

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.

Lemgo

AOK
Die Gesundheitskasse.



bleibgesund-Kurse

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

**1. Halbjahr
2018**

aok.de/nw

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.

Das Kursprogramm der AOK NordWEST

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

Ihre Vorteile als AOK-Kunde

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

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

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



Schnell anmelden

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

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

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

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

Punkte sammeln

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



2018

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

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

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

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

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

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

 Ferien und Feiertage NRW

Schnell anmelden

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

Online

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

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

Abnehmen und mehr	9
Aktiv abnehmen!	10
AOK-KochWerkstatt:	
• After Work	11
• Mittelmeerküche	12
• Sommerleichte Grillrezepte	13
Gesund essen und genießen NEU	14
nach Feierabend	14
Rund ums Fett - der richtige Mix NEU	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	18



gesundbewegen

Kurse vor Ort

Aquafitness	21
Fit und Aktiv im Studio	24
Functional Training NEU	30
Kraftausdauertraining im Fitness-Studio NEU	32
Nordic Walking	35
Pilates	36
Reaktiv-Faszien Training	38
Rückenpower NEU	40
Sanftes Rückentraining	42

Kurse AOK-liveonline

fit!	44
Motivationswunder	45
90 Tage Rückenfit	46
Laufend in Form	46



Kurse vor Ort

Autogenes Training	49
Lebe Balance	50
Progressive Muskelentspannung	51
Qi Gong	52
Tai Chi	53
Yogazeit	54

Kurse AOK-liveonline

Achtsamkeit & Balance	55
easy learning	56
gelassen & locker	57
Männersache	58
positiver Umgang mit Stress	59
schlaf gut! NEU	60
Die Lebe Balance-App NEU	61
Stress im Griff	61

gesundrauchfrei

Kurse AOK-liveonline

rauchfrei in 3 Schritten	63
Ich werde Nichtraucher	63

gesunderleben

Der Start in ein effektives Lauftraining	65
Teuto-Kletterpark	66

gesundplus

Beratungsangebote für Ihre Gesundheit	69
Betriebliche Gesundheitsförderung	70
Gesundheitsförderung NEU	70
in KiTas und Schulen	70

Anmeldung

Online	aok.de/nw/kurse
Post	73



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.

Abnehmen und mehr

Durch richtige Ernährung und Bewegung zum Wohlfühlgewicht.

Etwa 40 Prozent der Deutschen sind übergewichtig. Ganz abgesehen von steigenden Risikofaktoren, wie Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Gicht und Diabetes, fühlt man sich damit einfach unwohl.

Die Hauptgründe für Übergewicht sind falsche Ernährung und mangelnde Bewegung. Und genau dagegen unternimmt unser Kurs „Abnehmen und mehr“ etwas - mit einem kombinierten Abnehm- und Bewegungsprogramm. Dabei lernen die Teilnehmer zunächst, selbst festzustellen, inwieweit sie sich falsch ernähren, um dies dann schrittweise zu korrigieren. So z. B. in der Kochpraxis, in der fettarme Gerichte zubereitet werden. Ziel ist nicht eine schnelle Gewichtsreduktion, sondern eine langfristige Veränderung des individuellen Ernährungsverhaltens. Das Programm ist für Personen mit leichtem bis mittlerem Übergewicht geeignet (BMI über 25 bis unter 35).

Begleitet wird diese Ernährungsumstellung von Bewegungs- und Entspannungseinheiten mit leichten, aber effektiven Übungen für den Abnehmerfolg. Schwerpunkte sind dabei Ausdaueraktivitäten, funktionelle Dehn- und Kräftigungs- sowie einfache Entspannungsübungen.

Kurs-Nr:	172618
Beginn:	16.01.2018
Ort:	Vita Fitness Rhienstr.33, 32791 Lage
Tag, Uhrzeit:	dienstags, 17:30 Uhr
Dauer:	11-mal 120 Minuten Ernährung 2 praktische Einheiten 10-mal 75 Minuten Bewegung
Kursleitung:	Nicola Risse (Ernährung) Viola Jaeger-Krol (Bewegung)
Kursgebühr:	299,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden) (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



Aktiv abnehmen!

Bewusst 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: 172657
Beginn: 20.02.2018
Ort: Ev. ref. Kirchengemeinde
Mittelstr. 43, **32699 Extertal**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 11-mal 120 Minuten Theorie
2 praktische Einheiten
Kursleitung: Lisa Huxol
Kursgebühr: 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
(Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 172679
Beginn: 21.02.2018
Ort: Kirchengemeinde St. Marien
Stiftstr. 56, **32657 Lemgo**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 11-mal 120 Minuten Theorie
2 praktische Einheiten
Kursleitung: Lisa Huxol
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: 172718
Beginn: 27.02.2018
Ort: Kochstudio Weitblick
Bielefelder Str. 561, **32758 Detmold**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 17:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Bettina Dreisewerd
Kursgebühr: 42,00 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: 172706
Beginn: 08.05.2018
Ort: Kochstudio Weitblick
 Bielefelder Str. 561, **32758 Detmold**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 17:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Bettina Dreisewerd
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

AOK-KochWerkstatt - Sommerleichte Grillrezepte

Grillen gehört zu den Lieblingsbeschäftigungen der Deutschen im Sommer. Ob Gartenparty oder Barbecue - die beliebte Garmethode unter freiem Himmel, kann viel Abwechslung in den Speiseplan bringen. Fleisch, Fisch und vegetarische Köstlichkeiten vom Grill sind schnell serviert und schonend gegart. In der AOK-KochWerkstatt vermitteln wir Ihnen wie das Grillen lecker und gesund gelingt - mit viel Spaß bei der Zubereitung und dem anschließenden gemeinsamen Genießen.

Kurs-Nr: 172708
Beginn: 19.06.2018
Ort: Kochstudio Weitblick
 Bielefelder Str. 561, **32758 Detmold**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 17:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Bettina Dreisewerd
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



Gesund essen und genießen **NEU** nach Feierabend

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

Kurs-Nr: 172703
Beginn: 17.04.2018
Ort: Kochstudio Weitblick
 Bielefelder Str. 561, 32758 Detmold
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Bettina Dreisewerd
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Rund ums Fett - der richtige Mix **NEU**

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

Kurs-Nr: 172699
Beginn: 06.03.2018
Ort: Kochstudio Weitblick
 Bielefelder Str. 561, 32758 Detmold
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 1-mal 120 Minuten Ernährung
 1-mal 180 Minuten Kochpraxis
 1-mal 120 Minuten Theorie und Praxis
Kursleitung: Bettina Dreisewerd
Kursgebühr: 74,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



AOK-liveonline: erfolgreiche Gewichtsreduktion

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

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

So einfach geht's:

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

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

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

AOK-liveonline: gesund und leicht abnehmen

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

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

So einfach geht's:

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

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

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



AOK-liveonline: mit Köpfchen zum Wunschgewicht

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

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

Abnehmen mit Genuss

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



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

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

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

Apps für Ihre Gesundheit

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

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

Schlemmerpost

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

Jetzt abonnieren unter aok.de/nw.





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

Aquafitness

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

Kurs-Nr:	168678	168697
Beginn:	22.01.2018	23.04.2018
Ort:	Staatsbad Vitalzentrum Salinenstr. 1, 32105 Bad Salzuflen	
Tag, Uhrzeit:	montags, 08:00 Uhr	
Dauer:	8-mal 45 Minuten	
Kursleitung:	Andrea Sonna	
Kursgebühr:	90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)	

Kurs-Nr:	168698	168717
Beginn:	24.01.2018	11.04.2018
Ort:	Staatsbad Vitalzentrum Salinenstr. 1, 32105 Bad Salzuflen	
Tag, Uhrzeit:	mittwochs, 12:30 Uhr	
Dauer:	8-mal 45 Minuten	
Kursleitung:	Bettina Brünger	
Kursgebühr:	90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)	



Fortsetzung von Seite 21 – Aquafitness

Kurs-Nr: 168737 168738
Beginn: **25.01.2018** **12.04.2018**
Ort: Staatsbad Vitalzentrum
 Salinenstr. 1, **32105 Bad Salzuflen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 08:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Claudia Schreiber
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 168718 168719
Beginn: **01.02.2018** **19.04.2018**
Ort: Staatsbad Vitalzentrum
 Salinenstr. 1, **32105 Bad Salzuflen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 12:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Andrea Sonna
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 172518
Beginn: **24.01.2018**
Ort: Rehazentrum Bad Meinberg
 Yogaweg 3, **32805 Horn-Bad Meinberg**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 12:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Anne Woynar
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 172517 172499
Beginn: **25.01.2018** **12.04.2018**
Ort: Rehazentrum Bad Meinberg
 Yogaweg 3, **32805 Horn-Bad Meinberg**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 16:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Daniel Prietz
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 172537
Beginn: **29.01.2018**
Ort: Rehazentrum Bad Meinberg
 Yogaweg 3, **32805 Horn-Bad Meinberg**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Daniel Prietz
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 173658 173697
Beginn: **11.01.2018** **26.04.2018**
Ort: Eau-Le
 Pagenhelle 14, **32657 Lemgo**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Sarah Kelle
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 174277 174297
Beginn: **12.01.2018** **27.04.2018**
Ort: Eau-Le
 Pagenhelle 14, **32657 Lemgo**
Tag, Uhrzeit: freitags, 20:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Helen Beine
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 173617
Beginn: **11.01.2018**
Ort: Gesundheitszentrum Schieder
 Im Kurpark 3, **32816 Schieder-Schwalenberg**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Rolf Schröder
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: 170098
Beginn: **19.03.2018**
Ort: MEDIAN Klinik am Burggraben
 Alte Vlothoer Str. 47-49, **32105 Bad Salzuflen**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Markus Egelkamp
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 170097
Beginn: **19.03.2018**
Ort: MEDIAN Klinik am Burggraben
 Alte Vlothoer Str. 47-49, **32105 Bad Salzuflen**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Markus Egelkamp
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 170099 170117
Beginn: **24.01.2018** **18.04.2018**
Ort: Feel Good Fitness- und Therapiezentrum
 Auf den Kreuzen 15, **32825 Blomberg**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Maksim Gontcharov
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 172344 172346
Beginn: **23.01.2018** **10.04.2018**
Ort: Lippe-Aktiv
 Bismarckstr. 19, **32756 Detmold**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:40 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Paul Bukowski
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 172438
Beginn: **23.01.2018**
Ort: Buena Vista Fitnessclub
 Wittekindstr. 26, **32756 Detmold**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:15 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Mike Wuff
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 172341 172342
Beginn: **24.01.2018** **11.04.2018**
Ort: Lippe-Aktiv
 Bismarckstr. 19, **32756 Detmold**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 11:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Daniela Drexhage
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 172417
Beginn: **25.01.2018**
Ort: Buena Vista Fitnessclub
 Wittekindstr. 26, **32756 Detmold**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 08:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Mike Wuff
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 25 – Fit und Aktiv im Studio

Kurs-Nr: 172304
Beginn: **31.01.2018**
Ort: Sport-Park Lippe
 Westerfeldstr. 2, **32758 Detmold**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 10:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sarah Janz
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 172337
Beginn: **02.02.2018**
Ort: Sport-Park Lippe
 Westerfeldstr. 2, **32758 Detmold**
Tag, Uhrzeit: freitags, 15:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Christian Reichelt
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 172239
Beginn: **09.04.2018**
Ort: Sport-Park Lippe
 Westerfeldstr. 2, **32758 Detmold**
Tag, Uhrzeit: montags, 08:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sarah Janz
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 172278
Beginn: **09.04.2018**
Ort: Sport-Park Lippe
 Westerfeldstr. 2, **32758 Detmold**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sebastian Wanzke
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 172317
Beginn: **12.04.2018**
Ort: Sport-Park Lippe
 Westerfeldstr. 2, **32758 Detmold**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sarah Janz
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 172498
Beginn: **18.01.2018**
Ort: Rehasentrum Bad Meinberg
 Yogaweg 3, **32805 Horn-Bad Meinberg**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Daniel Prietz
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 172698
Beginn: **15.02.2018**
Ort: Columna Gesundheitsförderung
 Im Seelenkamp 10, **32791 Lage**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 11:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Lutz Dalbkermeier
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 172917
Beginn: **22.01.2018**
Ort: Buena Vista Fitnessclub
 Lagesche Str. 54b , **32657 Lemgo**
Tag, Uhrzeit: montags, 08:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Janin Olschewski
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 27 – Fit und Aktiv im Studio

Kurs-Nr: 172957
Beginn: **26.01.2018**
Ort: Buena Vista Fitnessclub
 Lagesche Str. 54b , **32657 Lemgo**
Tag, Uhrzeit: freitags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Janin Olschewski
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 172897
Beginn: **30.01.2018**
Ort: Reha Lemgo
 Am Bauhof 16, **32657 Lemgo**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Bennet Risch
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 172702 172704
Beginn: **30.01.2018** **17.04.2018**
Ort: Lippe-Aktiv
 Lagesche Str. 15 G, **32657 Lemgo**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Silke Wehfer
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 172705 172707
Beginn: **01.02.2018** **19.04.2018**
Ort: Lippe-Aktiv
 Lagesche Str. 15 G, **32657 Lemgo**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Silke Wehfer
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 172709 172717
Beginn: **02.02.2018** **27.04.2018**
Ort: Lippe-Aktiv
 Lagesche Str. 15 G, **32657 Lemgo**
Tag, Uhrzeit: freitags, 11:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Julia Tegeler
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 173137
Beginn: **01.02.2018**
Ort: FASO med. Praxis für Physiotherapie
 Bahnhofstr. 49, **33813 Oerlinghausen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Samuel Farodoye
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: 172457
Beginn: **23.01.2018**
Ort: Buena Vista Fitnessclub
 Wittekindstr. 26, **32756 Detmold**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Mike Wuff
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 172258
Beginn: **29.01.2018**
Ort: Sport-Park Lippe
 Westerfeldstr. 2, **32758 Detmold**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Christian Reichelt
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 172283
Beginn: **30.01.2018**
Ort: Sport-Park Lippe
 Westerfeldstr. 2, **32758 Detmold**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:45 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sebastian Wanzke
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 172597
Beginn: **14.02.2018**
Ort: Columna Gesundheitsförderung
 Im Seelenkamp 10, **32791 Lage**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Lutz Dalbkermeier
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 172977
Beginn: **25.01.2018**
Ort: Buena Vista Fitnessclub
 Lagesche Str. 54b , **32657 Lemgo**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Janin Olschewski
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 172998
Beginn: **02.05.2018**
Ort: Sportstudio Carpe diem
 Hauptstr. 1, **33818 Leopoldshöhe**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Peggy Knecht
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 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: 170159 170160
Beginn: **25.01.2018** **22.03.2018**
Ort: Actiwell
 Nederlandpark 21, **32825 Blomberg**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:30 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sabrina Thorenmeier
Kursgebühr: 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 170157
Beginn: **30.01.2018**
Ort: Actiwell
 Nederlandpark 21, **32825 Blomberg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sabrina Thorenmeier
Kursgebühr: 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 170138 170137
Beginn: **13.02.2018** **15.05.2018**
Ort: Feel Good Fitness- und Therapiezentrum
 Auf den Kreuzen 15, **32825 Blomberg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Maksim Gontcharov
Kursgebühr: 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 170158
Beginn: **08.05.2018**
Ort: Actiwell
 Nederlandpark 21, **32825 Blomberg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sabrina Thorenmeier
Kursgebühr: 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 172338
Beginn: **09.03.2018**
Ort: Sport-Park Lippe
 Westerfeldstr. 2, **32758 Detmold**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Christian Reichelt
Kursgebühr: 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 172497 172477
Beginn: **11.04.2018** **23.05.2018**
Ort: Rehazentrum Bad Meinberg
 Yogaweg 3, **32805 Horn-Bad Meinberg**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 20:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Daniel Prietz
Kursgebühr: 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 172578
Beginn: **19.01.2018**
Ort: Vita Fitness
 Rhenstr.33, **32791 Lage**
Tag, Uhrzeit: freitags, 10:30 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Viola Jaeger-Krol
Kursgebühr: 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 33 – Kraftausdauertraining im Fitness-Studio

Kurs-Nr: 172677
Beginn: **13.02.2018**
Ort: Columna Gesundheitsförderung
 Im Seelenkamp 10, **32791 Lage**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:30 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Lutz Dalbkermeier
Kursgebühr: 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 172997
Beginn: **22.01.2018**
Ort: Sportstudio Carpe diem
 Hauptstr. 1, **33818 Leopoldshöhe**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Stefan Gerent
Kursgebühr: 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 173017
Beginn: **30.01.2018**
Ort: FASO med. Praxis für Physiotherapie
 Bahnhofstr. 49, **33813 Oerlinghausen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Samuel Farodoye
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: 172577
Beginn: **11.04.2018**
Ort: Stern-Gesundheitszentrum (Eingang Innenhof)
 Brunnenstr. 86, **32805 Horn-Bad Meinberg**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:45 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Monika Hoffmann-Böhme
Kursgebühr: 113,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 172279
Beginn: **23.04.2018**
Ort: Sport-Park Lippe
 Westerfeldstr. 2, **32758 Detmold**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:15 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sarah Janz
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: 168757
Beginn: **12.04.2018**
Ort: Staatsbad Vitalzentrum
 Salinenstr. 1, **32105 Bad Salzuflen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Bettina Brünger
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 172378
Beginn: **22.01.2018**
Ort: Lippe-Aktiv
 Bismarckstr. 19, **32756 Detmold**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:50 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Heike Meyer zur Heide
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 172557
Beginn: **14.03.2018**
Ort: Stern-Gesundheitszentrum (Eingang Innenhof)
 Brunnenstr. 86, **32805 Horn-Bad Meinberg**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Monika Hoffmann-Böhme
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 172777 172778
Beginn: **25.01.2018** **12.04.2018**
Ort: REHAKTIV Rügge im Medicum
 Rintelner Str. 83, **32657 Lemgo**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Linda Wachowski
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 172700
Beginn: **29.01.2018**
Ort: Lippe-Aktiv
 Lagesche Str. 15 G, **32657 Lemgo**
Tag, Uhrzeit: montags, 09:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Silke Wehfer
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 172701
Beginn: **11.04.2018**
Ort: Lippe-Aktiv
 Lagesche Str. 15 G, **32657 Lemgo**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 14:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Silke Wehfer
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 173097 173037
Beginn: **07.02.2018** **16.05.2018**
Ort: FASO med. Praxis für Physiotherapie
 Bahnhofstr. 49, **33813 Oerlinghausen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Irina Pasochin
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 37 – Pilates

Kurs-Nr: 173077 173057
Beginn: 08.02.2018 17.05.2018
Ort: FASO med. Praxis für Physiotherapie
 Bahnhofstr. 49, **33813 Oerlinghausen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 10:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Irina Pasochin
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 172678
Beginn: 15.02.2018
Ort: Columna Gesundheitsförderung
 Im Seelenkamp 10, **32791 Lage**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 10:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Isabell Noga
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Reaktiv-Faszien Training

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

Kurs-Nr: 172737 172738
Beginn: 29.01.2018 09.04.2018
Ort: Lippe-Aktiv
 Lagesche Str. 15 G, **32657 Lemgo**
Tag, Uhrzeit: montags, 15:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Silke Wehfer
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 172308
Beginn: 01.02.2018
Ort: Sport-Park Lippe
 Westerfeldstr. 2, **32758 Detmold**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 10:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sarah Janz
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 172757 172758
Beginn: 02.02.2018 13.04.2018
Ort: Lippe-Aktiv
 Lagesche Str. 15 G, **32657 Lemgo**
Tag, Uhrzeit: freitags, 08:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Julia Tegeler
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 172302
Beginn: 10.04.2018
Ort: Sport-Park Lippe
 Westerfeldstr. 2, **32758 Detmold**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sebastian Wanzke
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: 168797 168798
Beginn: **22.01.2018** **23.04.2018**
Ort: Staatsbad Vitalzentrum
 Salinenstr. 1, **32105 Bad Salzuflen**
Tag, Uhrzeit: montags, 12:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Andrea Sonna
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 172307
Beginn: **31.01.2018**
Ort: Sport-Park Lippe
 Westerfeldstr. 2, **32758 Detmold**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sebastian Wanzke
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 172298
Beginn: **10.04.2018**
Ort: Sport-Park Lippe
 Westerfeldstr. 2, **32758 Detmold**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:45 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sebastian Wanzke
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 172697
Beginn: **15.02.2018**
Ort: Columna Gesundheitsförderung
 Im Seelenkamp 10, **32791 Lage**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Lutz Dalbckermeyer
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 173117
Beginn: **13.03.2018**
Ort: FASO med. Praxis für Physiotherapie
 Bahnhofstr. 49, **33813 Oerlinghausen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Samuel Farodoye
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



AOK-liveonline: fit!

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

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

So einfach geht's:

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

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

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

AOK-liveonline: Motivationswunder

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

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

So einfach geht's:

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

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

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



90 Tage Rückenfit

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



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

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

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

Laufend in Form

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



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

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



AOK
empfehlen
und Prämien
sichern

AOK-Kunden werben

Weiterempfehlen lohnt sich!

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

aok.de/nw

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.



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

Autogenes Training

Der Weg zu mehr Gelassenheit

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

Kurs-Nr: 167798
Beginn: 07.02.2018
Ort: Josephine-Zöller-Haus
 Am Bache 3, **32825 Blomberg**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Rainer Galota
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Bitte Decke und warme Socken mitbringen!

Kurs-Nr: 167797
Beginn: 06.02.2018
Ort: Kindergarten der Lebenshilfe Detmold
 Gut Johannettental, **32756 Detmold**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Rainer Galota
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Bitte Decke und warme Socken mitbringen!



Lebe Balance

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

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

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

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

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

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

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

Kurs-Nr:	170757
Beginn:	16.01.2018
Ort:	Psychologische Praxis Sabine Nieländer Grabbestr. 7, 32756 Detmold
Tag, Uhrzeit:	dienstags, 18:00 Uhr
Dauer:	6-mal 90 Minuten Praxis Stressbewältigung 1-mal 90 Minuten Reflexion
Kursleitung:	Margret Tönnis-Schnitzerling
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:	167818
Beginn:	06.02.2018
Ort:	Kindergarten der Lebenshilfe Detmold Gut Johannettental, 32756 Detmold
Tag, Uhrzeit:	dienstags, 16:45 Uhr
Dauer:	8-mal 90 Minuten
Kursleitung:	Rainer Galota
Kursgebühr:	132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden) Bitte Decke und warme Socken mitbringen!

Kurs-Nr:	167377
Beginn:	11.04.2018
Ort:	Physiotherapeutische Praxis Susanne Bangemann Klingenberg 18, 32657 Lemgo
Tag, Uhrzeit:	mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer:	8-mal 90 Minuten
Kursleitung:	Dorothea Hütter
Kursgebühr:	132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden) Der Kurs fällt in den Pfingstferien (23.05.2018) aus!



Qi Gong

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

Kurs-Nr: 167817
Beginn: **07.02.2018**
Ort: Josephine-Zöller-Haus
 Am Bache 3, **32825 Blomberg**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:45 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Rainer Galota
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Bitte Decke, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen!

Kurs-Nr: 167139
Beginn: **01.03.2018**
Ort: Haus des Gastes
 Hindenburgstr. 58, **32760 Detmold**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Bernd Joachim
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 167357
Beginn: **05.03.2018**
Ort: Seminarhaus Steinmühle
 Entruper Weg 88, **32657 Lemgo**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Anette Weber
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: 167777
Beginn: **26.01.2018**
Ort: Staatsbad Vitalzentrum
 Salinenstr. 1, **32105 Bad Salzuflen**
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:45 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Gisela Wagener
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 170718	Kurs-Nr: 170737
Beginn: 17.01.2018	Beginn: 18.04.2018
Ort: Haus des Gastes Hindenburgstr. 58, 32760 Detmold	
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:45 Uhr	
Dauer: 10-mal 60 Minuten	
Kursleitung: Margret Tönnis-Schnitzerling	
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: 166437 166438
Beginn: 20.02.2018 08.05.2018
Ort: Yoga-Studio Prasanta
 Mittelstr. 94 / Ecke Wasserstraße, 32657 Lemgo
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Martina Hark
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 166417
Beginn: 26.01.2018
Ort: Praxis für Physiotherapie Margarete Braun
 Krentrufer Str. 20, 33818 Leopoldshöhe
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Ingrid Emmerlich
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

AOK-liveonline: Achtsamkeit & Balance

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

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

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



AOK-liveonline: easy learning

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

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

AOK-liveonline: gelassen & locker

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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



AOK-liveonline: Männersache

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

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

AOK-liveonline: positiver Umgang mit Stress

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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



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

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

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

Die Lebe Balance-App **NEU**

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



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

Stress im Griff

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

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

Dieses kostenlose Programm ist exklusiv für AOK-Kunden:

stress-im-griff.de





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

AOK-liveonline: rauchfrei in 3 Schritten

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

Ich werde Nichtraucher

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

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



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

Der Start in ein effektives Lauftraining

Egal, ob Laufprofi oder Anfänger, um mit dem Lauftraining das Herz-Kreislaufsystem in Schwung zu bringen, sollten einige Grundregeln beachtet werden. Florian Kehrmann, der erfahrene Handballprofi und Trainer des TBV Lemgo, zeigt Ihnen den Start in ein effektives Lauftraining. Außerdem gibt es einige wertvolle Tipps wie man den Körper am besten auf das Laufen vorbereiten kann. Neben der Laufeinheit gibt es auch Hinweise zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur sowie zur Entspannung.

Kurs-Nr:	172081
Beginn:	20.02.2018
Ort:	Lipperlandhalle Bunsenstr. 39, 32657 Lemgo
Tag, Uhrzeit:	Dienstag, 17:30 Uhr
Dauer:	1-mal 90 Minuten
Kursleitung:	Florian Kehrmann
Kursgebühr:	Exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden



Teuto-Kletterpark

Der Teuto-Kletterpark ist ein Wald-Hochseilgarten mit fünf Höhenparcours.

Die Parcours haben unterschiedliche Schwierigkeitsgrade - so findet jeder eine Kletterroute, die zu seinem Mut und individuellen Können passt. Der Kletterpark bietet eine gute Möglichkeit, Naturverbundenheit und sportliche Aktivitäten miteinander zu verbinden und den Wald auf eine völlig neue Art zu erleben. Besonders gefördert werden dabei Ausdauer, Motorik, Koordination und Selbstbewusstsein. Die Anzahl der Gutscheine ist auf 40 begrenzt.

Kurs-Nr: 171537

Zeitraum: bis 30.06.2018

Ort: Teuto-Kletterpark am Hermannsdenkmal
Grotenburg 50, 32760 Detmold

Tag, Uhrzeit: Einzulösen ist der Gutschein zu den regulären Öffnungszeiten sowie an allen Wochenenden (Samstag und Sonntag), Feier- und Brückentagen und in den NRW-Ferien (Dienstag bis Sonntag) von 10:00 bis 20:00 Uhr.

Dauer: 1-mal 180 Minuten

Kursleitung: Trainer von Interakteam

Kursgebühr: Exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden



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.

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.



Michael Koch
Sportberatung
Sportpädagoge
Tel.: 05231 7603-144



Iris Keil
Ernährungsberatung
Dipl.-Oecotrophologin
Tel.: 05231 7603-115



Gesund Punkte sammeln

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

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

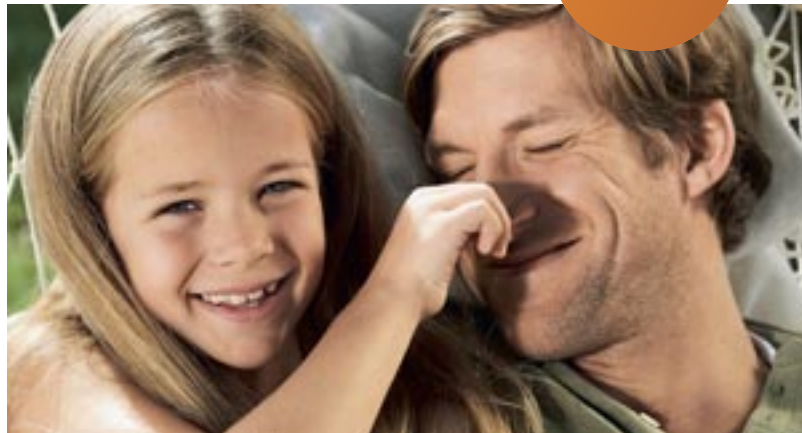
Teilnehmen können alle AOK-Versicherten ab 15 Jahren. Mitversicherte Kinder unter 15 Jahren punkten zusammen mit ihren Eltern.

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

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

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

**300
Punkte**



Betriebliche Gesundheitsförderung

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

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



Harald Schnitzerling

BGF-Beratung
Dipl.-Gesundheitswissenschaftler
Tel.: 05231 7603-112

Gesundheitsförderung in KiTas und Schulen

NEU

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

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

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

