

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
Bequem in Ihrem Online-ServiceCenter: nordwest.meine.aok.de

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.

Lüdenscheid

bleibgesund-Kurse

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

Anmeldung ab
09.11.2017

aok.de/nw

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.

Das Kursprogramm der AOK NordWEST

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

Ihre Vorteile als AOK-Kunde

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

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

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



Schnell anmelden

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

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

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

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

Punkte sammeln

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



2018

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

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

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

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

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

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

 Ferien und Feiertage NRW

Schnell anmelden

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

Online

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

Telefonisch

Einfach zum Hörer greifen und Ihre Versichertenkarte bereithalten.



Corinna Provenzano

Tel.: 02351 105-313

Per Post

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

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





gesundernähren

Kurse vor Ort

Aktiv abnehmen!	9
AOK-KochWerkstatt:	
• After Work	10
• Mittelmeerküche	11
• Vegetarische Küche	12
Gesund essen und genießen	13
nach Feierabend	13

Kurse AOK-liveonline

Erfolgreiche Gewichtsreduktion	14
Gesund und leicht abnehmen	15
Mit Köpfchen zum Wunschgewicht	16
Abnehmen mit Genuss	17
Apps für Ihre Gesundheit	17
Schlemmerpost	17



gesundbewegen

Kurse vor Ort

AOKardio	19
Aquafitness	20
Easy Running	24
Fit und Aktiv im Studio	25
Functional Training	30
Kraftausdauertraining im Fitness-Studio	31
Nordic Walking	32
Pilates	33
Reaktiv-Faszien Training	35
Reaktiv-Fitness	37
Rückenpower	38
Sanftes Rückentraining	39

Kurse AOK-liveonline

fit!	42
Motivationswunder	43
90 Tage Rückenfit	44
Laufend in Form	44



Kurse vor Ort

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

Kurse AOK-liveonline

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

gesundrauchfrei



Kurse vor Ort

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

Kurse AOK-liveonline

rauchfrei in 3 Schritten	65
Ich werde Nichtraucher	65

gesunderleben



LaGYM - Dance Feeling	67
Rücken-Workout mit Brasils	68
Selbstbehauptung für Frauen	69

gesundplus



Beratungsangebote für Ihre Gesundheit	71
Betriebliche Gesundheitsförderung	72
Gesundheitsförderung	73
in KiTas und Schulen	73

Anmeldung

Online	aok.de/nw/kurse
Telefonisch	5
Post	77



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

Aktiv abnehmen!

Besser essen - mehr bewegen

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

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

Kurs-Nr:	163977
Beginn:	29.01.2018
Ort:	AOK-Gesundheitszentrum Treppenstr. 9, 58638 Iserlohn
Tag, Uhrzeit:	montags, 18:30 Uhr
Dauer:	10-mal 120 Minuten Theorie 2 praktische Einheiten
Kursleitung:	Svenja Schweizer
Kursgebühr:	206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden) (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



Fortsetzung von Seite 9 – Aktiv abnehmen

Kurs-Nr: 163978
Beginn: 25.01.2018
Ort: AOK-Cafeteria (Eingang Lösenbacher Str.)
 Knapper Str. 59, **58507 Lüdenscheid** (Theorie)
 Inab
 Am Wendelpfad 8 - 10, **58509 Lüdenscheid**
 (praktische Einheiten)
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 120 Minuten Theorie
 2 praktische Einheiten
Kursleitung: Mareike Maurmann
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: 163980
Beginn: 07.03.2018
Ort: AOK-Gesundheitszentrum
 Treppenstr. 9, **58638 Iserlohn**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Beate Braun
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

AOK-KochWerkstatt - Mittelmeerküche

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

Kurs-Nr: 163982
Beginn: 13.06.2018
Ort: AOK-Gesundheitszentrum
 Treppenstr. 9, **58638 Iserlohn**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Beate Braun
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 163983
Beginn: 11.04.2018
Ort: AWO Mehrgenerationenhaus
 Christine-Schnur-Weg 3, **58511 Lüdenscheid**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Sabine Bomm
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



AOK-KochWerkstatt - Vegetarische Küche

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

Kurs-Nr: 163984
Beginn: 18.04.2018
Ort: AOK-Gesundheitszentrum
 Treppenstr. 9, **58638 Iserlohn**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Beate Braun
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 163985
Beginn: 06.06.2018
Ort: AWO Mehrgenerationenhaus
 Christine-Schnur-Weg 3, **58511 Lüdenscheid**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Sabine Bomm
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Gesund essen und genießen nach Feierabend

NEU

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 Vorrathaltung 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: 163986
Beginn: 18.06.2018
Ort: AOK-Cafeteria (Eingang Lösenbacher Str.)
 Knapper Str. 59, **58507 Lüdenscheid**
 Inab
 Am Wendelpfad 8 - 10, **58509 Lüdenscheid**
 (praktische Einheit)
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Heike Wilhelm
Kursgebühr: 58,00 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.

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:	164017	164018
Beginn:	12.01.2018	20.04.2018
Ort:	Reha-Zentrum Iserlohn Hugo-Fuchs-Allee 3, 58644 Iserlohn	
Tag, Uhrzeit:	freitags, 19:00 Uhr	
Dauer:	10-mal 90 Minuten	
Kursleitung:	Cordula Moorkamp	
Kursgebühr:	148,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)	

Kurs-Nr:	164019	164020
Beginn:	15.01.2018	16.04.2018
Ort:	Reha-Klinik Lüdenschoid Paulmannshöher Str. 14, 58515 Lüdenschoid	
Tag, Uhrzeit:	montags, 19:45 Uhr	
Dauer:	10-mal 90 Minuten	
Kursleitung:	Lena Gräwe	
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: 164037 164038
Beginn: **30.01.2018** **24.04.2018**
Ort: LWL-Klinik Hemer (Hans-Prinzhorn-Klinik)
 Frönsberger Straße 71, **58675 Hemer**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Ricarda Kost
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164039 164040
Beginn: **30.01.2018** **24.04.2018**
Ort: LWL-Klinik Hemer (Hans-Prinzhorn-Klinik)
 Frönsberger Straße 71, **58675 Hemer**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Ricarda Kost
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164041 164042
Beginn: **30.01.2018** **24.04.2018**
Ort: Lehrschwimmbecken Saatschule
 Saatsweg, **58644 Iserlohn**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Jessica Mertens
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164057 164058
 (auch für Schichtarbeiter)
Beginn: **31.01.2018** **25.04.2018**
Ort: Seilerseebad
 Seeuferstr. 26, **58636 Iserlohn**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 09:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Ingo Lange
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164059 164060
 (auch für Schichtarbeiter)
Beginn: **31.01.2018** **25.04.2018**
Ort: Seilerseebad
 Seeuferstr. 26, **58636 Iserlohn**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 20:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Ingo Lange
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164061 164062
Beginn: **01.02.2018** **26.04.2018**
Ort: Lehrschwimmbecken Saatschule
 Saatsweg, **58644 Iserlohn**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Sandra Gartinger
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164063 164064
Beginn: **08.01.2018** **12.03.2018**
Ort: Reha-Klinik Lüdenscheid
 Paulmannshöher Str. 14, **58515 Lüdenscheid**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Selina Wippermann
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 21 – Aquafitness

Kurs-Nr: 164066 164067
Beginn: **09.01.2018** **13.03.2018**
Ort: Reha-Klinik Lüdenscheid
 Paulmannshöher Str. 14, **58515 Lüdenscheid**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Jan Carlo Burkowski
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164068 164069
Beginn: **09.01.2018** **13.03.2018**
Ort: Reha-Klinik Lüdenscheid
 Paulmannshöher Str. 14, **58515 Lüdenscheid**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Fabian Hollitzer
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164070 164071
Beginn: **10.01.2018** **11.04.2018**
Ort: Reha-Klinik Lüdenscheid
 Paulmannshöher Str. 14, **58515 Lüdenscheid**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 20:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Lara Majoress
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164072 164073
Beginn: **12.01.2018** **16.03.2018**
Ort: Reha-Klinik Lüdenscheid
 Paulmannshöher Str. 14, **58515 Lüdenscheid**
Tag, Uhrzeit: freitags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Nina Carstens
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164065
Beginn: **28.05.2018**
Ort: Reha-Klinik Lüdenscheid
 Paulmannshöher Str. 14, **58515 Lüdenscheid**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Selina Wippermann
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164074 164075
Beginn: **18.01.2018** **12.04.2018**
Ort: Kleinschwimmhalle im Schulzentrum
 Genkeler Str. 24, **58540 Meinerzhagen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Daniela Hembach
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164076 164077
Beginn: **30.01.2018** **24.04.2018**
Ort: PZM-Physiozentrum Menden
 Krankenhausweg 8, **58706 Menden**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Stephanie Krollmann
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164078 164079
 (nur für Schwimmer)
Beginn: **12.01.2018** **20.04.2018**
Ort: Aqua Magis
 Böddinghauser Feld, **58840 Plettenberg**
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Barbara Zdrojewski
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 25 – Fit und Aktiv im Studio

Kurs-Nr: 164118 164119
Beginn: **18.01.2018** **19.04.2018**
Ort: MediVital
 Haarweg 80, **58675 Hemer**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jörg Weinreich
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164120 164121
Beginn: **16.01.2018** **17.04.2018**
Ort: Physio Logic
 Wallstr. 31, **58638 Iserlohn**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Michaela Schramm
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164122 164123
Beginn: **16.01.2018** **17.04.2018**
Ort: Reha-Zentrum Iserlohn
 Hugo-Fuchs-Allee 3, **58644 Iserlohn**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sandra Gartinger
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164124
Beginn: **15.01.2018**
Ort: Medical sport
 Am Westhang 6, **58640 Iserlohn-Sümmern**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Ralf Nölke
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164125 164126
Beginn: **18.01.2018** **19.04.2018**
Ort: Fitnessstudio sportshouse4U
 Kölner Straße 159, **58566 Kierspe**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 20:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Tanja Klemm
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164127 164128
Beginn: **09.01.2018** **27.03.2018**
Ort: Reha-Klinik Lüdenscheld
 Paulmannshöher Str. 14, **58515 Lüdenscheld**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Rebecca Müller
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164129 164130
Beginn: **10.01.2018** **11.04.2018**
Ort: Reha-Klinik Lüdenscheld
 Paulmannshöher Str. 14, **58515 Lüdenscheld**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 20:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Manuel Iwanek
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164131 164132
Beginn: **18.01.2018** **19.04.2018**
Ort: Fitness Factory
 Altenaer Str. 26, **58507 Lüdenscheld**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Zlatko Kladic
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 27 – Fit und Aktiv im Studio

Kurs-Nr: 164133 164134
Beginn: **19.01.2018** **20.04.2018**
Ort: Fitness Factory
 Altenaer Str. 26, **58507 Lüdenscheid**
Tag, Uhrzeit: freitags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Zlatko Kladic
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164137 164138
Beginn: **17.01.2018** **18.04.2018**
Ort: Sportpalast Meinerzhagen
 Siepener Weg 10, **58540 Meinerzhagen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 20:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Norbert Hagen
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164139 164140
Beginn: **10.01.2018** **11.04.2018**
Ort: Praxis für Physiotherapie Brigitte Fiebig
 Lendingser Hauptstr. 39, **58710 Menden**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Kirsten Michler-Bilstein
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164141 164142
Beginn: **10.01.2018** **11.04.2018**
Ort: Praxis für Physiotherapie Brigitte Fiebig
 Lendingser Hauptstr. 39, **58710 Menden**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Kirsten Michler-Bilstein
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164143 164144
Beginn: **10.01.2018** **18.04.2018**
Ort: Praxis für Physiotherapie Piekarski
 Mühlendorf 3 - 5, **58809 Neuenrade**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Isabell Piekarski
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164145 164146
Beginn: **15.01.2018** **16.04.2018**
Ort: Physio Reha Med
 Grafweg 2, **58840 Plettenberg**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Kerstin Weiler-Bruse
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164147 164148
Beginn: **17.01.2018** **18.04.2018**
Ort: Aqua Magis
 Böddinghauser Feld, **58840 Plettenberg**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Barbara Zdrojewski
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164149 164150
Beginn: **16.01.2018** **17.04.2018**
Ort: Fitness AG
 Erfurter Straße 8, **58791 Werdohl**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Zlatko Kladic
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: 164151 164157
Beginn: **09.01.2018** **27.03.2018**
Ort: Reha-Klinik Lüdenschoid
 Paulmannshöher Str. 14, **58515 Lüdenschoid**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Lena Gräwe
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164158
Beginn: **05.06.2018**
Ort: Reha-Klinik Lüdenschoid
 Paulmannshöher Str. 14, **58515 Lüdenschoid**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Lena Gräwe
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kraftausdauertraining im Fitness-Studio

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.

Kurs-Nr: 164159 164160
Beginn: **29.01.2018** **07.05.2018**
Ort: Physiotherapie „mediaktiv“
 An der Isenburg 15, **58636 Iserlohn**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Uwe Dubisch
Kursgebühr: 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164161
Beginn: **09.04.2018**
Ort: Medical sport
 Am Westhang 6, **58640 Iserlohn-Sümmern**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Ralf Nölke
Kursgebühr: 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164177
Beginn: **20.01.2018**
Ort: Reha-Klinik Lüdenschoid
 Paulmannshöher Str. 14, **58515 Lüdenschoid**
Tag, Uhrzeit: samstags, 12:30 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Lena Gräwe
Kursgebühr: 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 31 – Kraftausdauertraining im Fitness-Studio

Kurs-Nr: 164178
Beginn: 28.06.2018
Ort: Reha-Klinik Lüdenscheid
 Paulmannshöher Str. 14, **58515 Lüdenscheid**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 20:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Meike Schröter
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: 164179
Beginn: 09.04.2018
Ort: Praxis für Physiotherapie Brigitte Fiebig
 Lendingser Hauptstr. 39, **58710 Menden**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Brigitte Fiebig
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: 164180 164181
Beginn: 17.01.2018 18.04.2018
Ort: Reha-Zentrum Hemer
 Breddestraße 22, **58675 Hemer**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Ricarda Kost
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164182 164183
Beginn: 15.01.2018 16.04.2018
Ort: Reha-Zentrum Iserlohn
 Hugo-Fuchs-Allee 3, **58644 Iserlohn**
Tag, Uhrzeit: montags, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Elke Hoffmeyer
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164184 164185
Beginn: 10.01.2018 11.04.2018
Ort: Reha-Klinik Lüdenscheid
 Paulmannshöher Str. 14, **58515 Lüdenscheid**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 20:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sarah Weinreich
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 33 – Pilates

Kurs-Nr: 164186 164187
Beginn: **12.01.2018** **13.04.2018**
Ort: Reha-Klinik Lüdenscheid
 Paulmannshöher Str. 14, **58515 Lüdenscheid**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Meike Schröter
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164188 164189
Beginn: **16.01.2018** **10.04.2018**
Ort: Reha-Klinik Lüdenscheid
 Paulmannshöher Str. 14, **58515 Lüdenscheid**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Anja Kipp
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164190 164191
Beginn: **15.01.2018** **16.04.2018**
Ort: Praxis für Physiotherapie Piekarski
 Mühlendorf 3 - 5, **58809 Neuenrade**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Hans-Jürgen Piekarski
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: 164192 164193
Beginn: **26.01.2018** **27.04.2018**
Ort: Reha-Zentrum Iserlohn
 Hugo-Fuchs-Allee 3, **58644 Iserlohn**
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sandra Gartinger
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164194 164195
Beginn: **30.01.2018** **24.04.2018**
Ort: Reha-Zentrum Iserlohn
 Hugo-Fuchs-Allee 3, **58644 Iserlohn**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Jessica Mertens
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164196 164197
Beginn: **11.01.2018** **29.03.2018**
Ort: Reha-Klinik Lüdenscheid
 Paulmannshöher Str. 14, **58515 Lüdenscheid**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Meike Schröter
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 35 – Reaktiv-Faszien Training

Kurs-Nr: 164198 164199
Beginn: **15.01.2018** **26.03.2018**
Ort: Reha-Klinik Lüdenscheid
 Paulmannshöher Str. 14, **58515 Lüdenscheid**
Tag, Uhrzeit: montags, 16:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Lena Gräwe
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164200 164201
Beginn: **19.01.2018** **20.04.2018**
Ort: Fitness Factory
 Altenaer Str. 26, **58507 Lüdenscheid**
Tag, Uhrzeit: freitags, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Zlatko Kladic
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164202 164204
Beginn: **16.01.2018** **17.04.2018**
Ort: Fitness AG
 Erfurter Straße 8, **58791 Werdohl**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Zlatko Kladic
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Reaktiv-Fitness

Das angesagte Training mit den Reaktiv-Hanteln ist schonend, effektiv und verbessert Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination. Sie trainieren nicht nur einzelne Muskeln - vielmehr kommen dreidimensional ganze Muskelketten zum Einsatz.

Sie nutzen die sogenannten Schwunghanteln, die mit Glas- bzw. Stahlperlen gefüllt sind. Damit produzieren Sie Kraftstöße und Impulse, auf die Ihre Muskulatur schnell reagieren muss. Gleichzeitig werden die Gelenke geschützt und stimuliert.

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

Kurs-Nr: 164205 164206
Beginn: **17.01.2018** **18.04.2018**
Ort: Fitness Factory
 Altenaer Str. 26, **58507 Lüdenscheid**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Zlatko Kladic
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: 164217 164218
Beginn: **17.01.2018** **18.04.2018**
Ort: Physiotherapie „mediaktiv“
 An der Isenburg 15, **58636 Iserlohn**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Uwe Dubisch
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164219 164220
Beginn: **18.01.2018** **19.04.2018**
Ort: Physiotherapie „mediaktiv“
 An der Isenburg 15, **58636 Iserlohn**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Uwe Dubisch
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164221 164222
Beginn: **10.01.2018** **11.04.2018**
Ort: Reha-Klinik Lüdenscheid
 Paulmannshöher Str. 14, **58515 Lüdenscheid**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Alina Dalchow
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: 164223 164224
Beginn: **15.01.2018** **16.04.2018**
Ort: HönneVital
 Hönnetalstr. 68, **58802 Balve**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Tabea Porello
Kursgebühr: 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164225 164226
Beginn: **17.01.2018** **18.04.2018**
Ort: Reha-Zentrum Hemer
 Breddestraße 22, **58675 Hemer**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Carolin Kämmerling
Kursgebühr: 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164237 164238
Beginn: **18.01.2018** **19.04.2018**
Ort: Reha-Zentrum Iserlohn
 Hugo-Fuchs-Allee 3, **58644 Iserlohn**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Nino Seidel
Kursgebühr: 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 39 – Sanftes Rückentraining

Kurs-Nr: 164239 164240
Beginn: **16.01.2018** **17.04.2018**
Ort: Praxis für Physiotherapie Viktor Friesen
 Friedrich-Ebert-Str. 275, **58566 Kierspe**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Viktor Friesen
Kursgebühr: 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164241 164242
Beginn: **11.01.2018** **12.04.2018**
Ort: AOK-Gesundheitszentrum
 Knapper Str. 59, **58507 Lüdenscheid**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 10:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Nina Carstens
Kursgebühr: 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164243 164244
Beginn: **11.01.2018** **12.04.2018**
Ort: AOK-Gesundheitszentrum
 Knapper Str. 59, **58507 Lüdenscheid**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Nina Carstens
Kursgebühr: 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164245 164246
Beginn: **16.01.2018** **17.04.2018**
Ort: Sportpalast Meinerzhagen
 Siepener Weg 10, **58540 Meinerzhagen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Norbert Hagen
Kursgebühr: 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164257 164258
Beginn: **11.01.2018** **12.04.2018**
Ort: Praxis für Physiotherapie Brigitte Fiebig
 Lendringser Hauptstr. 39, **58710 Menden**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Kirsten Michler-Bilstein
Kursgebühr: 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164259 164260
Beginn: **18.01.2018** **19.04.2018**
Ort: Praxis für Physiotherapie Piekarski
 Mühlendorf 3 - 5, **58809 Neuenrade**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Natalie Kablau
Kursgebühr: 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164261 164262
Beginn: **12.01.2018** **20.04.2018**
Ort: Aqua Magis
 Böddinghauser Feld, **58840 Plettenberg**
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Barbara Zdrojewski
Kursgebühr: 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164263 164264
Beginn: **17.01.2018** **18.04.2018**
Ort: Physio Reha Med
 Grafweg 2, **58840 Plettenberg**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Kerstin Weiler-Bruse
Kursgebühr: 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 41 – Sanftes Rückentraining

Kurs-Nr: 164265 164266
Beginn: 16.01.2018 17.04.2018
Ort: Praxis für Physiotherapie Matthias Berken
 Brauck 9, **58791 Werdohl - Kleinhammer**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Matthias Berken
Kursgebühr: 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

AOK-liveonline: fit!

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

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

So einfach geht's:

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

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

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

AOK-liveonline: Motivationswunder

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

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

So einfach geht's:

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

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

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



90 Tage Rückenfit

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



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

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

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

Laufend in Form

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



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

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



AOK
empfehlen
und Prämien
sichern

AOK-Kunden werben

Weiterempfehlen lohnt sich!

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

aok.de/nw

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.





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

Autogenes Training

Der Weg zu mehr Gelassenheit

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

Kurs-Nr: 164267
Beginn: 31.01.2018
Ort: Lindenhof-Schule
 Schulstraße 7, 58553 Halver
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Heike Siepermann
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen und Socken

Kurs-Nr:	164268	164269
Beginn:	22.01.2018	16.04.2018
Ort:	Institut für Ganzheitliche Gesundheit Heedfelder Str. 84, 58509 Lüdenscheid	
Tag, Uhrzeit:	montags, 19:00 Uhr	
Dauer:	8-mal 90 Minuten	
Kursleitung:	Regina Atiyeh	
Kursgebühr:	132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)	
	Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen und Socken	



Fortsetzung von Seite 47 – Autogenes Training

Kurs-Nr: 164270 164271
Beginn: **23.01.2018** **17.04.2018**
Ort: Institut für Ganzheitliche Gesundheit
 Heedfelder Str. 84, **58509 Lüdenscheid**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Regina Atiyeh
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen und Socken

Kurs-Nr: 164277 164278
Beginn: **29.01.2018** **16.04.2018**
Ort: Ev. Familienzentrum Mittendrin
 Lehmkuhler Str. 16, **58840 Plettenberg**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:45 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Khaoula Gerdes
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen und Socken

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: 164279
Beginn: **08.02.2018**
Ort: AOK-Gesundheitszentrum
 Treppenstr. 9, **58638 Iserlohn**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:30 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten Praxis Stressbewältigung
 1-mal 90 Minuten Reflexion
Kursleitung: Susanne Mathiak-Alfringhaus
Kursgebühr: 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164280 164281
Beginn: **24.01.2018** **18.04.2018**
Ort: Institut für Ganzheitliche Gesundheit
 Heedfelder Str. 84, **58509 Lüdenscheid**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten Praxis Stressbewältigung
 1-mal 90 Minuten Reflexion
Kursleitung: Regina Atiyeh
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: 164282
Beginn: **31.01.2018**
Ort: Lindenhof-Schule
 Schulstraße 7, **58553 Halver**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Heike Siepermann
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen und Socken

Kurs-Nr: 164283 164284
Beginn: **30.01.2018** **24.04.2018**
Ort: Physiotherapie Plan B
 Poth 2, **58638 Iserlohn**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 09:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Silvia Krzyzaniak
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen und Socken

Kurs-Nr: 164285 164286
Beginn: **22.01.2018** **16.04.2018**
Ort: Institut für Ganzheitliche Gesundheit
 Heedfelder Str. 84, **58509 Lüdenscheid**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Regina Atiyeh
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen und Socken



Kurs-Nr: 164287 164288
Beginn: **23.01.2018** **17.04.2018**
Ort: Institut für Ganzheitliche Gesundheit
 Heedfelder Str. 84, **58509 Lüdenscheid**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Regina Atiyeh
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen und Socken

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: 164289 164290
Beginn: **17.01.2018** **18.04.2018**
Ort: Reha-Zentrum Iserlohn
 Hugo-Fuchs-Allee 3, **58644 Iserlohn**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 20:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Elke Hoffmeyer
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164291 164292
Beginn: **17.01.2018** **25.04.2018**
Ort: AOK-Gesundheitszentrum
 Knapper Str. 59, **58507 Lüdenscheid**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Vaclava Pielhau
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Fortsetzung von Seite 51 – Qi Gong

Kurs-Nr: 164293 164294
Beginn: 17.01.2018 25.04.2018
Ort: AOK-Gesundheitszentrum
 Knapper Str. 59, **58507 Lüdenscheid**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 20:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Vaclava Pielhau
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164297 164298
Beginn: 26.01.2018 27.04.2018
Ort: creavita-centrum - Albert-Schweitzer-Schule
 Von-der-Kuhlen-Str. 36, **58642 Iserlohn-Letmathe**
Tag, Uhrzeit: freitags, 10:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Katrin Aistermann
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen und Socken

Kurs-Nr: 164299 164300
Beginn: 23.01.2018 10.04.2018
Ort: AOK-Gesundheitszentrum
 Knapper Str. 59, **58507 Lüdenscheid**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Ingrid Lefering
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen und Socken

Kurs-Nr: 164301 164302
Beginn: 31.01.2018 25.04.2018
Ort: AOK-Gesundheitszentrum
 Knapper Str. 59, **58507 Lüdenscheid**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Ingrid Lefering
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen und Socken

Kurs-Nr: 164303 164304
Beginn: 31.01.2018 25.04.2018
Ort: AOK-Gesundheitszentrum
 Knapper Str. 59, **58507 Lüdenscheid**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Ingrid Lefering
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen und Socken

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: 164295 164296
Beginn: 29.01.2018 16.04.2018
Ort: Städtischer Seniorentreff
 Sonnenweg 5a, **58638 Iserlohn**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Theresa Hasselberg
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen und Socken



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-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: 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



meine
ich-Zeit



Entspannen mit der neuen AOK-App

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

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

www.aok.de/nw

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.





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

Das Rauchfrei-Programm

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

Kurs-Nr: 164317
Beginn: **23.01.2018**
Ort: AOK-Gesundheitszentrum
 Treppenstr. 9, **58638 Iserlohn**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:30 Uhr
Dauer: 7-mal 90 Minuten
Kursleitung: N. N.
Kursgebühr: 129,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164337
Beginn: **14.04.2018**
Ort: AOK-Gesundheitszentrum
 Treppenstr. 9, **58638 Iserlohn**
Tag, Uhrzeit: samstags, 09:00 Uhr
Dauer: 3-mal 180 Minuten theoretische Einheiten
Kursleitung: N. N.
Kursgebühr: 160,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 63 – Das Rauchfrei-Programm

Kurs-Nr: 164338
Beginn: 20.01.2018
Ort: AOK Lüdenscheid (Sitzungszimmer 4.OG.)
 Lösenbacher Str.(Personaleingang),
58507 Lüdenscheid
Tag, Uhrzeit: samstags, 10:00 Uhr
Dauer: 3-mal 180 Minuten theoretische Einheiten
Kursleitung: N. N.
Kursgebühr: 160,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164339
Beginn: 13.04.2018
Ort: AOK Lüdenscheid (Sitzungszimmer 4.OG.)
 Lösenbacher Str.(Personaleingang),
58507 Lüdenscheid
Tag, Uhrzeit: freitags, 14:00 Uhr
Dauer: 3-mal 180 Minuten theoretische Einheiten
Kursleitung: N. N.
Kursgebühr: 160,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

AOK-liveonline: rauchfrei in 3 Schritten

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

So einfach geht's:

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

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

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

Ich werde Nichtraucher



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



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

LaGYM - Dance Feeling

LaGYM ist eine moderne, dynamische Kombination aus lateinamerikanischen Rhythmen und den neuesten Gute-Laune-Liedern der Charts. Leichte Schrittkombinationen und immer wechselnde Choreographien machen das „Auswendig Lernen“ überflüssig und bringen Spaß und gute Laune!

LaGYM ist vor allem durch die mitreißende Musik geprägt! Die bunte Mischung aus Salsa, Merengue, Reggaeton, Cumbia und Hip Hop macht LaGYM aus und trainiert somit den ganzen Körper, die Beweglichkeit und das Herz-Kreislauf-System. Also los: Sportschuhe an - Hüfte schütteln!

Kurs-Nr:	164340	164341
Beginn:	20.01.2018	10.02.2018
Ort:	Schneckenhaus - Dein Sport- und Vereinszentrum Brückenstr. 95, 58511 Lüdenscheid	
Tag, Uhrzeit:	Samstag, 15:30 Uhr	
Dauer:	1-mal 60 Minuten	
Kursleitung:	Kathy Marré	
Kursgebühr:	30,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)	



Rücken-Workout mit Brasils

Es macht Spaß und geht ganz schnell - denn das Rücken-Workout mit Brasils (kleine Handgewichte) setzt auf das schlaue Zusammenspiel von Bewegung und Stabilisation. Die Haltung während der Kraftübung wird dabei einfach in einer bestimmten Position gehalten und durch gezielte Mini-Bewegungen mit den kleinen Gewichten noch intensiviert. In diesem Moment kommt die Tiefenmuskulatur ins Spiel, wir richten uns auf und nehmen Haltung an - die Figur wird definierter und sichtbar straffer.

Kurs-Nr: 164342
Beginn: 16.01.2018
Ort: Schneckenhaus - Dein Sport- und Vereinszentrum
Brückenstr. 95, 58511 Lüdenscheid
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 19:15 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Claudia Korte
Kursgebühr: 30,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Selbstbehauptung für Frauen

Viele Frauen kennen das mulmige Gefühl, wenn sie in der Dunkelheit einem längeren Heimweg folgen oder einen Spießbrutenlauf an einer Gruppe „dunkler Gestalten“ vorbei, bewältigen müssen. Dieses Angebot soll Ihnen einen Einblick geben in den großen Bereich der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. In einem geschützten Rahmen werden Sie schnell in der Lage sein die effektiven Techniken anzuwenden. Außerdem erhalten die Teilnehmerinnen viele Tipps und Tricks für heikle Situationen. Vorkenntnisse sind nicht nötig! Einfach Interesse und Spaß mitbringen!
Für Frauen und Mädchen ab 16 Jahren.

Kurs-Nr: 167637 (Schnupperstunde)
Beginn: 16.03.2018
Ort: MKL Kampfsportschule
in der Kulturfabrik Wilhem Berg
Altenaer Str. 23, 58507 Lüdenscheid
Tag, Uhrzeit: Freitag, 14:30 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Iris Danisch
Kursgebühr: 30,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Im Leben gilt es manchmal, ganz besondere Situationen zu meistern. Unsere speziellen Angebote helfen Ihnen, neuen Herausforderungen erfolgreich zu begegnen.

Beratungsangebote für Ihre Gesundheit

Haben Sie massive Rückenschmerzen? Ständig zu hohen Blutdruck oder andere gesundheitliche Probleme? Und sind Sie deshalb bereits in ärztlicher Behandlung? Dann nutzen auch Sie unsere speziellen Bewegungs- und Ernährungsangebote, mit denen schon zahlreiche Studienteilnehmer nachweislich gesünder wurden. Diese Angebote helfen Ihnen, damit es Ihnen gesundheitlich bald wieder besser geht. Wir beraten Sie gern. Oder sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt.



Marion Finnemann
Ernährungsberatung
Dipl.-Oecotrophologin
Tel.: 02371 8084-46



Heike Mast-Dürwald
Ernährungsberatung
Dipl.-Oecotrophologin
Tel.: 02351 105-316



Jessica van Steegen
Sportberatung
Dipl.-Sportlehrerin
Tel.: 02351 105-315



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.



Merle Haarhoff
BGf-Beratung
M.Sc. Public Health
Tel.: 02351 105-317



Anne Hunfeld
BGf-Beratung
Dipl.-Sportlehrerin
Tel.: 02351 105-318

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



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

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 Wahltarifen können Sie Ihren Versicherungsschutz individueller gestalten:

- AOK-Zahnersatz-Wahltarif
- AOK-Auslandsreise-Wahltarif
- bleibgesund-Bonus-Wahltarif

aok.de/nw

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.

