

# Gesunde Impulse

Das Kursprogramm der AOK NordWest schenkt Ihnen wertvolle Inspirationen rund um Ihre Gesundheit. Einfach Ihren Lieblingskurs aussuchen und schnell anmelden!

## Kostenlos mitmachen

Alle Angebote unseres Kursprogramms sind exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden.

## Angebote nach Maß wählen

Ob vor Ort in Ihrer Nähe oder live im Internet – wählen Sie zwischen Kursen in einer Gemeinschaft und attraktiven Online-Angeboten.

## Punkte sammeln

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



**AOK**  
Die Gesundheitskasse.

## Herzlich willkommen

Persönlich vor Ort: mit dem dichtesten Kundencenter-Netz  
Kompetent und kostenfrei 24 Stunden am Tag: 0800 265 5000  
Rund um Ihre Gesundheit bestens informiert: [aok.de/nw](http://aok.de/nw)  
Bequem in Ihrem Online-ServiceCenter: [nordwest.meine.aok.de](http://nordwest.meine.aok.de)

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

Lemgo

## bleibgesund-Kurse

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

**2. Halbjahr  
2017**

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

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

## Das Kursprogramm der AOK NordWEST

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

### Ihre Vorteile als AOK-Kunde

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

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

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



### Schnell anmelden

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

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

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

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

### Punkte sammeln

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



# 2017

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

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

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

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

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

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

 Ferien und Feiertage NRW

## Schnell anmelden

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

### Online

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

### Per Post

Nutzen Sie einfach die **Anmeldekarte** im Heft-Umschlag.

Eine Bestätigung Ihrer Anmeldung erhalten Sie ungefähr zwei Wochen vor Kursbeginn.



# Inhalt



## gesundernähren

### Kurse vor Ort

Abnehmen und mehr .....	9
Aktiv abnehmen! .....	11
AOK-KochWerkstatt:	
• Sommerleichte Grillrezepte .....	12
• Vegetarische Küche .....	14
• für Jungen und Mädchen .....	15
• mit Kindern .....	16
Gesund essen und genießen nach Feierabend....	17
Rund ums Fett - der richtige Mix .....	18

### Kurse AOK-liveonline

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



## gesundbewegen

### Kurse vor Ort

AOKardio .....	25
Aquafitness .....	26
Aquagym .....	29
Easy Running .....	30
Fit und Aktiv im Studio .....	31
Functional Training <b>NEU</b> .....	37
Kraftausdauertraining im Fitnessstudio <b>NEU</b> .....	39
Nordic Walking .....	40
Pilates .....	41
Reaktiv-Faszien Training .....	43
Rückenpower <b>NEU</b> .....	45
Sanftes Rückentraining .....	46
Vital und Sicher .....	48

### Kurse AOK-liveonline

fit! .....	49
Motivationswunder .....	50
90 Tage Rückenfit .....	51
Laufend in Form .....	51



## gesundheitsspannen



### Kurse vor Ort

Autogenes Training .....	53
Lebe Balance <b>NEU</b> .....	54
Progressive Muskelentspannung .....	55
Qi Gong .....	56
Tai Chi .....	57
Yogazeit .....	58

### Kurse AOK-liveonline

Achtsamkeit & Balance .....	59
easy learning .....	60
gelassen & locker .....	61
Männersache .....	62
positiver Umgang mit Stress .....	63
Die Lebe Balance-App <b>NEU</b> .....	64
Stress im Griff .....	64

## gesundrauchfrei



### Kurse vor Ort

Das Rauchfrei-Programm .....	67
------------------------------	----

### Kurse AOK-liveonline

rauchfrei in 3 Schritten .....	68
Ich werde Nichtraucher .....	68

## gesunderleben



Alles für einen effektiven Saunabesuch! .....	71
---	----

## gesundplus



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

### Anmeldung

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



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

## **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.



Fortsetzung von Seite 9 – Abnehmen und mehr

**Kurs-Nr:** 158917  
**Beginn:** 05.09.2017  
**Ort:** Vita Fitness  
 Rhenstr.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:** 159497  
**Beginn:** 11.09.2017  
**Ort:** Kochstudio Weitblick  
 Bielefelder Str. 561, **32758 Detmold**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 11-mal 120 Minuten Theorie  
 2 praktische Einheiten  
**Kursleitung:** Nicole Schnittger  
**Kursgebühr:** 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

**Kurs-Nr:** 157357  
**Beginn:** 12.09.2017  
**Ort:** Therapiezentrum Extertal  
 Bruchweg 3, **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)



Fortsetzung von Seite 11 – Aktiv abnehmen

**Kurs-Nr:** 157358  
**Beginn:** **13.09.2017**  
**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)

**Kurs-Nr:** 150257  
**Beginn:** **07.09.2017**  
**Ort:** Kochstudio Weitblick  
 Bielefelder Str. 561, **32758 Detmold**  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 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)

**Kurs-Nr:** 150258  
**Beginn:** **05.10.2017**  
**Ort:** Kochstudio Weitblick  
 Bielefelder Str. 561, **32758 Detmold**  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 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:** 149877  
**Beginn:** **30.08.2017**  
**Ort:** Kochstudio Weitblick  
 Bielefelder Str. 561, **32758 Detmold**  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 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 - 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:** 157337  
**Beginn:** 08.11.2017  
**Ort:** Kochstudio Weitblick  
 Bielefelder Str. 561, **32758 Detmold**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 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)

## AOK-KochWerkstatt für Jungen und Mädchen

Clever essen statt Fast Food! In der AOK-KochWerkstatt für Kinder im Alter von 8-14 Jahren wird zusammen geschnippelt, gerührt und probiert - vor allem fettarm und vitaminreich! Zusammen kochen macht Spaß und es gibt viele Tipps, welche einfachen und leckeren Zutaten zu einer gesunden Ernährung gehören. Die Gerichte schmecken gut, sind leicht nachzukochen und passen in die Jahreszeit. Der Kurs bietet Jungen und Mädchen die Möglichkeit, einmal gemeinsam - ganz ohne Eltern - zu kochen.

**Kurs-Nr:** 158897  
**Beginn:** 19.10.2017  
**Ort:** Silixen Kirchengemeinde  
 Dietrich-Bonhoeffer-Straße 5, **32699 Extertal**  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Lisa Huxol  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



## AOK-KochWerkstatt 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.

Für Kinder im Alter von 6-12 Jahren mit jeweils einem Elternteil.

**Kurs-Nr:** 157318  
**Beginn:** 17.10.2017  
**Ort:** Kochstudio Weitblick  
 Bielefelder Str. 561, **32758 Detmold**  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 16:00 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 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:** 159477  
**Beginn:** 21.09.2017  
**Ort:** Gemeindeort der Ev.ref. Kirchengemeinde  
 Im Seligen Winkel 12, **32825 Blomberg**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Nicole Schnittger  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

**Kurs-Nr:** 157317  
**Beginn:** 20.09.2017  
**Ort:** Kochstudio Weitblick  
 Bielefelder Str. 561, **32758 Detmold**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 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

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:** 159457  
**Beginn:** 05.10.2017  
**Ort:** Gemeindeort der Ev.ref. Kirchengemeinde  
 Im Seligen Winkel 12, **32825 Blomberg**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 120 Minuten Ernährung  
 1-mal 180 Minuten Kochpraxis  
**Kursleitung:** Nicole Schnittger  
**Kursgebühr:** 74,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

**Kurs-Nr:** 158898  
**Beginn:** 04.10.2017  
**Ort:** Kochstudio Weitblick  
 Bielefelder Str. 561, **32758 Detmold**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 120 Minuten Ernährung  
 1-mal 180 Minuten Kochpraxis  
**Kursleitung:** Bettina Dreisewerd  
**Kursgebühr:** 74,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

**Kurs-Nr:** 157338  
**Beginn:** 09.11.2017  
**Ort:** Therapiezentrum Extertal  
 Bruchweg 3, **32699 Extertal**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 120 Minuten Ernährung  
 1-mal 180 Minuten Kochpraxis  
**Kursleitung:** Lisa Huxol  
**Kursgebühr:** 74,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



## AOK-liveonline: erfolgreiche Gewichtsreduktion

Der Weg zum Wunschgewicht gestaltet sich für viele schwierig, vor allem der langfristige Erfolg bleibt oft aus. In diesem **liveonline-Vortrag** werden Ihnen aktuelle psychologische Erkenntnisse für einen neuen und vielversprechenden Weg zum persönlichen Wunschgewicht vorgestellt. Viel Raum für Diskussionen bietet der anschließende liveonline-Chat, in dem Ihre individuellen Fragen beantwortet werden.

### So einfach geht's:

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

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

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

## AOK-liveonline: gesund und leicht abnehmen

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

### So einfach geht's:

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

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

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

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



## AOK-liveonline: mit Köpfchen zum Wunschgewicht

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

### So einfach geht's:

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

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

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

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

## Abnehmen mit Genuss



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

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

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

Weitere Infos erhalten Sie unter [abnehmen-mit-genuss.de](http://abnehmen-mit-genuss.de).

## Apps für Ihre Gesundheit

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

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

## Schlemmerpost

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

Jetzt abonnieren unter: [aok.de/nw](http://aok.de/nw).



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

## AOKardio

### Ein kombiniertes Indoor- und Outdoorprogramm

Starten Sie durch mit dem Indoor- und Outdoorprogramm. Verbinden Sie innovatives Training im Fitnessstudio mit Sauerstoff pur in der Natur. So verbessern Sie Ihre Kondition und Ausdauer. In zehn abwechslungsreichen Kurseinheiten erleben Sie ein tolles Cardio-Training an neuen und bewährten Kleingeräten. Dabei lernen Sie weitere spannende Bewegungsformen indoor und outdoor kennen. Dieses optimale Trainingsprogramm mit hohem Spaßfaktor bringt mehr Schwung in Ihren Alltag - für Frauen und Männer.

**Kurs-Nr:** 154618  
**Beginn:** 21.09.2017  
**Ort:** Staatsbad Vitalzentrum  
 Salinenstr. 1, 32105 Bad Salzufen  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Bettina Brünger  
**Kursgebühr:** 148,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 157737  
**Beginn:** 14.09.2017  
**Ort:** Injoy-Fitnessclub  
 Carl-Zeiss-Str. 2, 32805 Horn-Bad Meinberg  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Sarah Hunger  
**Kursgebühr:** 148,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## Aquafitness

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

**Kurs-Nr:** 154599  
**Beginn:** 14.09.2017  
**Ort:** Staatsbad Vitalzentrum  
 Salinenstr. 1, **32105 Bad Salzuflen**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 12:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Friederike Langermann  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 154577  
**Beginn:** 18.09.2017  
**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:** 154579  
**Beginn:** 20.09.2017  
**Ort:** Staatsbad Vitalzentrum  
 Salinenstr. 1, **32105 Bad Salzuflen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 12:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Friederike Langermann  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 154597  
**Beginn:** 12.10.2017  
**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:** 156337  
**Beginn:** 04.09.2017  
**Ort:** Rehasentrum 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:** 156301  
**Beginn:** 06.09.2017  
**Ort:** GÜMI - im Badehaus Bad Meinberg  
 Wällenweg 50, **32805 Horn-Bad Meinberg**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 14:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Günter Brade  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 156317  
**Beginn:** 07.09.2017  
**Ort:** Rehasentrum Bad Meinberg  
 Yogaweg 3, **32805 Horn-Bad Meinberg**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Daniel Prietz  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 27 – Aquafitness

**Kurs-Nr:** 156320  
**Beginn:** **13.09.2017**  
**Ort:** Rehazentrum Bad Meinberg  
 Yogaweg 3, **32805 Horn-Bad Meinberg**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Daniel Prietz  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 156318  
**Beginn:** **14.09.2017**  
**Ort:** Rehazentrum Bad Meinberg  
 Yogaweg 3, **32805 Horn-Bad Meinberg**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 11:00 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Daniel Prietz  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## Aquagym

### Das Allround-Training im Wasser

Unser Aquagym-Programm ist genau das Richtige für alle, die sich gern im „nassen Element“ bewegen und auf diese Weise etwas für ihre Gesundheit tun möchten. Auf sanfte Art werden Herz und Kreislauf in Schwung gebracht und das Muskel-Skelettsystem umfassend 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:** 159797  
**Beginn:** **14.09.2017**  
**Ort:** Eau-Le  
 Pagenhelle 14, **32657 Lemgo**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Sarah Kelle  
**Kursgebühr:** 140,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 159777  
**Beginn:** **15.09.2017**  
**Ort:** Eau-Le  
 Pagenhelle 14, **32657 Lemgo**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Helen Beine  
**Kursgebühr:** 140,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 155117  
**Beginn:** **07.09.2017**  
**Ort:** Gesundheitszentrum Schieder  
 Im Kurpark 3, **32816 Schieder-Schwalenberg**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Rolf Schröder  
**Kursgebühr:** 140,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## Easy Running

Dieser Kurs richtet sich an all diejenigen, die mit dem Laufen beginnen und auf diese Weise ihr Herz-Kreislaufsystem im Schwung bringen möchten. Sie werden behutsam an ausdauerndes Laufen herangeführt. Sie erleben, dass Joggen jede Menge Spaß macht und dass Sie im Kursverlauf immer längere Strecken ohne große Anstrengung durchgängig laufen können. Neben dem Ausdauertraining lernen Sie auch Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur sowie zur Entspannung kennen.

**Kurs-Nr:** 156300  
**Beginn:** 07.09.2017  
**Ort:** GÜMI - im Badehaus Bad Meinberg  
 Wällenweg 50, **32805 Horn-Bad Meinberg**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Michael Becker  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 156897  
**Beginn:** 18.09.2017  
**Ort:** Sportstudio Carpe diem  
 Hauptstr. 1, **33818 Leopoldshöhe**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Stefan Gerent  
**Kursgebühr:** 96,00 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:** 154637  
**Beginn:** 14.09.2017  
**Ort:** Staatsbad Vitalzentrum  
 Salinenstr. 1, **32105 Bad Salzuflen**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 14:00 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Friederike Langermann  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 157837  
**Beginn:** 18.09.2017  
**Ort:** Sport-Park Lippe  
 Westerfeldstr. 2, **32758 Detmold**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 08:30 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Sarah Janz  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 157857  
**Beginn:** 18.09.2017  
**Ort:** Sport-Park Lippe  
 Westerfeldstr. 2, **32758 Detmold**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Sarah Janz  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Fortsetzung von Seite 31 – Fit und Aktiv im Studio

**Kurs-Nr:** 154677  
**Beginn:** **11.09.2017**  
**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:** 154679  
**Beginn:** **11.09.2017**  
**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:** 154717  
**Beginn:** **06.09.2017**  
**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:** 154718  
**Beginn:** **12.09.2017**  
**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:** 154777  
**Beginn:** **12.09.2017**  
**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:** 154778  
**Beginn:** **14.09.2017**  
**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)

**Kurs-Nr:** 156298  
**Beginn:** **07.09.2017**  
**Ort:** GÜMI - im Badehaus Bad Meinberg  
 Wällenweg 50, **32805 Horn-Bad Meinberg**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Günter Brade  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 156338  
**Beginn:** **07.09.2017**  
**Ort:** Rehazentrum 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)



Fortsetzung von Seite 33 – Fit und Aktiv im Studio

**Kurs-Nr:** 157757  
**Beginn:** **14.09.2017**  
**Ort:** Injoy-Fitnessclub  
 Carl-Zeiss-Str. 2, **32805 Horn-Bad Meinberg**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:45 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Sarah Hunger  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 154918  
**Beginn:** **21.09.2017**  
**Ort:** Columna Gesundheitsförderung  
 Im Seelenkamp 10, **32791 Lage**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 11:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Lutz Dalbckermeyer  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 154938  
**Beginn:** **05.09.2017**  
**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:** 154977  
**Beginn:** **07.09.2017**  
**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:** 155098  
**Beginn:** **11.09.2017**  
**Ort:** Buena Vista  
 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)

**Kurs-Nr:** 154957  
**Beginn:** **12.09.2017**  
**Ort:** Lippe-Aktiv  
 Lagesche Str. 15 G, **32657 Lemgo**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 13:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Waldemar Steinhauer  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 154978  
**Beginn:** **15.09.2017**  
**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:** 154997  
**Beginn:** **15.09.2017**  
**Ort:** Lippe-Aktiv  
 Lagesche Str. 15 G, **32657 Lemgo**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 13:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Waldemar Steinhauer  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 35 – Fit und Aktiv im Studio

**Kurs-Nr:** 155079  
**Beginn:** 15.09.2017  
**Ort:** Buena Vista  
 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:** 155137  
**Beginn:** 05.09.2017  
**Ort:** Gesundheitszentrum Schieder  
 Im Kurpark 3, **32816 Schieder-Schwalenberg**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Rolf Schröder  
**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:** 154757  
**Beginn:** 12.09.2017  
**Ort:** Buena Vista Fitnessclub  
 Wittekindstr. 26, **32756 Detmold**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Janin Olschewski  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 157877  
**Beginn:** 10.10.2017  
**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:** 154917  
**Beginn:** 20.09.2017  
**Ort:** Columna Gesundheitsförderung  
 Im Seelenkamp 10, **32791 Lage**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Lutz Dalbckermeyer  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 37 – Functional Training

**Kurs-Nr:** 155097  
**Beginn:** 14.09.2017  
**Ort:** Buena Vista  
 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:** 156937  
**Beginn:** 04.10.2017  
**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 im Fitnessstudio

NEU

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:** 157923  
**Beginn:** 13.10.2017  
**Ort:** Sport-Park Lippe  
 Westerfeldstr. 2, 32758 Detmold  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Christian Reichelt  
**Kursgebühr:** 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 154878  
**Beginn:** 19.09.2017  
**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:** 156917  
**Beginn:** 10.11.2017  
**Ort:** Sportstudio Carpe diem  
 Hauptstr. 1, 33818 Leopoldshöhe  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Peggy Knecht  
**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:** 156297  
**Beginn:** 06.09.2017  
**Ort:** GÜMI - im Badehaus Bad Meinberg  
 Wällenweg 50, **32805 Horn-Bad Meinberg**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 10:45 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Günter Brade  
**Kursgebühr:** 113,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 154797  
**Beginn:** 06.09.2017  
**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)

## 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:** 154658  
**Beginn:** 15.09.2017  
**Ort:** Staatsbad Vitalzentrum  
 Salinenstr. 1, **32105 Bad Salzuflen**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 11:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Claudia Schreiber  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 154659  
**Beginn:** 21.09.2017  
**Ort:** Staatsbad Vitalzentrum  
 Salinenstr. 1, **32105 Bad Salzuflen**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Bettina Brünger  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 154682  
**Beginn:** 04.09.2017  
**Ort:** Lippe-Aktiv  
 Bismarckstr. 19, **32756 Detmold**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:50 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Heike Meyer zur Heide  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 41 – Pilates

**Kurs-Nr:** 154817  
**Beginn:** 18.09.2017  
**Ort:** Stern-Gesundheitszentrum (Eingang Innenhof)  
 Brunnenstr. 86, **32805 Horn-Bad Meinberg**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Monika Hoffmann-Böhme  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 154857  
**Beginn:** 19.09.2017  
**Ort:** Columna Gesundheitsförderung  
 Im Seelenkamp 10, **32791 Lage**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 11:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Irina Ivanov-Gross  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 154877  
**Beginn:** 20.09.2017  
**Ort:** Columna Gesundheitsförderung  
 Im Seelenkamp 10, **32791 Lage**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Irina Ivanov-Gross  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 155077  
**Beginn:** 14.09.2017  
**Ort:** REHAKTIV Rügge im Medicum  
 Rintelner Str. 83, **32657 Lemgo**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Linda Wachowski  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 154937  
**Beginn:** 18.09.2017  
**Ort:** Lippe-Aktiv  
 Lagesche Str. 15 G, **32657 Lemgo**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 09:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Silke Wehfer  
**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:** 157918  
**Beginn:** 20.09.2017  
**Ort:** Sport-Park Lippe  
 Westerfeldstr. 2, **32758 Detmold**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 10:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Sarah Janz  
**Kursgebühr:** 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 157897  
**Beginn:** 10.10.2017  
**Ort:** Sport-Park Lippe  
 Westerfeldstr. 2, **32758 Detmold**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Sebastian Wanzke  
**Kursgebühr:** 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 43 – Reaktiv-Faszien Training

**Kurs-Nr:** 154897  
**Beginn:** **19.09.2017**  
**Ort:** Columna Gesundheitsförderung  
 Im Seelenkamp 10, **32791 Lage**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 09:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Isabell Noga  
**Kursgebühr:** 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 155017  
**Beginn:** **04.09.2017**  
**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:** 155019  
**Beginn:** **27.10.2017**  
**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:** 155018  
**Beginn:** **30.10.2017**  
**Ort:** Lippe-Aktiv  
 Lagesche Str. 15 G, **32657 Lemgo**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 15:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Julia Tegeler  
**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:** 157921  
**Beginn:** **27.09.2017**  
**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:** 154919  
**Beginn:** **21.09.2017**  
**Ort:** Columna Gesundheitsförderung  
 Im Seelenkamp 10, **32791 Lage**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Lutz Dalbkermeier  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 159557  
**Beginn:** **08.09.2017**  
**Ort:** Injoy  
 Siemensstr. 19, **32676 Lügde**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Marc Grundmann  
**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:** 154661  
**Beginn:** **27.09.2017**  
**Ort:** Staatsbad Vitalzentrum  
 Salinenstr. 1, **32105 Bad Salzuflen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Andrea Sonna  
**Kursgebühr:** 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 154737  
**Beginn:** **05.09.2017**  
**Ort:** Lippe-Aktiv  
 Bismarckstr. 19, **32756 Detmold**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 14:50 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Andreas Dörksen  
**Kursgebühr:** 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 154681  
**Beginn:** **05.10.2017**  
**Ort:** Praxis Brüggemann, Inh. Claudia Akemeier MSc Ost.  
 Paulinenstr. 21, **32756 Detmold**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Christina Schalk  
**Kursgebühr:** 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 155037  
**Beginn:** **04.09.2017**  
**Ort:** Vereinssportzentrum TV Lemgo von 1863 e. V.  
 Pideritstr. 17a, **32657 Lemgo**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 09:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Sabine Wöhler  
**Kursgebühr:** 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 155057  
**Beginn:** **06.09.2017**  
**Ort:** Vereinssportzentrum TV Lemgo von 1863 e. V.  
 Pideritstr. 17a, **32657 Lemgo**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 09:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Sabine Wöhler  
**Kursgebühr:** 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 155078  
**Beginn:** **06.09.2017**  
**Ort:** REHAKTIV Rügge im Medicum  
 Rintelner Str. 83, **32657 Lemgo**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Claudia Neumann  
**Kursgebühr:** 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## Vital und Sicher

### Modernes Training zur Sturzprävention

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

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

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

<b>Kurs-Nr:</b>	156997
<b>Beginn:</b>	<b>20.09.2017</b>
<b>Ort:</b>	Columna Gesundheitsförderung Im Seelenkamp 10, <b>32791 Lage</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	mittwochs, 11:30 Uhr
<b>Dauer:</b>	10-mal 75 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Jessica Ostmann
<b>Kursgebühr:</b>	95,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## AOK-liveonline: fit!

Für alle, die sich mehr bewegen möchten, die Sport treiben wollen, um fitter zu werden, die etwas für ihre Gesundheit tun oder Übergewicht reduzieren möchten: Hier sind Sie richtig, hier lernen Sie optimale Bewegungsformen kennen. Außerdem erfahren Sie, wie Sie diese gezielt im Alltag umsetzen. Ein Sportwissenschaftler vermittelt Ihnen Grundlagen, wie Sie körperlich aktiver werden und hierbei positive Effekte und Freude erleben. Neben den Möglichkeiten, Ihre Bewegung im Alltag zu steigern, erhalten Sie wertvolle Tipps für Muskelaufbau, Beweglichkeit sowie Steigerung Ihrer Fitness.

### So einfach geht's:

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

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

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



## AOK-liveonline: Motivationswunder

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

### So einfach geht's:

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

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

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

## 90 Tage Rückenfit

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



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

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

Weitere Infos erhalten Sie unter [aok.de/nw](http://aok.de/nw)

## Laufend in Form

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

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

Neugierig? Klicken Sie sich rein unter [laufend-in-form.de](http://laufend-in-form.de).





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:** 156738  
**Beginn:** 26.09.2017  
**Ort:** Staatsbad Vitalzentrum  
 Salinenstr. 1, **32105 Bad Salzuflen**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Manja Lücking  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 156778  
**Beginn:** 20.09.2017  
**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!



Fortsetzung von Seite 53 – Autogenes Training

**Kurs-Nr:** 156797  
**Beginn:** 19.09.2017  
**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 NEU

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

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

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

Alle Teilnehmer erhalten kostenfrei ein Buch und eine CD. Der Kurs wird von speziell geschulten Lebe Balance-Trainern geleitet. Entscheiden Sie sich jetzt, Ihr Leben zu verändern und in Balance zu kommen!

Diesen Kurs gibt es ab sofort auch als **liveonline-Kurs** bequem von zu Hause aus.  
 Informieren sie sich unter: [www.lebebalance.aok-liveonline.de](http://www.lebebalance.aok-liveonline.de)

**Kurs-Nr:** 159917  
**Beginn:** 05.09.2017  
**Ort:** Praxis Nieländer / Haase,  
 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:** 156957  
**Beginn:** 19.09.2017  
**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:** 156938  
**Beginn:** 27.09.2017  
**Ort:** Physiotherapeutische Praxis Susanne Bangemann  
 Klängenberg 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)  
 Kein Unterricht in den Herbstferien!



## 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:** 156818  
**Beginn:** 20.09.2017  
**Ort:** Josephine-Zöller-Haus  
 Am Bache 3, **32825 Blomberg**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 16:45 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Rainer Galota  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Bitte Decke, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen!

**Kurs-Nr:** 156837  
**Beginn:** 14.09.2017  
**Ort:** Haus des Gastes  
 Hindenburgstr. 58, **32760 Detmold**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Bernd Joachim  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Kein Unterricht am 26.10., 02. und 23.11.2017!

## 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:** 156857  
**Beginn:** 27.09.2017  
**Ort:** Staatsbad Vitalzentrum  
 Salinenstr. 1, **32105 Bad Salzuflen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Gisela Wagener  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 156877  
**Beginn:** 06.09.2017  
**Ort:** Haus des Gastes  
 Hindenburgstr. 58, **32760 Detmold**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Margret Tönnis-Schnitzerling  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Kein Unterricht in den Herbstferien!



## 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:** 158537  
**Beginn:** 05.09.2017  
**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:** 157677  
**Beginn:** 13.10.2017  
**Ort:** Praxis für Physiotherapie Margarete Braun  
 Krentrufer Str. 20, **33818 Leopoldshöhe**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 16:30 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.

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

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

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



## AOK-liveonline: easy learning

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

### So einfach geht's:

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

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

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

## AOK-liveonline: gelassen & locker

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

### So einfach geht's:

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

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

**Kurs-Nr:** 152281  
**Beginn:** 09.11.2017  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 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.

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

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

## AOK-liveonline: positiver Umgang mit Stress

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

### So einfach geht's:

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

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

**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:** 48,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## Die Lebe Balance-App

NEU

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



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

## Stress im Griff

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

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

Dieses kostenlose Programm ist exklusiv für AOK-Kunden:

[stress-im-griff.de](http://stress-im-griff.de)



meine  
ich-Zeit



## Entspannen mit der neuen AOK-App

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

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

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

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.





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

## Das Rauchfrei-Programm

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

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

<b>Kurs-Nr:</b>	159597	159617
<b>Beginn:</b>	<b>11.09.2017</b>	<b>27.11.2017</b>
<b>Ort:</b>	AOK-Kundencenter Wiesenstr. 22, <b>32756 Detmold</b>	
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	montags, 18:00 Uhr	
<b>Dauer:</b>	1-mal 90 Minuten Infoabend 3-mal 180 Minuten theoretische Einheiten	
<b>Kursleitung:</b>	Stefan Sieveking	
<b>Kursgebühr:</b>	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](http://www.liveonlinecoaching.com)  
Anmeldung unter: [www.liveonlinecoaching.de/aok-nordwest](http://www.liveonlinecoaching.de/aok-nordwest)

<b>Kurs-Nr:</b>	152284
<b>Beginn:</b>	<b>04.09.2017</b>
<b>Ort:</b>	<b>online</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	montags, 20:00 Uhr
<b>Dauer:</b>	6-mal 60 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Dr. Jürgen Theissing und sein Team
<b>Kursgebühr:</b>	228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## Ich werde Nichtraucher



Wir helfen Ihnen vom Rauchen loszukommen – gut gelaunt und dauerhaft. Das AOK-Nichtrauchertraining ist exklusiv und gratis für AOK-Kunden. Wir betreuen Sie über zirka 2 Monate auf Ihrem Weg zum Nichtraucher. Setzen Sie dem Qualm ein Ende. Mit uns schaffen Sie es!  
Alle Infos finden Sie unter [ich-werde-nichtraucher.de](http://ich-werde-nichtraucher.de).



**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](http://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.

## Alles für einen effektiven Saunabesuch!

Die gesundheitsfördernde Wirkung regelmäßiger Saunagänge wird durch die Erhöhung der Körpertemperatur - vergleichbar mit einem „künstlichen Fieber“ - hervorgerufen. Diese erhöhte Körpertemperatur führt zu vielschichtigen Stoffwechselaktivierungen. So wird einerseits das Immunsystem stimuliert und andererseits die Durchblutung und die Regeneration verschiedener Hautschichten gefördert.

Doch egal, ob Saunaprofi oder Anfänger, um mit der wohl bekanntesten Heiß-Kalt-Anwendung der Welt ein wirklich erholendes und gesundes Ergebnis zu erzielen, sollten einige Grundregeln beachtet werden. Die erfahrenen Saunameister/Saunameisterinnen haben die wichtigsten Regeln zusammengestellt, um Entspannung und Gesundheit gleichermaßen zu verbessern.

<b>Kurs-Nr:</b>	159977	159997
<b>Beginn:</b>	<b>04.11.2017</b>	<b>25.11.2017</b>
<b>Ort:</b>	Aqualip Georg-Weerth-Str. 192, <b>32756 Detmold</b>	
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	Samstag, 14:00 Uhr	
<b>Dauer:</b>	1-mal 120 Minuten	
<b>Kursleitung:</b>	Saunameisterin oder Saunameister	
<b>Kursgebühr:</b>	kostenfrei (exklusives Angebot 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.



**Michael Koch**  
Sportberatung  
Sportpädagoge  
Tel.: 05231 7603-144



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



## Betriebliche Gesundheitsförderung

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

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



**Harald Schnitzerling**  
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](http://aok.de/nw) > Schule und Gesundheit



## Gesund Punkte sammeln

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

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

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

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

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

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

**300  
Punkte**

