsewinkel**
Tag, Uhrzeit: freitags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Chris Vormfenne
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 167417 167477
Beginn: **17.01.2018** **11.04.2018**
Ort: Winnys Gym
 Bosfelder Weg 94a, **33378 Rheda-Wiedenbrück**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sarah Ehlert
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 29 – Fit und Aktiv im Studio

Kurs-Nr: 174077 174097
Beginn: 19.01.2018 13.04.2018
Ort: Physio Plus GmbH Meyer & Meloh
 Hauptstraße 19, **33378 Rheda-Wiedenbrück**
Tag, Uhrzeit: freitags, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jochen Meloh
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 174078 174098
Beginn: 19.01.2018 13.04.2018
Ort: Physio Plus GmbH Meyer & Meloh
 Hauptstraße 19, **33378 Rheda-Wiedenbrück**
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jochen Meloh
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 167577 167578
Beginn: 17.01.2018 11.04.2018
Ort: Wielands Rücken-Aktiv-Zentrum,
 Physiotherapie und med. Fitness
 Bahnhofstraße 40, **33397 Rietberg**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Michael Wieland
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 175640 175641
Beginn: 18.01.2018 12.04.2018
Ort: Millennium Sports GbR
 Görlitzer Str. 18, **33758 Stukenbrock**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Anne-Katrin Pott
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 167517 167537
Beginn: 16.01.2018 10.04.2018
Ort: Physiotherapie Björn Heiden
 Westring 3, **33415 Verl**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Donata Piepenbrock
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 167599 167598
Beginn: 18.01.2018 12.04.2018
Ort: Therapiezentrum Versmold
 Knetterhauser Str. 54, **33775 Versmold**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Hendrik Speckmann
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 33 – Pilates

Kurs-Nr: 169757
Beginn: **19.01.2018**
Ort: Aktiv am Park
 Hochstr. 44, **33332 Gütersloh**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:45 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Nina Witt
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 177838 177858
Beginn: **16.01.2018** **10.04.2018**
Ort: VHS Bielefeld, Ravensberger Spinnerei, Raum E10
 Ravensberger Park 1, **33607 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Martin Brummelte
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 178317 178337
Beginn: **08.01.2018** **09.04.2018**
Ort: Physiotherapie Bockholt
 Moltkestr. 65, **33330 Gütersloh**
Tag, Uhrzeit: montags, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Daniela Bernett
Kursgebühr: 97,00 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: 177817 177857
Beginn: **16.01.2018** **10.04.2018**
Ort: VHS Bielefeld, Ravensberger Spinnerei, Raum E10
 Ravensberger Park 1, **33607 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:15 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Martin Brummelte
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: 175739 175741
Beginn: **16.01.2018** **10.04.2018**
Ort: TuS Ost
 Bleichstr. 151 a, **33607 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Katharina Hunger
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 175748 175757
Beginn: **17.01.2018** **11.04.2018**
Ort: TuS Ost
 Bleichstr. 151 a, **33607 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 10:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Katharina Hunger
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 177057 177077
Beginn: **18.01.2018** **12.04.2018**
Ort: Sportstudio Bodytalk GmbH
 Stadtring 5, **33647 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:45 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Arieta Tolaj
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: 175457 175458
Beginn: **18.01.2018** **12.04.2018**
Ort: VHS Bielefeld, Raum 255, 2. Stock
 Ravensberger Park 1, **33607 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:20 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Martin Brummelte
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.



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.

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:	172306
Beginn:	12.04.2018
Ort:	Yoga- und Meditationsraum Oelmühlenstr. 13, 33604 Bielefeld
Tag, Uhrzeit:	donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer:	8-mal 90 Minuten
Kursleitung:	Sabine Meier
Kursgebühr:	132,00 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: 171638 171657
Beginn: **18.01.2018** **12.04.2018**
Ort: Wuyi-Schule für Taijiquen und Qi Gong
Mittelstr. 10, **33602 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:15 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Faridah Jensch
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 167757 167918
Beginn: **16.01.2018** **10.04.2018**
Ort: AOK Gütersloh
Barkeystr. 19, **33330 Gütersloh**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:45 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Ulrich Rosen
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: 179037 179038
Beginn: **16.01.2018** **10.04.2018**
Ort: Yoga- und Meditationsraum
Oelmühlenstr. 13, **33604 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Julia Gschwendtner
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 179039 179040
Beginn: **18.01.2018** **12.04.2018**
Ort: ad movendum e.V.
Johanniskirchplatz 4, **33615 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 20:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Julia Gschwendtner
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 172277 172280
Beginn: **24.01.2018** **11.04.2018**
Ort: Yoga- und Meditationsraum
Oelmühlenstr. 13, **33604 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 20:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Ellen Fabry
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 47 – Yogazeit

Kurs-Nr: 172285 172282
Beginn: 25.01.2018 12.04.2018
Ort: Yoga- und Meditationsraum
 Oelmühlenstr. 13, **33604 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 10:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Ellen Fabry
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 175678 175697
Beginn: 30.01.2018 10.04.2018
Ort: Yoga- und Meditationsraum
 Oelmühlenstr. 13, **33604 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:45 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Agnes Schneider
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 175677
Beginn: 08.03.2018
Ort: Yoga- und Meditationsraum
 Oelmühlenstr. 13, **33604 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 20:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Agnes Schneider
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 167877 167919
Beginn: 16.01.2018 10.04.2018
Ort: AOK Gütersloh
 Barkeystr. 19, **33330 Gütersloh**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Ulrich Rosen
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 Schlafedukation, also Schlaferziehung, sowie über Schlaf- und Psychohygiene. Außerdem bekommen Sie Tipps zu Entspannungstechniken.

Sie führen ein Schlafstagebuch, 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.

Klettern im Hochseilgarten

Klettern ist ein spannendes und unvergessliches Erlebnis. Es fördert nicht nur die Gesundheit, die Fitness und die Geschicklichkeit, es ist auch perfekt für Familien geeignet, weil es das gegenseitige Vertrauen und den Zusammenhalt fördert.

Unter Anleitung von fachkundigem Personal der Globetrotter-Akademie können Interessierte an verschiedenen Schwierigkeitsstrecken ihre Geschicklichkeit ausprobieren.

Sportliche Kleidung und feste Schuhe sind mitzubringen. Kinder ab 12 Jahren und mind. 1,40m Körpergröße dürfen mit Einverständniserklärung der Eltern teilnehmen.

Kurs-Nr:	179097	179099
Beginn:	19.05.2018	26.05.2018
Ort:	Kletterpark Bielefeld Am Johannisberg 5, 33615 Bielefeld	
Tag, Uhrzeit:	Samstag, 09:00 Uhr	
Dauer:	1-mal 240 Minuten	
Kursleitung:	Team interakteam	
Kursgebühr:	Exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden	

Kurs-Nr:	179217
Beginn:	26.05.2018
Ort:	„grenzenlos“ Der inklusive Klettergarten Gütersloh Rhedaer Straße 212, 33334 Gütersloh
Tag, Uhrzeit:	Samstag, 10:00 Uhr
Dauer:	1-mal 240 Minuten
Kursleitung:	Thomas Woesthoff
Kursgebühr:	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.



Ralf Neuhaus
Sportberatung
Dipl.-Sportlehrer
Tel.: 05241 108-393



Sabine Bartnik
Ernährungsberatung
Dipl.-Oecotrophologin
Tel.: 05241 108-390



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

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.



für Bielefeld
Sabine Gatzweiler
BGF-Beratung
Dipl.-Soziologin
Tel.: 05241 108-355



für den Kreis Gütersloh
Dr. Mechthild Echterhoff
BGF-Beratung
Dipl.-Psychologin
Tel.: 05241 108-347

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 > Schule und Gesundheit



300
Punkte

