

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.

Herford

bleibgesund-Kurse

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

Anmeldung ab
13.05.2017

aok.de/nw

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.

Das Kursprogramm der AOK NordWEST

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

Ihre Vorteile als AOK-Kunde

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

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

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



Schnell anmelden

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

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

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

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

Punkte sammeln

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



2017

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

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

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

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

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

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

 Ferien und Feiertage NRW

Schnell anmelden

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

Online

Auf ins Internet: Unter aok.de/nw/kurse 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-KochWorkstatt:	
• After Work	10
• für Familien mit Kindern	11
• Gemüseküche im Winter	12
• Kräuterküche	13
• Mittelmeerküche	14
• Vegetarische Küche	15
• für Einsteiger	16
Rund ums Fett - der richtige Mix	17

Kurse AOK-liveonline

Erfolgreiche Gewichtsreduktion	19
Gesund und leicht abnehmen	20
Mit Köpfchen zum Wunschgewicht	21
Abnehmen mit Genuss	22
Apps für Ihre Gesundheit	22
Schlemmerpost	23



gesundbewegen

Kurse vor Ort

AOKardio: Indoor	25
Aquafitness	26
Fit und Aktiv im Studio	30
Functional Training NEU	35
Kraftausdauertraining im Fitnessstudio NEU	36
Nordic Walking	38
Pilates	39
Reaktiv-Faszien Training	41
Reaktiv-Fitness	43
Rückenpower NEU	44
Sanftes Rückentraining	45
Vital und Sicher	46

Kurse AOK-liveonline

fit!	47
Motivationswunder	48
90 Tage Rückenfit	49
Laufend in Form	49



Kurse vor Ort

Autogenes Training	51
Lebe Balance NEU	53
Progressive Muskelentspannung	55
Qi Gong	56
Tai Chi	58
Yogazeit	59

Kurse AOK-liveonline

Achtsamkeit & Balance	61
easy learning	62
gelassen & locker	63
Männersache	64
positiver Umgang mit Stress	65
Die Lebe Balance-App NEU	66
Stress im Griff	66

gesundrauchfrei

Kurse vor Ort

Das Rauchfrei-Programm	69
------------------------------	----

Kurse AOK-liveonline

rauchfrei in 3 Schritten	70
Ich werde Nichtraucher	70

gesunderleben

Bogenschießen	73
Schlittschuhschule für Kinder (4-10 Jahre)	74
Veggie - und was dann?	75

gesundplus

Beratungsangebote für Ihre Gesundheit	77
Betriebliche Gesundheitsförderung	78
Gesundheitsförderung in KiTas und Schulen NEU	78

Anmeldung

Online	aok.de/nw/kurse
Per Post	81



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

Aktiv abnehmen!

Besser essen - mehr bewegen

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

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

Kurs-Nr:	150460
Beginn:	25.09.2017
Ort:	AOK Bünde Nordring 11, 32257 Bünde
Tag, Uhrzeit:	montags, 18:00 Uhr
Dauer:	10-mal 120 Minuten Theorie 2 praktische Einheiten
Kursleitung:	Annette Blech
Kursgebühr:	206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden) (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



Fortsetzung von Seite 9 – Aktiv abnehmen

Kurs-Nr: 150497
Beginn: 28.08.2017
Ort: AOK Minden
 Lindenstr. 33, **32423 Minden** (Ernährung)
 Familienbildungsstätte Minden
 Martinikirchhof 7, **32423 Minden**
 (praktische Einheiten)
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 120 Minuten Theorie
 2 praktische Einheiten
Kursleitung: Sabine Roth
Kursgebühr: 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: 151917
Beginn: 12.12.2017
Ort: AOK Bünde
 Nordring 11, **32257 Bünde**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 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 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: 151918
Beginn: 07.09.2017
Ort: Familienbildungsstätte Minden
 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 - Gemüseküche im Winter

Kohl, Lauch, Hülsenfrüchte, Kürbis & Co. liefern wertvolle Inhaltsstoffe und sind im Winter frisch und preiswert im Angebot. Wir liefern Ihnen attraktive und zeitgemäße Rezepte dazu. So sorgen Sie für Ihr Wohlbefinden und stärken Ihre Abwehrkräfte. Neben der Theorie erleben Sie viel Spaß beim Kochen und gemeinsamen Essen.

Kurs-Nr: 150457
Beginn: 28.11.2017
Ort: AOK Bünde
 Nordring 11, **32257 Bünde**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 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 - Kräuterküche

Kräuter bereichern unseren Speiseplan mit ihren besonderen Aromen und sind gesund. Wer bisher überwiegend mit Salz und Pfeffer würzt und sich von den vielfältigen Geruchs- und Geschmackserlebnissen der Kräuter begeistern lassen möchte, ist in diesem Kurs richtig. Gemeinsam bereiten wir leckere Gerichte mit frischen und getrockneten Kräutern zu.

Kurs-Nr: 150437
Beginn: 08.09.2017
Ort: AOK Bünde
 Nordring 11, **32257 Bünde**
Tag, Uhrzeit: Freitag, 16:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Ursula Stahn
Kursgebühr: 58,00 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: 150499
Beginn: 09.11.2017
Ort: Familienbildungsstätte Minden
 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: 150498
Beginn: 12.10.2017
Ort: Familienbildungsstätte Minden
 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: 150459
Beginn: 07.11.2017
Ort: AOK Bünde
 Nordring 11, **32257 Bünde**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 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)



Rund ums Fett - der richtige Mix

Fett sorgt nicht nur für den guten Geschmack, sondern ist, richtig ausgewählt, auch wichtig für die Gesundheit. Doch zu viel davon sollte auch nicht im Essen stecken. Wie Sie den richtigen Mix finden, erfahren Sie im Kurs in Theorie und Praxis.

Kurs-Nr: 150320
Beginn: 07.09.2017
Ort: AOK Bad Oeynhausen
 Charlottenplatz 1-3, **32545 Bad Oeynhausen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 09:30 Uhr
Dauer: 1-mal 120 Minuten Ernährung
 1-mal 180 Minuten Kochpraxis
 1-mal 120 Minuten
Kursleitung: Barbara Bücher
Kursgebühr: 74,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 150318
Beginn: 07.11.2017
Ort: AOK Bad Oeynhausen
 Charlottenplatz 1-3, **32545 Bad Oeynhausen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:30 Uhr
Dauer: 1-mal 120 Minuten Ernährung
 1-mal 180 Minuten Kochpraxis
 1-mal 120 Minuten
Kursleitung: Barbara Bücher
Kursgebühr: 74,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



Fortsetzung von Seite 17 – Rund ums Fett - der richtige Mix

Kurs-Nr: 150317
Beginn: 05.09.2017
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: 150478
Beginn: 23.10.2017
Ort: AOK Minden
 Lindenstr. 33, **32423 Minden**
Tag, Uhrzeit: montags, 16:00 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 **live-online-Vortrag** werden Ihnen aktuelle psychologische Erkenntnisse für einen neuen und vielversprechenden Weg zum persönlichen Wunschgewicht vorgestellt. Viel Raum für Diskussionen bietet der anschließende liveonline-Chat, in dem Ihre individuellen Fragen beantwortet werden.

So einfach geht's:

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

Weitere Informationen unter: www.liveonlinecoaching.com
 Anmeldung unter: www.liveonlinecoaching.de/aok-nordwest

Kurs-Nr: 152257
Beginn: 26.09.2017
Ort: online
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 20:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 48,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



AOK-liveonline: gesund und leicht abnehmen

Für Menschen mit leichtem bis mittlerem Übergewicht (BMI zwischen 25 und 35): Ändern Sie jetzt Ihr Ernährungs- und Bewegungsverhalten schrittweise und erreichen Sie so Ihr Idealgewicht! Wir vermitteln Ihnen dazu die Grundlagen einer bedarfsgerechten und vollwertigen Ernährung. Außerdem erhalten Sie Tipps für effektive und regelmäßige Bewegung. Sie lernen Ihren eigenen Weg zum Wunschgewicht kennen und erfahren, wie Sie diesen erfolgreich im Alltag leben.

So einfach geht's:

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

Weitere Informationen unter: www.liveonlinecoaching.com
Anmeldung unter: www.liveonlinecoaching.de/aok-nordwest

Kurs-Nr: 152258
Beginn: 06.09.2017
Ort: online
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 20:00 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 336,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 152259
Beginn: 14.11.2017
Ort: online
Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:00 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 336,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

AOK-liveonline: mit Köpfchen zum Wunschgewicht

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

So einfach geht's:

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

Weitere Informationen unter: www.liveonlinecoaching.com
Anmeldung unter: www.liveonlinecoaching.de/aok-nordwest

Kurs-Nr: 152260
Beginn: 14.09.2017
Ort: online
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 20:00 Uhr
Dauer: 4-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 152261
Beginn: 07.11.2017
Ort: online
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:30 Uhr
Dauer: 4-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Abnehmen mit Genuss

Sie haben schon viele Diäten probiert und es hat immer nicht funktioniert? Diesmal



wird es anders. Das neue „Abnehmen mit Genuss“ ist keine (schnelle) Diät, sondern ein langfristig erfolgreiches Online-programm. Es dauert bis zu zwölf Monate. In dieser Zeit lernen Sie, mit Lust zu essen, satt zu werden und gleichzeitig dauerhaft Gewicht zu verlieren.

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

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

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

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.



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:	150017
Beginn:	16.09.2017
Ort:	Bünder Turnverein Westfalia e. V. Zum Freibad 21, 32257 Bünde
Tag, Uhrzeit:	samstags, 09:30 Uhr
Dauer:	10-mal 90 Minuten
Kursleitung:	Maxim Koop
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: 150918
Beginn: **04.09.2017**
Ort: Klinik am Rosengarten
 Westkorso 22, **32545 Bad Oeynhausen**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Marina Dingis
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 150757
Beginn: **05.09.2017**
Ort: MATERNUS-Klinik
 Am Brinkkamp 16, **32545 Bad Oeynhausen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Kim Julia Kohlmeier
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 150621
Beginn: **12.09.2017**
Ort: Klinik Porta Westfalica
 Steinstr. 65, **32547 Bad Oeynhausen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 10:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Lena Pöpping
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 151157 (Kurs speziell für 18-30 jährige)
Beginn: **14.09.2017**
Ort: Kurhaus Bültermann
 Bäderstr. 102, **32257 Bünde**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Anja Althoff
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 151177
Beginn: **16.09.2017**
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: 150758
Beginn: **28.09.2017**
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 Kneip Verein Bünde.

Kurs-Nr: 150618
Beginn: **19.09.2017**
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)



Fortsetzung von Seite 27 – Aquafitness

Kurs-Nr: 150617
Beginn: **19.09.2017**
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: 150760
Beginn: **13.09.2017**
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)

Kurs-Nr: 150759
Beginn: **16.09.2017**
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: 151197
Beginn: **04.09.2017**
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: 150637
Beginn: **28.09.2017**
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: 150623
Beginn: **28.09.2017**
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: 151058
Beginn: **07.09.2017**
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

Gesundes Fitnessstraining an Geräten

Bei diesem Programm werden ein Ausdauertraining an Fitnessgeräten, Kräftigungsübungen mit und ohne Geräten 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: 149977
Beginn: **02.09.2017**
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: 150018
Beginn: **16.09.2017**
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: 150037
Beginn: **09.09.2017**
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: 150658
Beginn: **11.09.2017**
Ort: Klinik Porta Westfalica
 Steinstr. 65, **32547 Bad Oeynhausen**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Detlef Kösslich
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 150659 (Kurs nur für Frauen)
Beginn: **12.09.2017**
Ort: Lifestyle Fitness-Club for Ladies
 Kantstr. 25, **32339 Espelkamp**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:15 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jennifer Looff
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 150745
Beginn: **07.10.2017**
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)



Fortsetzung von Seite 31 – Fit und Aktiv im Studio

Kurs-Nr: 151099
Beginn: **07.09.2017**
Ort: Easyfitness
 Ernstmeierstr. 13, **32052 Herford**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Uwe Geiselmann
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 151117
Beginn: **09.09.2017**
Ort: Easyfitness
 Ernstmeierstr. 13, **32052 Herford**
Tag, Uhrzeit: samstags, 11:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Uwe Geiselmann
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 150897
Beginn: **13.09.2017**
Ort: Lifestyle Fitness-Club Hille
 Mindener Str. 80, **32479 Hille**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Ina Luckow
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 150742
Beginn: **31.08.2017**
Ort: Physiotherapie-Praxis-Rekert/Terra Fitness GmbH
 Löhner Str. 33, **32609 Hüllhorst**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Julia Haake
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 150900
Beginn: **22.09.2017**
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: 150657
Beginn: **12.09.2017**
Ort: Lifestyle Fitness-Club
 Alsweder Str. 1, **32312 Lübbecke**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:15 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jennifer Loeff
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 151097
Beginn: **23.08.2017**
Ort: Reha Minden
 Kutenhauser Str. 13, **32425 Minden**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Tobias Nöding
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 33 – Fit und Aktiv im Studio

Kurs-Nr: 151077
Beginn: **21.09.2017**
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: 149961
Beginn: **28.09.2017**
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: 151057
Beginn: **11.09.2017**
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: 150097
Beginn: **12.09.2017**
Ort: Bündler Turnverein Westfalia e. V.
 Zum Freibad 21, **32257 Bünde**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:15 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Maxim Koop
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 151137
Beginn: **09.09.2017**
Ort: Easyfitness
 Ernstmeierstr. 13, **32052 Herford**
Tag, Uhrzeit: samstags, 10:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Uwe Geiselmann
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 150901
Beginn: **19.09.2017**
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)



Fortsetzung von Seite 35 – Funktional Training

Kurs-Nr: 150639
Beginn: 13.09.2017
Ort: Lifestyle Fitness-Club
 Alsweder Str. 1, **32312 Lübbecke**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Viktoria Thiessen
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 150743
Beginn: 06.09.2017
Ort: Physiotherapie-Praxis-Rekert/Terra Fitness GmbH
 Löhner Str. 33, **32609 Hüllhorst**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 10:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Julia Haake
Kursgebühr: 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kraftausdauertraining im NEU Fitnessstudio

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

Kurs-Nr: 150638
Beginn: 14.09.2017
Ort: Lifestyle Fitness-Club
 Alsweder Str. 1, **32312 Lübbecke**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:15 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Ina Luckow
Kursgebühr: 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 150737 (Kurs nur für Frauen)
Beginn: 13.09.2017
Ort: Lifestyle Fitness-Club for Ladies
 Kantstr. 25, **32339 Espelkamp**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 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: 151098
Beginn: **04.09.2017**
Ort: Tierpark Herford - Parkplatz - Stadtholzstr. 234, **32049 Herford**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Uwe Geisemann
Kursgebühr: 113,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining für Jung und Alt. Der 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: 150938
Beginn: **07.09.2017**
Ort: Oeynhaus
 Tannenbergstraße 23, **32547 Bad Oeynhaus**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Marina Dingis
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 In Kooperation mit dem mit dem Club Vital.

Kurs-Nr: 150200
Beginn: **05.10.2017**
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: 150740 (Kurs nur für Frauen)
Beginn: **13.09.2017**
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 39 – Pilates

Kurs-Nr: 149897
Beginn: **13.09.2017**
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: 150778
Beginn: **04.09.2017**
Ort: SRP-Pilates
 Hauptstr. 22, **32457 Porta Westfalica**
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)

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: 150620
Beginn: **15.09.2017**
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: 149978
Beginn: **07.09.2017**
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 41 – Reaktiv-Faszien Training

Kurs-Nr: 150198
Beginn: **09.10.2017**
Ort: Praxis für Physiotherapie
 Andrea u. Thorsten Nobbe GbR
 Sedanstr. 1, **32257 Bünde**
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: 150744
Beginn: **26.10.2017**
Ort: Praxis für Physiotherapie Elke Dunger-Fröhlich
 Mittelgang 19, **32339 Espelkamp**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Elke Dunger-Fröhlich
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 149917
Beginn: **13.09.2017**
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: 150917
Beginn: **07.09.2017**
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)

Reaktiv-Fitness

Das angesagte Training mit den Reaktiv-Hanteln ist schonend, effektiv und verbessert Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination. Sie trainieren nicht nur einzelne Muskeln - vielmehr kommen dreidimensional ganze Muskelketten zum Einsatz. Sie nutzen die sogenannten Schwunghanteln, die mit Glas- bzw. Stahlperlen gefüllt sind. Damit produzieren Sie Kraftstöße und Impulse, auf die Ihre Muskulatur schnell reagieren muss. Gleichzeitig werden die Gelenke geschützt und stimuliert.

Durch das Schwingen der Masse in der Hantel entsteht ein hörbarer Impuls. Dieser unterstützt das Rhythmusgefühl und steigert die eigene Motivation - was in der Gruppe zu einem besonderen Erlebnis führt.

Kurs-Nr: 150741
Beginn: **04.09.2017**
Ort: Physiotherapie-Praxis-Rekert/Terra Fitness GmbH
 Löhner Str. 33, **32609 Hüllhorst**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Nina Rekert
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 Gräten und dem eigenen Körpergewicht lernen Sie neue und trendige Übungen für Ihren Rücken kennen.

Kurs-Nr: 150619
Beginn: **13.09.2017**
Ort: Klinik Porta Westfalica
 Steinstr. 65, **32547 Bad Oeynhausen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Fenja Knemeyer
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 151719
Beginn: **18.09.2017**
Ort: Sportpark -Waldfrieden-
 Waldfriedenstr. 62, **32049 Herford**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Henrike Faltenberg
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: 150937
Beginn: **07.09.2017**
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)

Kurs-Nr: 150777
Beginn: **11.09.2017**
Ort: AOK Bünde
 Nordring 11, **32257 Bünde**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Heiko Schure
Kursgebühr: 117,00 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:	151657
Beginn:	28.09.2017
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.

Weitere Informationen unter: www.liveonlinecoaching.com
Anmeldung unter: www.liveonlinecoaching.de/aok-nordwest

Kurs-Nr:	152285
Beginn:	06.09.2017
Ort:	online
Tag, Uhrzeit:	mittwochs, 19:30 Uhr
Dauer:	4-mal 90 Minuten
Kursleitung:	Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr:	228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



AOK-liveonline: Motivationswunder

Sie haben ein oder mehrere Gesundheitsziele? Sie wollen z. B. Ihre Ernährung ändern, mehr Sport und Bewegung treiben oder sich regelmäßig entspannen? Sie sind motiviert und wissen sogar, wie Sie Ihr Ziel erreichen können? Aber der innere Schweinehund macht Ihnen ständig einen Strich durch die Rechnung? Dann sind Sie richtig in diesem Kurs: Sie lernen an 4 Kursabenden innovative psychologische Strategien kennen, mit denen Sie Ihre persönlichen Gesundheitsziele ganz konkret und vor allem dauerhaft erreichen können.

So einfach geht's:

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

Weitere Informationen unter: www.liveonlinecoaching.com
Anmeldung unter: www.liveonlinecoaching.de/aok-nordwest

Kurs-Nr:	152277
Beginn:	18.09.2017
Ort:	online
Tag, Uhrzeit:	montags, 19:30 Uhr
Dauer:	4-mal 90 Minuten
Kursleitung:	Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr:	228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

90 Tage Rückenfit

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



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

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

Weitere Infos erhalten Sie unter aok.de/nw

Laufend in Form

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

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

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





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

Autogenes Training

Der Weg zu mehr Gelassenheit

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

Kurs-Nr: 149797
Beginn: 10.10.2017
Ort: OEYN-HAUS
 Tannenbergr. 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: 149798
Beginn: 20.09.2017
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)



Fortsetzung von Seite 51 – Autogenes Training

Kurs-Nr: 149760
Beginn: 21.09.2017
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 NEU

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

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

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

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

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

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

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

Kurs-Nr: 151637
Beginn: 16.10.2017
Ort: AOK Bünde
 Nordring 11, **32257 Bünde**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten Praxis Stressbewältigung
 1-mal 90 Minuten Reflexion (11.12.2017)
Kursleitung: Marc Johännngen
Kursgebühr: 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 149764
Beginn: 12.09.2017
Ort: AOK Herford
 Kurfürstenstr. 3-7, **32052 Herford**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:30 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten
 1-mal 90 Minuten Reflexion (14.11.2017)
Kursleitung: Ludger Düchting
Kursgebühr: 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 53 – Lebe Balance

Kurs-Nr: 149804
Beginn: **10.10.2017**
Ort: AOK Lübbecke
 Bahnhofstr. 6, **32312 Lübbecke**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:30 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten
 1-mal 90 Minuten Reflexion (12.12.2017)
Kursleitung: Edda Thomè
Kursgebühr: 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 150622
Beginn: **14.09.2017**
Ort: AOK Minden
 Lindenstr. 33, **32423 Minden**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:15 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten Praxis Stressbewältigung
 1-mal 90 Minuten Reflexion (09.11.2017)
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: 149762
Beginn: **13.09.2017**
Ort: Figurstudio Ann-Christin
 Bismarckstr. 10, **32545 Bad Oeynhausen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Konstanze Fernandez-Voß
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 149799
Beginn: **19.09.2017**
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)

Kurs-Nr: 149778
Beginn: **18.09.2017**
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)



Fortsetzung von Seite 55 – Progressive Muskelentspannung

Kurs-Nr: 19801
Beginn: 16.10.2017
Ort: Ledenshilfe Minden e. V.
 Schillerstr. 73, **32425 Minden**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:45 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sigrid Kersting
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Qi Gong

Der sanfte Weg zum Gleichgewicht

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

Kurs-Nr: 149957
Beginn: 04.10.2017
Ort: AOK Herford
 Kurfürstenstr. 3-7, **32052 Herford**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Birgit Bastert
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 149958
Beginn: 06.09.2017
Ort: Ballettschule Iris Witte
 Walderseestr. 23, **32545 Bad Oeynhausen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Rudolf Schmittmann
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 149959
Beginn: 06.09.2017
Ort: Familienzentrum Spatzennest
 In der Wiewisch 13, **32549 Bad Oeynhausen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Rudolf Schmittmann
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 149960
Beginn: 19.09.2017
Ort: AOK Lübbecke
 Bahnhofstr. 6, **32312 Lübbecke**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Edda Thomè
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Tai Chi

Einklang für Körper und Geist

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

Kurs-Nr: 149800
Beginn: 05.09.2017
Ort: Club Vital e.V.
 Tannenbergr. 23, **32547 Bad Oeynhausen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:15 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Rudolf Schmittmann
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 149803
Beginn: 21.09.2017
Ort: Gemeindehaus der St. Martinigemeinde Minden
 Unterdamm 32, **32427 Minden**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Ute Jakobi
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 149802
Beginn: 21.09.2017
Ort: AOK Minden
 Lindenstr. 33, **32423 Minden**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Jens Howe
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: 149763
Beginn: 20.09.2017
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: 149777
Beginn: 23.10.2017
Ort: Praxis für Physiotherapie Elke Dunger-Fröhlich
 Mittelgang 19, **32339 Espelkamp**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Elke Dunger-Fröhlich
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 149758
Beginn: 21.09.2017
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)



Fortsetzung von Seite 59 – Yogazeit

Kurs-Nr: 149761
Beginn: 20.09.2017
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: 149757
Beginn: 18.09.2017
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: 149759
Beginn: 21.09.2017
Ort: Zeit für Leben
 Lange Str. 90, **32602 Vlotho**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 09:30 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.

Weitere Informationen unter: www.liveonlinecoaching.com
 Anmeldung unter: www.liveonlinecoaching.de/aok-nordwest

Kurs-Nr: 152278
Beginn: 05.09.2017
Ort: online
Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:00 Uhr
Dauer: 4-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 152279
Beginn: 07.11.2017
Ort: online
Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:00 Uhr
Dauer: 4-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



AOK-liveonline: easy learning

Azubis aufgepasst! In diesem AOK-liveonline-Seminar erfahren Sie, wie Sie Ihre Prüfungsziele in der Ausbildung professionell anvisieren und erreichen - und trotzdem noch genug Freizeit genießen können. Die Inhalte: Tipps und Tricks für effektives Lernen, mit Entspannung und Belohnung zum Lernerfolg = mentale Stärkungstechniken für die Prüfung, „Don't panic. Plan it!“ Ihr persönliches Zeitmanagement, Ihr persönlicher Wochen-Lernplan.

So einfach geht's:

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

Weitere Informationen unter: www.liveonlinecoaching.com
Anmeldung unter: www.liveonlinecoaching.de/aok-nordwest

Kurs-Nr: 152280
Beginn: 13.09.2017
Ort: online
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:30 Uhr
Dauer: 4-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

AOK-liveonline: gelassen & locker

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

So einfach geht's:

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

Weitere Informationen unter: www.liveonlinecoaching.com
Anmeldung unter: www.liveonlinecoaching.de/aok-nordwest

Kurs-Nr: 152281
Beginn: 09.11.2017
Ort: online
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:30 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



AOK-liveonline: Männersache

In diesem Kurs lernen Sie innovative Strategien kennen, mit denen Sie Ihren Job gelassener meistern und dabei gleichzeitig erfolgreich sind. Sie erfahren, wie Sie eigene Ressourcen optimal nutzen und regelmäßig Kraft und Energie tanken, um fit und gesund zu bleiben. Außerdem zeigen wir Ihnen Wege auf, wie Sie Ihre Wünsche und Lebensziele realisieren können und sich Zeit und Muße für Familie, Freunde und Freizeit bewahren. So erreichen Sie insgesamt eine hohe Lebensqualität.

So einfach geht's:

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

Weitere Informationen unter: www.liveonlinecoaching.com
Anmeldung unter: www.liveonlinecoaching.de/aok-nordwest

Kurs-Nr: 152282
Beginn: 06.11.2017
Ort: online
Tag, Uhrzeit: montags, 20:00 Uhr
Dauer: 4-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

AOK-liveonline: positiver Umgang mit Stress

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

So einfach geht's:

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

Weitere Informationen unter: www.liveonlinecoaching.com
Anmeldung unter: www.liveonlinecoaching.de/aok-nordwest

Kurs-Nr: 152283
Beginn: 09.10.2017
Ort: online
Tag, Uhrzeit: Montag, 20:00 Uhr
Dauer: 1-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



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

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:	149838
Beginn:	21.09.2017
Ort:	AOK Herford Kurfürstenstr. 3-7, 32052 Herford
Tag, Uhrzeit:	donnerstags, 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.

Weitere Informationen unter: www.liveonlinecoaching.com
Anmeldung unter: www.liveonlinecoaching.de/aok-nordwest

Kurs-Nr:	152284
Beginn:	04.09.2017
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.



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

AOK-Navigatoren

Sie suchen ein Krankenhaus, das auf eine bestimmte Behandlung spezialisiert ist, eine Pflegeeinrichtung, Apotheke oder einen Arzt? Unter 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

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.

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.

Kurs-Nr:	150898
Beginn:	16.09.2017
Ort:	Bogensportzentrum „Wiehenschützen“ Schmiedestr. 10, 32609 Hüllhorst
Tag, Uhrzeit:	Samstag, 15:00 Uhr
Dauer:	1-mal 120 Minuten
Kursleitung:	Rüdiger Becker
Kursgebühr:	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: 149837
Beginn: 09.09.2017
Ort: Eisstadion „Im kleinen Felde“
 Westring 108, **32051 Herford**
Tag, Uhrzeit: samstags, 09:30 Uhr
Dauer: 4-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sabine Richter
Kursgebühr: 29,99 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Mitzubringen sind Helm, Handschuhe und Schlittschuhe

Veggie - und was dann?

Ihr Kind kommt aus der Schule nach Hause und verkündet Ihnen fröhlich „Ab morgen bin ich Veggie“ Sie als Eltern müssen jetzt überlegen „Wie gehe ich damit um?“ und “Was kommt da auf uns zu?“ Wir geben Ihnen Ideen und Anregungen für eine vegetarische/vegane Ernährung und die Umsetzbarkeit in der Familie. Für Jugendliche mit einem Elternteil.

Kurs-Nr: 150419
Beginn: 06.10.2017
Ort: AOK Bünde
 Nordring 11, **32257 Bünde**
Tag, Uhrzeit: Freitag, 16:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Ursula Stahn
Kursgebühr: 19,99 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



Gesund Punkte sammeln

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

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

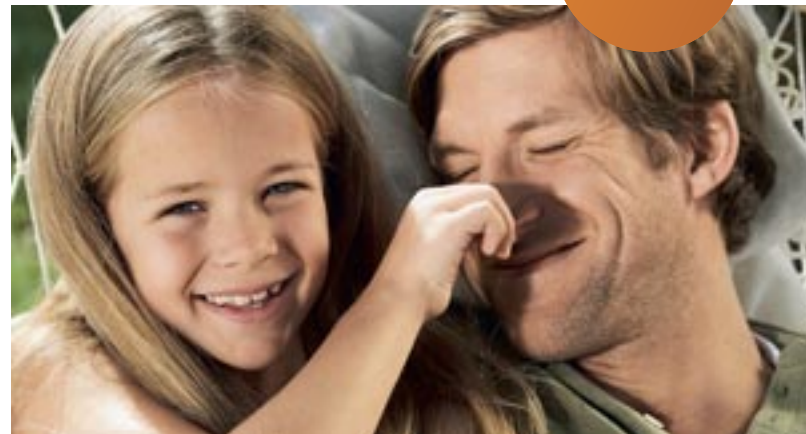
Teilnehmen können alle AOK-Versicherten ab 15 Jahren. Mitversicherte Kinder unter 15 Jahren punkten zusammen mit ihren Eltern.

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

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

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

**300
Punkte**



Betriebliche Gesundheitsförderung

Gesunde Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind das größte Kapital eines Unternehmens. Wer fit ist, hat mehr Spaß an der Arbeit. Grund genug für die AOK, sich intensiv für die Gesundheit in Unternehmen einzusetzen. Als Spezialist unterstützen wir Ihre Firma mit zahlreichen Angeboten rund um die betriebliche Gesundheitsförderung. 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.



Falko Schlottmann
Diplom-Soziologe
Tel.: 05221 594-221



Roswitha Dieckhöner
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:



- JolinchensKids – Fit und gesund in der KiTa
- Mach mit bei Felix Fit – Bewegte Kinder
- Walking Bus – Mehr Bewegung für Grundschüler
- 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