

## 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.**

Herford

## bleibgesund-Kurse

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

**1. Halbjahr  
2018**

[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.



# 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](http://aok.de/nw/kurse) finden Sie das komplette Angebot und die Online-Anmeldung.

### 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
AOK-KochWerkstatt:	
• After Work	10
• für Familien mit Kindern	11
• Vegetarische Küche	12
• für Einsteiger	13
• für Singles	14
KochZeit – GenussZeit – MeineZeit	
#Fette <b>NEU</b>	15

### Kurse AOK-liveonline

Erfolgreiche Gewichtsreduktion	16
Gesund und leicht abnehmen	17
Mit Köpfchen zum Wunschgewicht	18
Abnehmen mit Genuss	19
Apps für Ihre Gesundheit	19
Schlemmerpost	19



## gesundbewegen

### Kurse vor Ort

Aquafitness	21
Fit und Aktiv im Studio	26
Functional Training <b>NEU</b>	30
Kraftausdauertraining im Fitness-Studio <b>NEU</b>	31
Nordic Walking	32
Pilates	33
Reaktiv-Faszien Training	35
Reaktiv-Fitness	37
Rückenpower <b>NEU</b>	37
Sanftes Rückentraining	38
Vital und Sicher	39

### Kurse AOK-liveonline

fit!	40
Motivationswunder	41
90 Tage Rückenfit	42
Laufend in Form	42



## gesundheitsspannen



### Kurse vor Ort

Autogenes Training	45
Lebe Balance	47
Progressive Muskelentspannung	49
Qi Gong	50
Tai Chi	51
Yogazeit	52

### Kurse AOK-liveonline

Achtsamkeit & Balance	54
easy learning	55
gelassen & locker	56
Männersache	57
positiver Umgang mit Stress	58
schlaf gut! <b>NEU</b>	59
Die Lebe Balance-App <b>NEU</b>	60
Stress im Griff	60

## gesundrauchfrei



### Kurse vor Ort

Das Rauchfrei-Programm	63
------------------------	----

### Kurse AOK-liveonline

rauchfrei in 3 Schritten	64
Ich werde Nichtraucher	64

## gesunderleben



Bogenschießen	67
Schlittschuhschule für Kinder (4-10 Jahre)	68
Vegan leben - vegan kochen	69

## gesundplus



Beratungsangebote für Ihre Gesundheit	71
Betriebliche Gesundheitsförderung	72
Gesundheitsförderung <b>NEU</b>	73
in KiTas und Schulen	73

### 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>	166917
<b>Beginn:</b>	<b>09.04.2018</b>
<b>Ort:</b>	AOK Bünde Nordring 11, <b>32257 Bünde</b> (Ernährung) AOK Bünde Nordring 11, <b>32257 Bünde</b> (praktische Einheiten)
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	montags, 18:00 Uhr
<b>Dauer:</b>	10-mal 120 Minuten Theorie 2 praktische Einheiten
<b>Kursleitung:</b>	Annette Blech
<b>Kursgebühr:</b>	206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden) (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



## AOK-KochWerkstatt - After Work

Schnelle Küche für Berufstätige! Beginnen Sie den Feierabend mit der Zubereitung einfacher, leckerer Gerichte. In der AOK-KochWerkstatt vermitteln wir Ihnen, neben hilfreichen Tipps und Infos, Spaß bei der Zubereitung und beim anschließenden gemeinsamen Genießen. Und ganz nebenbei lernen Sie viel über eine ausgewogene Ernährung für Berufstätige.

**Kurs-Nr:** 166918  
**Beginn:** **05.03.2018**  
**Ort:** AOK Bünde  
 Nordring 11, **32257 Bünde**  
**Tag, Uhrzeit:** Montag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Annette Blech  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

**Kurs-Nr:** 166939  
**Beginn:** **26.04.2018**  
**Ort:** Ev. Familienbildungsstätte -Martinihaus-  
 Martinikirchhof 7, **32423 Minden**  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Sabine Roth  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

## AOK-KochWerkstatt - für Familien mit Kindern

Familien kochen gemeinsam! Slow Food statt Fast Food. In der KochWerkstatt wird zusammen geschnippelt, gerührt und probiert. Denn das ist für ein harmonisches Familienleben genau so wichtig wie gemeinsames Essen. Die Familiengerichte sind einfach und lecker und bestehen aus gesunden Zutaten der Saison. Der Kurs bietet kleinen und großen Köchen die Möglichkeit, mitzumachen und Neues auszuprobieren.

**Kurs-Nr:** 166938  
**Beginn:** **22.03.2018**  
**Ort:** Ev. Familienbildungsstätte -Martinihaus-  
 Martinikirchhof 7, **32423 Minden**  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Sabine Roth  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



## AOK-KochWerkstatt - Vegetarische Küche

Die Zahl der Vegetarier in Deutschland steigt - aus vielerlei Gründen. Wer sich praktische Tipps und Rezepte aus der „Veggie-Küche“ wünscht, ist in dieser KochWerkstatt genau richtig. Neben hilfreichen Tipps und Infos vermitteln wir Spaß bei der Zubereitung und beim anschließenden gemeinsamen Genießen. Und ganz nebenbei lernen Sie viel über eine ausgewogene Ernährung. Für Neugierige, Einsteiger und Erfahrene.

**Kurs-Nr:** 166937  
**Beginn:** **22.02.2018**  
**Ort:** Ev. Familienbildungsstätte -Martinihaus-  
 Martinikirchhof 7, **32423 Minden**  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Sabine Roth  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

## AOK-KochWerkstatt für Einsteiger

Haben Sie Interesse an gesunder Ernährung? Und wollten Sie schon immer mal in Gemeinschaft mit anderen eine leichte Küche mit saisonalen Rezepten ausprobieren?

Dann besuchen Sie uns in der AOK-KochWerkstatt. Neben hilfreichen Tipps und Infos vermitteln wir Spaß bei der Zubereitung und beim anschließenden gemeinsamen Genießen. Und ganz nebenbei lernen Sie viel über eine ausgewogene Ernährung.

**Kurs-Nr:** 166919  
**Beginn:** **12.03.2018**  
**Ort:** AOK Bünde  
 Nordring 11, **32257 Bünde**  
**Tag, Uhrzeit:** Montag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Annette Blech  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



## AOK-KochWerkstatt für Singles

Haben Sie Interesse an gesunder Ernährung? Und wollten Sie schon immer mal in Gemeinschaft mit anderen eine leichte Küche mit saisonalen Rezepten ausprobieren?

Dann besuchen Sie uns in der AOK-KochWerkstatt. Neben hilfreichen Tipps und Infos vermitteln wir Spaß bei der Zubereitung und beim anschließenden gemeinsamen Genießen. Und ganz nebenbei lernen Sie viel über eine ausgewogene Ernährung.

**Kurs-Nr:** 166940  
**Beginn:** 24.05.2018  
**Ort:** Ev. Familienbildungsstätte -Martinihaus-  
 Martinikirchhof 7, **32423 Minden**  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Sabine Roth  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



## KochZeit – GenussZeit – MeineZeit

#Fette **NEU**

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

**Kurs-Nr:** 169600  
**Beginn:** 27.02.2018  
**Ort:** AOK Bünde  
 Nordring 11, **32257 Bünde**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 120 Minuten Ernährung  
 1-mal 180 Minuten Kochpraxis  
 1-mal 120 Minuten  
**Kursleitung:** Ursula Stahn  
**Kursgebühr:** 74,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

**Kurs-Nr:** 166941  
**Beginn:** 22.01.2018  
**Ort:** AOK Minden  
 Lindenstr. 33, **32423 Minden**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 120 Minuten Ernährung  
 1-mal 180 Minuten Kochpraxis  
 1-mal 120 Minuten  
**Kursleitung:** Sabine Roth  
**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](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)  
 Weitere Informationen unter: [liveonlinecoaching.com](https://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](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)  
 Weitere Informationen unter: [liveonlinecoaching.com](https://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](http://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)

Weitere Informationen unter: [liveonlinecoaching.com](http://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](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

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:** 169658  
**Beginn:** 30.01.2018  
**Ort:** HolsingVital GmbH  
 Brunnenallee 3, 32361 Bad Holzhausen  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Ulrich Koch  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 170517  
**Beginn:** 05.02.2018  
**Ort:** Klinik am Rosengarten  
 Westkorso 22, 32545 Bad Oeynhausen  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Claudia Pieper-Kahl  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 In Kooperation mit dem Club Vital „Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie Bad Oeynhausen e.V.“



Fortsetzung von Seite 21 – Aquafitness

**Kurs-Nr:** 172637  
**Beginn:** **06.02.2018**  
**Ort:** MATERNUS-Klinik  
 Am Brinkkamp 16, **32545 Bad Oeynhausen**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 16:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Kim Julia Kohlmeier  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 172638  
**Beginn:** **06.02.2018**  
**Ort:** MATERNUS-Klinik  
 Am Brinkkamp 16, **32545 Bad Oeynhausen**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Kim Julia Kohlmeier  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 169598  
**Beginn:** **01.02.2018**  
**Ort:** Parkhotel „Sonnenhaus“  
 Borriesstr. 29, **32257 Bünde**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Sibylle Kolax  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 In Kooperation mit dem Kneipp-Verein Bünde e.V.

**Kurs-Nr:** 173958  
**Beginn:** **03.02.2018**  
**Ort:** Kurhaus Bültermann  
 Bäderstr. 102, **32257 Bünde**  
**Tag, Uhrzeit:** samstags, 10:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Thomas Bültermann  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 173960  
**Beginn:** **06.02.2018**  
**Ort:** Kurhaus Bültermann  
 Bäderstr. 102, **32257 Bünde**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Thomas Bültermann  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 170538  
**Beginn:** **27.02.2018**  
**Ort:** Freizeitbad Atoll  
 Trakehner Str. 9, **32339 Espelkamp**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Regina Wall  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 170539  
**Beginn:** **27.02.2018**  
**Ort:** Freizeitbad Atoll  
 Trakehner Str. 9, **32339 Espelkamp**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Regina Wall  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 169659  
**Beginn:** **24.01.2018**  
**Ort:** H2O Herforder Sport- u. Freizeitbad  
 Wiesestr. 90, **32052 Herford**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Heiko Schure  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

169661  
**Beginn:** **18.04.2018**



Fortsetzung von Seite 23 – Aquafitness

**Kurs-Nr:** 169660 169678  
**Beginn:** **27.01.2018** **21.04.2018**  
**Ort:** H2O Herforder Sport- u. Freizeitbad  
 Wiesestr. 90, **32052 Herford**  
**Tag, Uhrzeit:** samstags, 09:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Heiko Schure  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 172348 172349  
**Beginn:** **08.01.2018** **05.03.2018**  
**Ort:** Kurhaus Pivittskrug  
 Heidestr. 63, **32479 Hille/Rothenuffeln**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Sandra Thielking  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 172357  
**Beginn:** **07.05.2018**  
**Ort:** Kurhaus Pivittskrug  
 Heidestr. 63, **32479 Hille/Rothenuffeln**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Sandra Thielking  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 169637  
**Beginn:** **01.02.2018**  
**Ort:** Wichernschule  
 Goebenstr. 30, **32423 Minden**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 15:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Sigrid Kesting  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 169638  
**Beginn:** **01.02.2018**  
**Ort:** Wichernschule  
 Goebenstr. 30, **32423 Minden**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Sigrid Kesting  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 172437  
**Beginn:** **15.02.2018**  
**Ort:** Weserland-Klinik Bad Hopfenberg  
 Bremer Str. 27, **32469 Petershagen**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Birgit Eickmeier  
**Kursgebühr:** 90,00 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:** 169517  
**Beginn:** **05.02.2018**  
**Ort:** Klinik Porta Westfalica  
 Steinstr. 65, **32547 Bad Oeynhausen**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Detlef Köslich  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 169599  
**Beginn:** **03.02.2018**  
**Ort:** Bündler Turnverein Westfalia e. V.  
 Zum Freibad 21, **32257 Bünde**  
**Tag, Uhrzeit:** samstags, 11:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Maxim Koop  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 170537  
**Beginn:** **03.02.2018**  
**Ort:** MuM- Medizin und Mehr e.G  
 Viktoriastr.19, **32257 Bünde**  
**Tag, Uhrzeit:** samstags, 13:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Katharina Pohlmann  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 172857  
**Beginn:** **27.01.2018**  
**Ort:** Fitness-Factory-Enger  
 Spenger Str. 23, **32130 Enger**  
**Tag, Uhrzeit:** samstags, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Katja Northoff / Wolfram Hauck  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 173861  
**Beginn:** **17.02.2018**  
**Ort:** Praxis für Physiotherapie Elke Dunger-Fröhlich  
 Mittelgang 19, **32339 Espelkamp**  
**Tag, Uhrzeit:** samstags, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Elke Dunger-Fröhlich  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 172340 (Kurs nur für Frauen)  
**Beginn:** **21.02.2018**  
**Ort:** Lifestyle Fitness-Club for Ladies  
 Kantstr. 25, **32339 Espelkamp**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:15 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Ina Luckow  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 172197  
**Beginn:** **01.03.2018**  
**Ort:** Easyfitness  
 Ernstmeierstr. 13, **32052 Herford**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Uwe Geisemann  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 27 – Fit und Aktiv im Studio

**Kurs-Nr:** 172217  
**Beginn:** **03.03.2018**  
**Ort:** Easyfitness  
 Ernstmeierstr. 13, **32052 Herford**  
**Tag, Uhrzeit:** samstags, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Uwe Geiselmann  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 169597  
**Beginn:** **26.01.2018**  
**Ort:** Aerofit PM GbR  
 Rathausstr. 5, **32584 Löhne**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Jens Möllmann  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 172837  
**Beginn:** **28.02.2018**  
**Ort:** Reha Minden  
 Kutenhauser Str. 13, **32425 Minden**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Charlotte Klauß  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 172617  
**Beginn:** **15.02.2018**  
**Ort:** Weserland-Klinik Bad Hopfenberg  
 Bremer Str. 27, **32469 Petershagen**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Heiko Eickmeier  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 170980  
**Beginn:** **15.02.2018**  
**Ort:** PHYSIO-Vital  
 Lange Str. 22, **32369 Rahden**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Regina Kröger  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 169679  
**Beginn:** **05.02.2018**  
**Ort:** Weserland-Klinik Bad Seebuch  
 Seebuchstr. 33, **32602 Vlotho**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Sophie Dyga  
**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:** 169601 ("Nur für Fitte")  
**Beginn:** **03.02.2018**  
**Ort:** Bündler Turnverein Westfalia e. V.  
 Zum Freibad 21, **32257 Bünde**  
**Tag, Uhrzeit:** samstags, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Maxim Koop  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 172117 ("Nur für Fitte")  
**Beginn:** **03.03.2018**  
**Ort:** Easyfitness  
 Ernstmeierstr. 13, **32052 Herford**  
**Tag, Uhrzeit:** samstags, 11:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Uwe Geiselmann  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 173957 ("Nur für Fitte")  
**Beginn:** **06.02.2018**  
**Ort:** Aerofit PM GbR  
 Rathausstr. 5, **32584 Löhne**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Lena Bohlmann  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## Kraftausdauertraining **NEU** im Fitness-Studio

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

**Kurs-Nr:** 172257  
**Beginn:** **22.02.2018**  
**Ort:** Lifestyle Fitness-Club  
 Alsweder Str. 1, **32312 Lübbecke**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:15 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Ina Luckow  
**Kursgebühr:** 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)





## Nordic Walking

### 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!

**Kurs-Nr:** 172097  
**Beginn:** **05.03.2018**  
**Ort:** Tierpark Herford - Parkplatz - Stadtholzstr. 234, **32049 Herford**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Uwe Geiselman  
**Kursgebühr:** 113,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## Pilates

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

**Kurs-Nr:** 170497  
**Beginn:** **15.02.2018**  
**Ort:** Oeynhaus  
Tannenbergstraße 23, **32547 Bad Oeynhausen**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** N.N.  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 In Kooperation mit dem Club Vital „Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie Bad Oeynhausen e.V.“

**Kurs-Nr:** 170979  
**Beginn:** **25.01.2018**  
**Ort:** Praxis für Physiotherapie  
Andrea u. Thorsten Nobbe GbR  
Sedanstr. 1, **32257 Bünde**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Ann-Katrin Sudeck  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 172238 (Kurs nur für Frauen)  
**Beginn:** **21.02.2018**  
**Ort:** Lifestyle Fitness-Club for Ladies  
Kantstr. 25, **32339 Espelkamp**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Ina Luckow  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Fortsetzung von Seite 33 – Pilates

**Kurs-Nr:** 169657  
**Beginn:** **07.02.2018**  
**Ort:** Physioforum  
 Füllenbruchstr. 211, **32051 Herford**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Ina Worgull  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 172343  
**Beginn:** **22.02.2018**  
**Ort:** Lifestyle Fitness-Club  
 Alsweder Str. 1, **32312 Lübbecke**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:15 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Ina Luckow  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 179937  
**Beginn:** **12.02.2018**  
**Ort:** SRP Pilates und Celtic Yoga Acedemy  
 Ringstr. 94, **32427 Minden**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Martina Driftmann-Sjarov  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 169639  
**Beginn:** **13.02.2018**  
**Ort:** Lebenshilfe Minden e.V.  
 Schillerstr. 73, **32425 Minden**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Sigrid Kesting  
**Kursgebühr:** 112,00 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:** 169577  
**Beginn:** **02.02.2018**  
**Ort:** Klinik Porta Westfalica  
 Steinstr. 65, **32547 Bad Oeynhausen**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 15:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Lars Junker  
**Kursgebühr:** 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 169617  
**Beginn:** **30.01.2018**  
**Ort:** Bänder Turnverein Westfalia e. V.  
 Zum Freibad 21, **32257 Bünde**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Maxim Koop  
**Kursgebühr:** 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 170519  
**Beginn:** **08.02.2018**  
**Ort:** MuM- Medizin und Mehr e.G  
 Viktoriastr.19, **32257 Bünde**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Katharina Pohlmann  
**Kursgebühr:** 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 35 – Reaktiv-Faszien Training

**Kurs-Nr:** 173797  
**Beginn:** 15.02.2018  
**Ort:** Praxis für Physiotherapie Elke Dunger-Fröhlich  
 Mittelgang 19, **32339 Espelkamp**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Elke Dunger-Fröhlich  
**Kursgebühr:** 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 169640  
**Beginn:** 07.02.2018  
**Ort:** Physioforum  
 Füllenbruchstr. 211, **32051 Herford**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Ines Eckel-Meyer  
**Kursgebühr:** 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 170978  
**Beginn:** 22.01.2018  
**Ort:** Praxis für Physiotherapie  
 Andrea und Thorsten Nobbe GbR  
 Löhner Str. 33, **32609 Hüllhorst**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Anna Lea Skusa  
**Kursgebühr:** 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 169497  
**Beginn:** 03.05.2018  
**Ort:** AS, Sport Das Fitness-Studio e.K.  
 Ringstr. 5 b, **32427 Minden**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Nina Tölkemeier-Wolf  
**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:** 169537  
**Beginn:** 07.02.2018  
**Ort:** Klinik Porta Westfalica  
 Steinstr. 65, **32547 Bad Oeynhausen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** N.N.  
**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:** 170518  
**Beginn:** **08.02.2018**  
**Ort:** Klinik am Rosengarten  
 Westkorso 22, **32545 Bad Oeynhausen**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Astrid Deutsch  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 In Kooperation mit dem Club Vital „Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie Bad Oeynhausen e.V.“

**Kurs-Nr:** 169677  
**Beginn:** **22.01.2018**  
**Ort:** AOK Bünde  
 Nordring 11, **32257 Bünde**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Heiko Schure  
**Kursgebühr:** 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## Vital und Sicher

### Modernes Training zur Sturzprävention

Vitalität, Lebensfreude und Sicherheit in der Bewegung sind gerade in der zweiten Lebenshälfte wichtige Bestandteile des alltäglichen Lebens.

Dieses Präventionsprogramm zur Vorbeugung von Stürzen und sturzbedingten Verletzungen hilft Stürze zu vermeiden, Ängste zu nehmen und mehr Sicherheit im Alltag zu erlangen. Zehn abwechslungsreiche Kurseinheiten verbinden neue und innovative Trainingsansätze mit klassischen Übungen zur Kräftigung der Muskulatur und zur Verbesserung der Beweglichkeit. Zum Abschluss jeder Stunde gibt es Übungen zur Regeneration und Entspannung. Und außerdem erhält jeder Kursteilnehmer ein individuelles, vitales und sicheres Trainingsprogramm für Zuhause.

Mit viel Spaß in der Gruppe und Bewegungsfreude hält dieses effektive Trainingsprogramm Männer und Frauen fit - bis ins hohe Alter!

**Kurs-Nr:** 172418  
**Beginn:** **01.02.2018**  
**Ort:** AOK Herford  
 Kurfürstenstr. 3-7, **32052 Herford**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Marc Johäntgen  
**Kursgebühr:** 85,00 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](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)

Weitere Informationen unter: [liveonlinecoaching.com](https://liveonlinecoaching.com)

<b>Kurs-Nr:</b>	163157
<b>Beginn:</b>	<b>18.04.2018</b>
<b>Ort:</b>	<b>online</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	mittwochs, 20:00 Uhr
<b>Dauer:</b>	6-mal 90 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Dr. Jürgen Theissing und sein Team
<b>Kursgebühr:</b>	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](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)

Weitere Informationen unter: [liveonlinecoaching.com](https://liveonlinecoaching.com)

<b>Kurs-Nr:</b>	163138
<b>Beginn:</b>	<b>29.05.2018</b>
<b>Ort:</b>	<b>online</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	dienstags, 19:30 Uhr
<b>Dauer:</b>	4-mal 90 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Dr. Jürgen Theissing und sein Team
<b>Kursgebühr:</b>	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](http://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](http://laufend-in-form.de).



Noch mehr  
**Vorteile**

## Ihre Gesundheit in besten Händen

### AOK-Familienbonus

Mit Vorsorge und Fitness fördern Sie Ihre Gesundheit und sammeln damit wertvolle Punkte. Diese können Sie in Bares tauschen – als jährliches Taschengeld oder Sparbuch. Mehr unter: [aok-familienbonus.de](http://aok-familienbonus.de)

### AOK-Navigatoren

Sie suchen ein Krankenhaus, das auf eine bestimmte Behandlung spezialisiert ist, eine Pflegeeinrichtung, Apotheke oder einen Arzt? Unter [aok.de/nw](http://aok.de/nw) finden Sie die ideale Adresse.

### AOK-Wahltarife

Mit unseren Wahlтарifen können Sie Ihren Versicherungsschutz individueller gestalten:

- AOK-Zahnersatz-Wahlтарif
- AOK-Auslandsreise-Wahlтарif
- bleibgesund-Bonus-Wahlтарif

[aok.de/nw](http://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:** 171121  
**Beginn:** 10.04.2018  
**Ort:** OEYN-HAUS  
 Tannenbergstr. 23, 32547 Bad Oeynhausen  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Ulrich Kremser  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 171299  
**Beginn:** 06.02.2018  
**Ort:** AOK Bünde  
 Nordring 11, 32257 Bünde  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Bettina Hähnel  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 45 – Autogenes Training

**Kurs-Nr:** 171297  
**Beginn:** **07.02.2018**  
**Ort:** AOK Bünde  
 Nordring 11, **32257 Bünde**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Bettina Hähnel  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 171157  
**Beginn:** **01.02.2018**  
**Ort:** AOK Herford  
 Kurfürstenstr. 3-7, **32052 Herford**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Ursula Milz  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## Lebe Balance

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

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

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

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

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

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

Informieren sie sich unter: [lebebalance.aok-liveonline.de](http://lebebalance.aok-liveonline.de)

**Kurs-Nr:** 170697  
**Beginn:** **09.04.2018**  
**Ort:** AOK Bünde  
 Nordring 11, **32257 Bünde**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 90 Minuten Praxis Stressbewältigung  
 1-mal 90 Minuten Reflexion  
**Kursleitung:** Marc Johäntgen  
**Kursgebühr:** 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 170657  
**Beginn:** **06.03.2018**  
**Ort:** AOK Herford  
 Kurfürstenstr. 3-7, **32052 Herford**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 90 Minuten Praxis Stressbewältigung  
 1-mal 90 Minuten Reflexion  
**Kursleitung:** Ludger Düchting  
**Kursgebühr:** 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)





Fortsetzung von Seite 47 – Lebe Balance

**Kurs-Nr:** 171088  
**Beginn:** **13.02.2018**  
**Ort:** AOK Lübbecke  
 Bahnhofstr. 6, **32312 Lübbecke**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 90 Minuten Praxis Stressbewältigung  
 1-mal 90 Minuten Reflexion  
**Kursleitung:** Edda Thomè  
**Kursgebühr:** 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 171143  
**Beginn:** **08.02.2018**  
**Ort:** AOK Minden  
 Lindenstr. 33, **32423 Minden**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:45 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 90 Minuten Praxis Stressbewältigung  
 1-mal 90 Minuten Reflexion  
**Kursleitung:** Sigrid Kesting  
**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:** 171339  
**Beginn:** **19.02.2018**  
**Ort:** AOK Herford  
 Kurfürstenstr. 3-7, **32052 Herford**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Ulrike Marquardt-Kreyenmeier  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 171147  
**Beginn:** **12.02.2018**  
**Ort:** Lebenshilfe Minden e.V.  
 Schillerstr. 73, **32425 Minden**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Sigrid Kesting  
**Kursgebühr:** 132,00 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:** 171959  
**Beginn:** **07.02.2018**  
**Ort:** AOK Bünde  
 Nordring 11, **32257 Bünde**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 09:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Karin Herrmann  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 173897  
**Beginn:** **12.02.2018**  
**Ort:** Praxis für Physiotherapie Elke Dunger-Fröhlich  
 Mittelgang 19, **32339 Espelkamp**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Elke Dunger-Fröhlich  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 171124                      171140  
**Beginn:** **01.02.2018**                      **12.04.2018**  
**Ort:** AOK Herford  
 Kurfürstenstr. 3-7, **32052 Herford**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Tanja Deppe  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 171084                      171082  
**Beginn:** **24.01.2018**                      **18.04.2018**  
**Ort:** finde deine mitte  
 Kottenkamp 6, **32278 Kirchlengern**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Petra Fürhoff  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 174117  
**Beginn:** **05.02.2018**  
**Ort:** Rahdener Physio-Team  
 Lübbecker Str. 40, **32369 Rahden**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Claudia Filipek  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 171138  
**Beginn:** **29.01.2018**  
**Ort:** Zeit für Leben  
 Lange Str. 90, **32602 Vlotho**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 16:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Tanja Deppe  
**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](http://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)

Weitere Informationen unter: [liveonlinecoaching.com](http://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](http://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)

Weitere Informationen unter: [liveonlinecoaching.com](http://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](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)

Weitere Informationen unter: [liveonlinecoaching.com](https://liveonlinecoaching.com)

<b>Kurs-Nr:</b>	163180
<b>Beginn:</b>	<b>29.05.2018</b>
<b>Ort:</b>	<b>online</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	dienstags, 19:30 Uhr
<b>Dauer:</b>	4-mal 60 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Dr. Jürgen Theissing und sein Team
<b>Kursgebühr:</b>	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](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)

Weitere Informationen unter: [liveonlinecoaching.com](https://liveonlinecoaching.com)

<b>Kurs-Nr:</b>	163181
<b>Beginn:</b>	<b>18.04.2018</b>
<b>Ort:</b>	<b>online</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	mittwochs, 20:00 Uhr
<b>Dauer:</b>	4-mal 90 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Dr. Jürgen Theissing und sein Team
<b>Kursgebühr:</b>	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](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)

Weitere Informationen unter: [liveonlinecoaching.com](https://liveonlinecoaching.com)

<b>Kurs-Nr:</b>	163183
<b>Beginn:</b>	<b>14.03.2018</b>
<b>Ort:</b>	<b>online</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	Mittwoch, 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)

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

### So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: [liveonlinecoaching.com/aok-liveonline](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)

Weitere Informationen unter: [liveonlinecoaching.com](https://liveonlinecoaching.com)

<b>Kurs-Nr:</b>	163179
<b>Beginn:</b>	<b>16.04.2018</b>
<b>Ort:</b>	<b>online</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	montags, 19:30 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)



## 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)



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.





**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.**

## Das Rauchfrei-Programm

Schon viele Raucher haben mit diesem Programm den endgültigen Ausstieg geschafft. Motivation, Entzugserscheinungen oder die bisherige Bedeutung des Rauchens sind genauso Themen wie der festgelegte Rauch-Stopp-Tag. Freuen Sie sich auf einen Alltag ohne Zigaretten.

Für hochwertige Seminar-Unterlagen berechnen wir Ihnen eine Schutzgebühr von 10,00 EUR.

- Kurs-Nr:** 170177
- Beginn:** **06.03.2018**
- Ort:** AOK Herford  
Kurfürstenstr. 3-7, **32052 Herford**
- Tag, Uhrzeit:** dienstags, 15:00 Uhr
- Dauer:** 1-mal 90 Minuten Infoabend  
3-mal 180 Minuten theoretische Einheiten
- Kursleitung:** Roswitha Dieckhöner
- Kursgebühr:** 160,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)





## 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](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)

Weitere Informationen unter: [liveonlinecoaching.com](https://liveonlinecoaching.com)

<b>Kurs-Nr:</b>	163182
<b>Beginn:</b>	28.05.2018
<b>Ort:</b>	online
<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](https://ich-werde-nichtraucher.de).



## 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.

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.

## Bogenschießen

Wer es einmal gemacht hat kann verstehen: Bogenschießen gilt als Sport! Dabei sind Geschicklichkeit und Konzentration weitaus wichtiger als Kraft. Auch Ausdauer, innere Ruhe und Ausgeglichenheit werden geschult. Der Bogensport bietet also nicht nur die oft gesuchte notwendige Bewegung, sondern auch geistiges Training und schafft einen idealen Ausgleich zum hektischen Schul- und Berufsleben. Bei unserem Angebot können Kinder ab 12 Jahren und Erwachsene jeden Alters die Faszination des Bogenschießens unter fachkundiger Leitung erleben. Also: zielen, schießen, treffen und Spaß haben.

<b>Kurs-Nr:</b>	172345
<b>Beginn:</b>	<b>10.03.2018</b>
<b>Ort:</b>	Bogensportzentrum „Wiehenschützen“ Schmiedestr. 10, <b>32609 Hüllhorst</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	Samstag, 15:00 Uhr
<b>Dauer:</b>	1-mal 120 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Rüdiger Becker
<b>Kursgebühr:</b>	9,99 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## Schlittschuhschule für Kinder (4-10 Jahre)

Mit viel Spaß erlernen an 4 Samstagen Kinder im Alter zwischen 4 und 10 Jahre die Grundlagen des Schlittschuhlaufens: Vorwärts fahren, auf einem Bein gleiten, im Kreis fahren, bremsen und vieles mehr. Sicherheitstechnisch sollte jedes Kind seinen Fahrradhelm, feste Handschuhe und Knieschützern (falls vorhanden) mitbringen. Eigene Schlittschuhe können mitgebracht werden bzw. durch Eigenbeteiligung im Eisstadion ausgeliehen werden.

**Kurs-Nr:** 171151  
**Beginn:** **24.02.2018**  
**Ort:** Eisstadion „Im kleinen Felde“  
Westring 108, **32051 Herford**  
**Tag, Uhrzeit:** samstags, 10:30 Uhr  
**Dauer:** 4-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Sabine Richter  
**Kursgebühr:** 35,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
Mitzubringen sind Helm, Handschuhe und Schlittschuhe

## Vegan leben - vegan kochen

Sie haben sich entschieden, vegan zu leben? Hier finden sie praktische Ideen und Rezepte für die Umsetzung Ihres Vorhabens. Wir besprechen leckere vegane Rezepte und probieren sie natürlich auch aus. Viel Vergnügen dabei!

**Kurs-Nr:** 169557  
**Beginn:** **02.02.2018**  
**Ort:** AOK Bünde  
Nordring 11, **32257 Bünde** (  
**Tag, Uhrzeit:** Freitag, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Ursula Stahn  
**Kursgebühr:** 32,00 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.



**Marc Johäntgen**  
Dipl.-Sportwissenschaftler  
Tel.: 05221 594-310



**Ludger Düchting**  
Dipl.-Sportwissenschaftler/Koordinator  
„Psychosoziale Gesundheit“  
Tel.: 05221 594-321



**Heike Hachmeister**  
Dipl.-Ökotrophologin  
Tel.: 05221 594-309



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



**Falko Schlottmann**  
BGf-Beratung  
Diplom-Soziologe  
Tel.: 05221 594-221



**Roswitha Dieckhöner**  
BGf-Beratung  
Diplom-Soziologin  
Tel.: 05221 594-304

## 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



