

Gesunde Impulse

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

Kostenlos mitmachen

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

Angebote nach Maß wählen

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

Punkte sammeln

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

Herzlich willkommen

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

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.

Mieschede

AOK
Die Gesundheitskasse.



bleibgesund-Kurse

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

**1. Halbjahr
2018**

aok.de/nw

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.

Das Kursprogramm der AOK NordWEST

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

Ihre Vorteile als AOK-Kunde

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

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

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



Schnell anmelden

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

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

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

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

Punkte sammeln

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



2018

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

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

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

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

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

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

 Ferien und Feiertage NRW

Schnell anmelden

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

Online

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

Telefonisch

Einfach zum Hörer greifen und Ihre Gesundheitskarte bereithalten.



Martina Schweins
Tel.: 0291 297-464

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

Kurse AOK-liveonline

Erfolgreiche Gewichtsreduktion10

Gesund und leicht abnehmen11

Mit Köpfchen zum Wunschgewicht12

Abnehmen mit Genuss13

Apps für Ihre Gesundheit13

Schlemmerpost13



gesundbewegen

Kurse vor Ort

AOKardio15

Aquafitness16

Fit und Aktiv im Studio20

Kraftausdauertraining im Fitness-Studio **NEU**26

Nordic Walking29

Reaktiv-Faszien Training30

Reaktiv-Fitness34

Rückenpower **NEU**35

Sanftes Rückentraining37

Kurse AOK-liveonline

fit!40

Motivationswunder41

90 Tage Rückenfit42

Laufend in Form42

gesundheitsspannen



Kurse vor Ort

Autogenes Training45

Gelassen und sicher im Stress47

Lebe Balance48

Progressive Muskelentspannung49

Salute! - Was die Seele stark macht.50

Yogazeit51

Kurse AOK-liveonline

Achtsamkeit & Balance53

easy learning54

gelassen & locker55

Männersache56

positiver Umgang mit Stress57

schlaf gut! **NEU**58

Die Lebe Balance-App **NEU**59

Stress im Griff59

gesundrauchfrei



Kurse AOK-liveonline

rauchfrei in 3 Schritten61

Ich werde Nichtraucher61

gesunderleben



Bogenschießen63

Hochseilgarten64

Kanutour65

Kletterwald66

gesundplus



Beratungsangebote für Ihre Gesundheit69

Betriebliche Gesundheitsförderung70

Gesundheitsförderung **NEU**70

in KiTas und Schulen70

Anmeldung

Onlineaok.de/nw/kurse

Telefonisch5

Post73





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:	163257
Beginn:	23.01.2018
Ort:	Städt. Krankenhaus Maria Hilf Am Schönschede 1, 59929 Brilon
Tag, Uhrzeit:	dienstags, 18:30 Uhr
Dauer:	1 x à 60 Min. Informationsabend 11 x à 120 Min. Theorie 1 x à 180 Min. praktische Kocheinheit
Kursleitung:	Silke Döppe
Kursgebühr:	206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden) (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



Fortsetzung von Seite 9 – Aktiv abnehmen

Kurs-Nr: 163817
Beginn: 20.02.2018
Ort: Haus am Ostwall (gegenüber der Feuerwehr)
 Klusetor 34, 59555 Lippstadt
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 1 x à 60 Min. Informationsabend
 11 x à 120 Min. Theorie
 1 x à 180 Min. praktische Kocheinheit
Kursleitung: Jutta Russ
Kursgebühr: 206,00 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: mittwochs, 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: 167217
Beginn: 25.01.2018
Ort: Sportstudio Gym
 Am Siek 8, 59557 Lippstadt
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:15 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Uwe Borchart
Kursgebühr: 148,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164518
Beginn: 07.02.2018
Ort: Soest Vital
 Senator-Schwartz-Ring 8, 59494 Soest
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 11:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Björn Reuß
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: 163881
Beginn: 19.01.2018
Ort: Esselbad
 Kupferstr. 40, **59889 Eslohe**
Tag, Uhrzeit: freitags, 07:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Susanne Winkelmeyer
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 163882
Beginn: 01.02.2018
Ort: Esselbad
 Kupferstr. 40, **59889 Eslohe**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Susanne Winkelmeyer
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 163883 163885
Beginn: 26.01.2018 13.04.2018
Ort: Hotel Hennemann
 Olper Str. 28, **59889 Eslohe-Cobbenrode**
Tag, Uhrzeit: freitags, 09:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Susanne Winkelmeyer
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 163884
Beginn: 13.02.2018
Ort: Hotel Hennemann
 Olper Str. 28, **59889 Eslohe-Cobbenrode**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 09:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Susanne Winkelmeyer
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 163581 163600
Beginn: 31.01.2018 11.04.2018
Ort: Physiotherapie Meise; Medizinisches Training Olsberg
 (in der Elisabeth Klinik)
 Heinrich-Sommer-Str. 4, **59939 Olsberg**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Jennifer Scherlatzik
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 163597 163601
Beginn: 01.02.2018 12.04.2018
Ort: Physiotherapie Meise; Medizinisches Training Olsberg
 (in der Elisabeth Klinik)
 Heinrich-Sommer-Str. 4, **59939 Olsberg**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 08:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Olivier Turquin-Benner
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 163598 163602
Beginn: 01.02.2018 12.04.2018
Ort: Physiotherapie Meise; Medizinisches Training Olsberg
 (in der Elisabeth Klinik)
 Heinrich-Sommer-Str. 4, **59939 Olsberg**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Jennifer Scherlatzik
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 17 – Aquafitness

Kurs-Nr: 163599 163617
Beginn: **01.02.2018** **12.04.2018**
Ort: Physiotherapie Meise; Medizinisches Training Olsberg
(in der Elisabeth Klinik)
Heinrich-Sommer-Str. 4, **59939 Olsberg**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Jennifer Scherlatzik
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 163887
Beginn: **18.01.2018**
Ort: Hallenbad Dorlar
Pfarrer-Birker-Str. 1, **57392 Schmallenberg-Dorlar**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 08:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Susanne Winkelmeier
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 163886
Beginn: **18.01.2018**
Ort: Hallenbad Dorlar
Pfarrer-Birker-Str. 1, **57392 Schmallenberg-Dorlar**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 08:50 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Susanne Winkelmeier
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164539 164541
Beginn: **17.01.2018** **11.04.2018**
Ort: Hotel Hessenhof
Am Waltenberg 1, **59955 Winterberg**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Katrin Hütten
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164540 164542
Beginn: **17.01.2018** **11.04.2018**
Ort: Hotel Hessenhof
Am Waltenberg 1, **59955 Winterberg**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Katrin Hütten
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fit und Aktiv im Studio

Bei diesem Programm werden ein Ausdauertraining an Fitnessgeräten, Kräftigungsübungen mit und ohne Geräte sowie Übungen zur Verbesserung der Dehn- und Koordinationsfähigkeit miteinander verbunden. Zusätzlich lernen Sie einfache Übungen zur Entspannung und Stressbewältigung kennen, die Sie jederzeit im Alltag anwenden können. Darüber hinaus erhalten Sie wichtige Hinweise und Tipps, wie Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag bringen und somit fit bleiben. Dieses vielseitige und bewährte Programm bietet alles, um Fitness, Gesundheit und Wohlbefinden spürbar zu verbessern und um sich rundum wohl zu fühlen.

Kurs-Nr: 164503
Beginn: **26.01.2018**
Ort: Promotio - Zentrum für Rehabilitation und Prävention
 Am Schönschede 1, **59929 Brilon**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Georg Knievel
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr:	163417	163418
Beginn:	16.01.2018	27.03.2018
Ort:	Fitness- & Gesundheitszentrum Bodytalk Braukweg 9, 59889 Eslohe	
Tag, Uhrzeit:	dienstags, 19:30 Uhr	
Dauer:	10-mal 90 Minuten	
Kursleitung:	Franz Metzler	
Kursgebühr:	163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)	

Kurs-Nr: 167157
Beginn: **09.01.2018**
Ort: AktiVita - Gesundheit und Fitness
 Schneidweg 12, **59590 Geseke**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Annette Hoischen
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 163957
Beginn: **24.01.2018**
Ort: Praxis für Physiotherapie und Podologie
 Sprenger-Füser
 Nordstr. 6, **59555 Lippstadt**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Klaus Sprenger
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 163958
Beginn: **26.01.2018**
Ort: Praxis für Physiotherapie und Podologie
 Sprenger-Füser
 Nordstr. 6, **59555 Lippstadt**
Tag, Uhrzeit: freitags, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Klaus Sprenger
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 167218
Beginn: **26.01.2018**
Ort: Sportstudio Gym
 Am Siek 8, **59557 Lippstadt**
Tag, Uhrzeit: freitags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Ute Borchardt
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 163337
Beginn: **21.02.2018**
Ort: Sportstudio Gym
 Am Siek 8, **59557 Lippstadt**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 20:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Peter Gorski
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 21 – Fit und Aktiv im Studio

Kurs-Nr: 163458
Beginn: **15.01.2018**
Ort: Das Gesundheitszentrum Bad Waldliesborn
 Quellenstr. 60, **59556 Lippstadt Bad Waldliesborn**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:45 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Hans Hähnel
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 163457
Beginn: **17.01.2018**
Ort: Das Gesundheitszentrum Bad Waldliesborn
 Quellenstr. 60, **59556 Lippstadt Bad Waldliesborn**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Christof Leisner
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164501
Beginn: **15.01.2018**
Ort: ACTIVA, Praxis für Krankengymnastik,
 Prävention und Rehabilitation
 Paulinenstr. 1, **34431 Marsberg**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Julia Bornemann-Schlüter
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164500
Beginn: **19.01.2018**
Ort: ACTIVA, Praxis für Krankengymnastik,
 Prävention und Rehabilitation
 Paulinenstr. 1, **34431 Marsberg**
Tag, Uhrzeit: freitags, 08:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Julia Bornemann-Schlüter
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 163317
Beginn: **15.01.2018**
Ort: Praxis für Krankengymnastik Hamich
 Ruhrstr. 17, **59872 Meschede**
Tag, Uhrzeit: montags, 10:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Merinesa Salu
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 163318
Beginn: **17.01.2018**
Ort: Praxis für Krankengymnastik Hamich
 Ruhrstr. 17, **59872 Meschede**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Johanna Hamich
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 163319
Beginn: **18.01.2018**
Ort: Praxis für Krankengymnastik Hamich
 Ruhrstr. 17, **59872 Meschede**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Katja Hofmann-Kotthoff
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 167057
Beginn: **15.01.2018**
Ort: Praxis für Physiotherapie Franz Nagel
 Hachtorstr. 37, **59602 Rützen**
Tag, Uhrzeit: montags, 13:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Ann Kathrin Nagel
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 23 – Fit und Aktiv im Studio

Kurs-Nr: 163357
Beginn: **16.01.2018**
Ort: Activ Sports
 Bahnhofstr. 7a, **57392 Schmallenberg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Martin Heidschötter
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 167197 (für Frauen)
Beginn: **22.01.2018**
Ort: TOPIC, Fitness für Frauen
 Steingraben 1, **59494 Soest**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Tanja Stein
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 167198 (für Frauen)
Beginn: **24.01.2018**
Ort: TOPIC, Fitness für Frauen
 Steingraben 1, **59494 Soest**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Tanja Stein
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164517
Beginn: **07.02.2018**
Ort: Soest Vital
 Senator-Schwartz-Ring 8, **59494 Soest**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Olga Gutjahr
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164502
Beginn: **08.02.2018**
Ort: INJOY Soest
 Elfser Weg 14, **59494 Soest**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:45 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Nina Linpinsel
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 163858 163877
Beginn: **22.01.2018** **23.04.2018**
Ort: Gesundheitszentrum Pentling
 Allener Str. 35, **59457 Werl**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Daniel Theimann
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 167077 167078
Beginn: **17.01.2018** **11.04.2018**
Ort: Gesundheitswerk Wickede Physiotherapie
 Am Park 2, **58739 Wickede**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Alexander Hömberg
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Kraftausdauertraining NEU im Fitness-Studio

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

Kurs-Nr: 163437 163438
Beginn: **24.01.2018** **14.03.2018**
Ort: Fitness- & Gesundheitszentrum Bodytalk
 Braukweg 9, **59889 Eslohe**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:30 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Franz Metzler
Kursgebühr: 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 163637 163681
Beginn: **01.02.2018** **17.05.2018**
Ort: Physiotherapie Meise; Medizinisches Training Olsberg
 (in der Elisabeth Klinik)
 Heinrich-Sommer-Str. 4, **59939 Olsberg**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 15:30 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Matthias Fischer
Kursgebühr: 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 163638 163682
Beginn: **02.02.2018** **18.05.2018**
Ort: Physiotherapie Meise; Medizinisches Training Olsberg
 (in der Elisabeth Klinik)
 Heinrich-Sommer-Str. 4, **59939 Olsberg**
Tag, Uhrzeit: freitags, 10:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Jennifer Scherlatzik
Kursgebühr: 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 163639 163678
Beginn: **02.02.2018** **16.03.2018**
Ort: Physiotherapie Meise; Medizinisches Training Olsberg
 (in der Elisabeth Klinik)
 Heinrich-Sommer-Str. 4, **59939 Olsberg**
Tag, Uhrzeit: freitags, 11:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Jennifer Scherlatzik
Kursgebühr: 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 163640 163684
Beginn: **02.02.2018** **18.05.2018**
Ort: Physiotherapie Meise; Medizinisches Training Olsberg
 (in der Elisabeth Klinik)
 Heinrich-Sommer-Str. 4, **59939 Olsberg**
Tag, Uhrzeit: freitags, 15:30 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Stefan Meise
Kursgebühr: 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 163657 163680
Beginn: **02.02.2018** **16.03.2018**
Ort: Physiotherapie Meise; Medizinisches Training Olsberg
 (in der Elisabeth Klinik)
 Heinrich-Sommer-Str. 4, **59939 Olsberg**
Tag, Uhrzeit: freitags, 19:30 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Stefan Meise
Kursgebühr: 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 163658
Beginn: **15.03.2018**
Ort: Physiotherapie Meise; Medizinisches Training Olsberg
 (in der Elisabeth Klinik)
 Heinrich-Sommer-Str. 4, **59939 Olsberg**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 15:30 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Matthias Fischer
Kursgebühr: 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 27 – Kraftausdauertraining im Fitness-Studio

Kurs-Nr: 163677
Beginn: **16.03.2018**
Ort: Physiotherapie Meise; Medizinisches Training Olsberg
 (in der Elisabeth Klinik)
 Heinrich-Sommer-Str. 4, **59939 Olsberg**
Tag, Uhrzeit: freitags, 10:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Jennifer Scherlatzik
Kursgebühr: 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 163679
Beginn: **16.03.2018**
Ort: Physiotherapie Meise; Medizinisches Training Olsberg
 (in der Elisabeth Klinik)
 Heinrich-Sommer-Str. 4, **59939 Olsberg**
Tag, Uhrzeit: freitags, 15:30 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Stefan Meise
Kursgebühr: 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 163683
Beginn: **18.05.2018**
Ort: Physiotherapie Meise; Medizinisches Training Olsberg
 (in der Elisabeth Klinik)
 Heinrich-Sommer-Str. 4, **59939 Olsberg**
Tag, Uhrzeit: freitags, 11:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Jennifer Scherlatzik
Kursgebühr: 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 163685
Beginn: **18.05.2018**
Ort: Physiotherapie Meise; Medizinisches Training Olsberg
 (in der Elisabeth Klinik)
 Heinrich-Sommer-Str. 4, **59939 Olsberg**
Tag, Uhrzeit: freitags, 19:30 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Stefan Meise
Kursgebühr: 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 167097 167117
Beginn: **29.01.2018** **23.04.2018**
Ort: Gesundheitswerk Wickede Physiotherapie
 Am Park 2, **58739 Wickede**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Alexander Hömberg
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: 164537
Beginn: **11.04.2018**
Treffpunkt: Praxis für Physiotherapie Paula Hennecke
 Wernsdorfer Str. 6, **59955 Winterberg**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Paula Hennecke
Kursgebühr: 113,00 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: 167318
Beginn: **24.01.2018**
Ort: Gesundheitszentrum Möllenhoff
 Robert-Koch-Str. 3, **59609 Anröchte**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Karina Möllenhoff
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 167259
Beginn: **12.04.2018**
Ort: Yogaschule Arnsberg
 Ringstr. 146, **59821 Arnsberg**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 11:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Annette Wagner
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 167277
Beginn: **12.04.2018**
Ort: Yogaschule Arnsberg
 Ringstr. 146, **59821 Arnsberg**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:45 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Annette Wagner
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 163477
Beginn: **16.01.2018**
Ort: Das Gesundheitszentrum Bad Waldliesborn
 Quellenstr. 60, **59556 Lippstadt Bad Waldliesborn**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 11:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Lisa Weitke
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 163497
Beginn: **16.01.2018**
Ort: Praxis für Krankengymnastik Suerhoff
 Quellenstraße 25,
59556 Lippstadt Bad Waldliesborn
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Kenneth Canares
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 163478
Beginn: **16.01.2018**
Ort: Das Gesundheitszentrum Bad Waldliesborn
 Quellenstr. 60, **59556 Lippstadt Bad Waldliesborn**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Lisa Weitke
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164497
Beginn: **19.01.2018**
Ort: ACTIVA, Praxis für Krankengymnastik,
 Prävention und Rehabilitation
 Paulinenstr. 1, **34431 Marsberg**
Tag, Uhrzeit: freitags, 11:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Doreen Schröter
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 31 – Reaktiv-Faszien Training

Kurs-Nr: 163579 163580
Beginn: **01.02.2018** **12.04.2018**
Ort: Physiotherapie Meise;
 Rücken- und Gelenkzentrum Olsberg
 In der Ramecke 8, **59939 Olsberg**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Stefan Meise
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164520
Beginn: **06.02.2018**
Ort: Soest Vital
 Senator-Schwartz-Ring 8, **59494 Soest**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 13:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Olga Gutjahr
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164521
Beginn: **09.02.2018**
Ort: Soest Vital
 Senator-Schwartz-Ring 8, **59494 Soest**
Tag, Uhrzeit: freitags, 08:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Olga Gutjahr
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 163880
Beginn: **18.01.2018**
Ort: Gesundheitszentrum Pentling
 Allener Str. 35, **59457 Werl**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Madlen Vondermaßen
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 167137
Beginn: **26.01.2018**
Ort: Gesundheitswerk Wickede Physiotherapie
 Am Park 2, **58739 Wickede**
Tag, Uhrzeit: freitags, 09:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Hannah Münstermann
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 167138
Beginn: **20.04.2018**
Ort: Gesundheitswerk Wickede Physiotherapie
 Am Park 2, **58739 Wickede**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Hannah Münstermann
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164538
Beginn: **15.01.2018**
Ort: DRK - KITA Winterberg
 Am Postteich 2, **59955 Winterberg**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Karin Hein
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: 164498
Beginn: **19.01.2018**
Ort: ACTIVA, Praxis für Krankengymnastik, Prävention und Rehabilitation Paulinenstr. 1, **34431 Marsberg**
Tag, Uhrzeit: freitags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Doreen Schröter
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 163577 163578
Beginn: **30.01.2018** **10.04.2018**
Ort: Physiotherapie Meise; Rücken- und Gelenkzentrum Olsberg In der Ramecke 8, **59939 Olsberg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Stefan Meise
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: 163419 163420
Beginn: **18.01.2018** **05.04.2018**
Ort: Fitness- & Gesundheitszentrum Bodytalk Braukweg 9, **59889 Eslohe**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Franz Metzler
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164499
Beginn: **17.01.2018**
Ort: ACTIVA, Praxis für Krankengymnastik, Prävention und Rehabilitation Paulinenstr. 1, **34431 Marsberg**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Julia Bornemann-Schlüter
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 163888 163893
Beginn: **18.01.2018** **12.04.2018**
Ort: Phyiotherapie Winkelmeyer Hauptstraße 8, **57392 Schmallenberg-Dorlar**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 16:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Nadine Rebbert
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 35 – Rückenpower

Kurs-Nr: 163889 163894
Beginn: **18.01.2018** **12.04.2018**
Ort: Phyiotherapie Winkelmeier
Hauptstraße 8, **57392 Schmallenberg-Dorlar**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Nadine Rebbert
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 163890
Beginn: **19.01.2018**
Ort: Phyiotherapie Winkelmeier
Hauptstraße 8, **57392 Schmallenberg-Dorlar**
Tag, Uhrzeit: freitags, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Nadine Rebbert
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 163891
Beginn: **29.01.2018**
Ort: Phyiotherapie Winkelmeier
Hauptstraße 8, **57392 Schmallenberg-Dorlar**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Nadine Rebbert
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 163892
Beginn: **29.01.2018**
Ort: Phyiotherapie Winkelmeier
Hauptstraße 8, **57392 Schmallenberg-Dorlar**
Tag, Uhrzeit: montags, 20:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Nadine Rebbert
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 163895
Beginn: **20.02.2018**
Ort: Phyiotherapie Winkelmeier
Hauptstraße 8, **57392 Schmallenberg-Dorlar**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Nadine Rebbert
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: 167317
Beginn: **25.01.2018**
Ort: Gesundheitszentrum Möllenhoff
Robert-Koch-Str. 3, **59609 Anröchte**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:15 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Bettina Göckede
Kursgebühr: 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164417
Beginn: **16.01.2018**
Ort: Physiotherapie-Praxis, Physio Valmetal
Heinrich-Lübke-Straße 58, **59909 Bestwig**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 10:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Katrin Wiesenberg
Kursgebühr: 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 37 – Sanftes Rückentraining

Kurs-Nr: 163557 163559
Beginn: **15.01.2018** **09.04.2018**
Ort: Physiotherapie Meise;
 Rücken- und Gelenkzentrum Olsberg
 In der Ramecke 8, **59939 Olsberg**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Matthias Fischer
Kursgebühr: 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 163558 163560
Beginn: **16.01.2018** **10.04.2018**
Ort: Physiotherapie Meise;
 Rücken- und Gelenkzentrum Olsberg
 In der Ramecke 8, **59939 Olsberg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Matthias Fischer
Kursgebühr: 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 163298
Beginn: **23.01.2018**
Ort: Physiotherapie der Fachkliniken Fredeburg
 (Johannesbad Klinik)
 Im Ohle 31, **57392 Schmallenberg-Bad Fredeburg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Rita Rickert-Biskoping
Kursgebühr: 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164519
Beginn: **05.02.2018**
Ort: Soest Vital
 Senator-Schwartz-Ring 8, **59494 Soest**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Olga Gutjahr
Kursgebühr: 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 167659
Beginn: **15.01.2018**
Ort: Hallenbad, Gymnastikraum
 Berliner Str. 61, **59846 Sundern**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Nina Plaßmann
Kursgebühr: 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 163837 163857
Beginn: **17.01.2018** **11.04.2018**
Ort: Gesundheitszentrum Pentling
 Allener Str. 35, **59457 Werl**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Alexander Pries
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: 163897
Beginn: 25.01.2018
Ort: AOK NORDWEST
 Jahnstr. 5, 59821 Arnsberg
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 16:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Elvira Schulte
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 163237
Beginn: 18.01.2018
Ort: Ev. Johanna - Volke Familienzentrum
 Lohner Höhe 3-5, 59505 Bad Sassendorf
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:45 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Andrea Delbrügger
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 45 – Autogenes Training

Kurs-Nr: 163917
Beginn: 30.01.2018
Ort: Naturheilpraxis - Stienen
 Ruhrstr. 9, **59872 Meschede**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Ursula Stienen
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 167017
Beginn: 19.01.2018
Ort: Praxis für Physiotherapie Franz Nagel
 Hachtorstr. 37, **59602 Rütten**
Tag, Uhrzeit: freitags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Mareike Hage
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 167177
Beginn: 09.01.2018
Ort: Entspannungs-Oase Susanne Hain
 (Tennishalle Sundern)
 Settmckeckstr. 122, **59846 Sundern**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 09:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Susanne Hain
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Gelassen und sicher im Stress

Stress - das bedeutet für jeden etwas anderes: Belastungen am Arbeitsplatz und in der Schule, Probleme zu Hause, aber auch das tägliche Einerlei, Monotonie und Einsamkeit - das alles kann Stress sein. Und jeder Mensch reagiert darauf anders: ängstlich oder traurig, hilflos, ärgerlich oder hektisch.

“Gelassen und sicher im Stress“ richtet sich an alle, die lernen wollen, mit ihren alltäglichen Belastungen gelassener, sicherer und damit gesünder umzugehen. Sei es, dass Sie bereits unter nervösen körperlichen Beschwerden, wie z. B. Schlafstörungen, Magenbeschwerden, Kopfschmerzen leiden oder dass Sie es erst gar nicht so weit kommen lassen wollen.

Im Kurs werden die Teilnehmer zunächst dazu angeleitet, ihr Verhalten in Belastungssituationen genau zu beobachten und dann schrittweise zu verändern: durch den Einsatz einer Entspannungsmethode, durch die Veränderung von solchen Gedanken und Einstellungen, die die Belastungen verschärfen, und durch ein selbstbewusstes Auftreten gegenüber anderen.

Kurs-Nr: 163537
Beginn: 08.01.2018
Ort: Heinrich Lübke Haus
 Zur Hude 9, **59519 Möhnesee-Günne**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 12-mal 90 Minuten
Kursleitung: Roland Breker
Kursgebühr: 193,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Lebe Balance

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

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

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

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

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

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

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

Kurs-Nr: 163397
Beginn: 17.01.2018
Ort: Gesundheitsförderung KORDISTOS
 Erwitter Str. 157, 59557 Lippstadt
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 10:00 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten Praxis Stressbewältigung
 1-mal 90 Minuten Reflexion
Kursleitung: Sawina Kordistos
Kursgebühr: 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 163377
Beginn: 18.01.2018
Ort: Gesundheitsförderung KORDISTOS
 Erwitter Str. 157, 59557 Lippstadt
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten Praxis Stressbewältigung
 1-mal 90 Minuten Reflexion
Kursleitung: Sawina Kordistos
Kursgebühr: 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164558 164557
Beginn: 17.01.2018 11.04.2018
Ort: Praxis für Achtsamkeitsschulung,
 Coaching & Körperpsychotherapie
 Walburgerstr. 38, 59494 Soest
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten Praxis Stressbewältigung
 1-mal 90 Minuten Reflexion
Kursleitung: Ines Dewald
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: 167237
Beginn: 24.01.2018
Ort: Sportstudio Gym
 Am Siek 8, 59557 Lippstadt
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 20:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Uwe Borchardt
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 167297
Beginn: 16.01.2018
Ort: Praxis für Ergotherapie Ernst Eppelmann
 Kaiser-Otto-Platz 6, 59872 Meschede
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Christina Fredebeil
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 49 – Progressive Muskelentspannung

Kurs-Nr: 163277
Beginn: 18.01.2018
Ort: Praxis für Ergotherapie Eppelmann
in der Elisabeth-Klinik
Heinrich-Sommer-Str. 4, **59939 Olsberg**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:15 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Christina Morgado dos Santos
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Salute! - Was die Seele stark macht.

Gesundheit fördern durch Schatzsuche statt Fehlerfahndung, das ist das Motto des Salute! - Präventionsprogramms. Salute! unterstützt das Gefühl des Wohlbefindens aufrechtzuerhalten und Widerstandskräfte zu stärken. Es befähigt, gute Erlebnisse und schöne Dinge im Leben intensiver wahrzunehmen und auch schwierige Lebenssituationen zu meistern.

Dabei richtet sich das Augenmerk auf die vier großen „S“ der Gesundheit:

Selbstfürsorge: Genussvolles Erleben im Alltag und freundlich und nachsichtig mit sich selbst zu sein.

Soziale Unterstützung: Soziale Kontakte pflegen oder aufbauen und positive Beziehungen wertschätzen.

Selbstwirksamkeit: Eigene Stärken entdecken und schätzen.

Sinnerleben: Sich mit eigenen Werten und Zielen auseinandersetzen und auch in kleinen Dingen des Alltags Sinn entdecken.

Kurs-Nr: 163398
Beginn: 17.01.2018
Ort: Gesundheitsförderung KORDISTOS
Erwiter Str. 157, **59557 Lippstadt**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sawina Kordistos
Kursgebühr: 222,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Yogazeit

Hatha-Yoga

Yoga steigert die Konzentrationsfähigkeit und führt zu mehr Gelassenheit und Ruhe im Alltag. Sie erlernen spezielle Bewegungs- und Entspannungsübungen sowie eine besondere Atemtechnik. Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und Körperhaltung werden gefördert, muskuläre Verspannungen gelöst und auch innere Organe und das Herz-Kreislauf-System positiv beeinflusst. Das ist Entspannung pur!

Kurs-Nr: 167257
Beginn: 17.01.2018
Ort: Yogaschule Arnsberg
Ringstr. 146, **59821 Arnsberg**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 10:45 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Annette Wagner
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 167258
Beginn: 17.01.2018
Ort: Yogaschule Arnsberg
Ringstr. 146, **59821 Arnsberg**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Annette Wagner
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164504
Beginn: 26.01.2018
Ort: Promotio - Zentrum für Rehabilitation und Prävention
Am Schönschede 1, **59929 Brilon**
Tag, Uhrzeit: freitags, 14:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Dariusz Kazirod
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 51 – Yogazeit

Kurs-Nr: 167178
Beginn: **08.01.2018**
Ort: Entspannungs-Oase Susanne Hain
 (Tennishalle Sundern)
 Settmeckestr. 122, **59846 Sundern**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:45 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Susanne Hain
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 163878
Beginn: **15.01.2018**
Ort: Gesundheitszentrum Pentling
 Allener Str. 35, **59457 Werl**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Monika Steinau-Hillebrand
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 163879
Beginn: **16.01.2018**
Ort: Gesundheitszentrum Pentling
 Allener Str. 35, **59457 Werl**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 09:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Monika Steinau-Hillebrand
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

AOK-liveonline: Achtsamkeit & Balance

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

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

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



AOK-liveonline: easy learning

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

Die Inhalte: Tipps und Tricks für effektives Lernen, mit Entspannung und Belohnung zum Lernerfolg = mentale Stärkungstechniken für die Prüfung, „Don` t panic. Plan it!“ Ihr persönliches Zeitmanagement, Ihr persönlicher Wochen-Lernplan.

So einfach geht`s:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

AOK-liveonline: gelassen & locker

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

So einfach geht`s:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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



AOK-liveonline: Männersache

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

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

AOK-liveonline: positiver Umgang mit Stress

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

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

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



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

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

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

Die Lebe Balance-App **NEU**

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



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

Stress im Griff

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

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

Dieses kostenlose Programm ist exklusiv für AOK-Kunden:

stress-im-griff.de





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

AOK-liveonline: rauchfrei in 3 Schritten

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

Ich werde Nichtraucher

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

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



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

Bogenschießen

Bogensport - das ist eine Kombination aus Konzentration und Körperbeherrschung. Wir vermitteln in unserem Programm das instinktive Bogenschießen ohne Visier oder andere technische Hilfsmittel. Nach einer Übungseinheit an unserer Trainingsanlage geht es dann in unsere Arena. Der kleine aber feine Rundkurs beinhaltet 6 Stationen mit unterschiedlichen 3D-Zielen. Die Stationen werden nach vorgegebener Reihenfolge und unter Anleitung angelaufen. Die Ergebnisse werden notiert und am Ende wird der „Schützenkönig“ gekürt!

Kurs-Nr:	163979
Beginn:	25.03.2018
Ort:	Outdoorzentrum Sorpesee Am Sorpesee 193, 59846 Sundern
Tag, Uhrzeit:	Sonntag, 14:00 Uhr
Dauer:	1-mal 180 Minuten
Kursleitung:	Team MOSAIK GmbH
Kursgebühr:	Exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden!



Hochseilgarten

Nehmen Sie die Herausforderung an und besuchen Sie den Hochseilgarten Sorpesee mit atemberaubenden Blick über den See. Das Besondere an dieser Aktivität ist die Fokussierung auf den Teamgedanken.

In kleinen Teams von maximal 12 Personen bewältigen die Teilnehmer gemeinsam die Stationen, sichern und unterstützen sich gegenseitig. Jedes Team wird durch einen erfahrenen, zertifizierten Trainer begleitet. Das Mindestalter zur Teilnahme beträgt 12 Jahre, die Mindestkörpergröße 1,40 m.

Kurs-Nr:	163981
Beginn:	01.04.2018
Ort:	Outdoorzentrum Sorpesee Am Sorpesee 193, 59846 Sundern
Tag, Uhrzeit:	Sonntag, 14:00 Uhr
Dauer:	1-mal 180 Minuten
Kursleitung:	Team MOSAIK GmbH
Kursgebühr:	Exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Kanutour

Ab Lippstadt, dem „Venedig Westfalens“, geht es in Kanus für bis zu 5 Personen auf der Lippe durch das Naturschutzgebiet Hellinghauser Mersch in Richtung Benninghausen. Betrachten Sie die Natur mit der heimischen Tierwelt aus einer neuen Perspektive und verbringen Sie entspannte Stunden auf dem Wasser.

Die Boote lassen sich nach entsprechender Einweisung leicht auch von völlig Unerfahrenen beherrschen. Teilnehmen kann jeder ab ca. 4 Jahren (eine gewisse „Wassererfahrung“ sollte vorhanden sein). Jeder Teilnehmer erhält auf Wunsch zur eigenen Sicherheit eine entsprechende Schwimmhilfe, für alle Minderjährigen ist das Tragen Pflicht. Wir treffen uns vor der Tour am späteren Zielpunkt (Parkplatz) und fahren gemeinsam von dort mit dem Bus zum Start der Kanutour nach Lippstadt. Boote, Paddel, Schwimmhilfen und wasserfeste Tonnen für Wertgegenstände werden gestellt. Es empfiehlt sich das Tragen von sportlicher Kleidung und festem Schuhwerk.

Kurs-Nr:	167437	167457
Beginn:	26.05.2018	16.06.2018
Ort:	Treffpunkt: Parkplatz vor der Fa. Gerüstebau Krauß Dorfstr. 30, 59556 Lippstadt-Benninghausen	
Tag, Uhrzeit:	Samstag, 14:30 Uhr	
Dauer:	1-mal 180 Minuten	
Kursleitung:	Kanutouren Ute Deppe	
Kursgebühr:	Exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)	



Kletterwald

Im Kletterwald Winterberg können Sie zwischen Himmel und Erde klettern, hangeln und balancieren. In 1 bis 11 Metern Höhe überwinden Sie 5 Parcours mit unterschiedlichen Elementen, in Schwierigkeitsgraden von leicht bis schwer. Der Kletterwald bietet so eine gute Möglichkeit, Naturverbundenheit und sportliche Aktivitäten miteinander zu verbinden. Besonders gefördert werden dabei Ausdauer, Motorik, Koordination und Selbstbewusstsein. Schon Kinder ab 8 Jahren können hier klettern. Für die „Kleinen“ bis 7 Jahre gibt es den Kinderparcour in 1 Meter Höhe.

Kurs-Nr:	164397
Zeitraum:	16.04.2018 - 30.06.2018
Ort:	Kletterwald Winterberg Am Waltenberg 115, 59955 Winterberg
Tag, Uhrzeit:	täglich, je nach Witterung, zwischen 10:00 Uhr und 14:00 Uhr
Dauer:	maximal 3 Std.
Leistung:	professionelle Einweisung in die Sicherheitstechnik, Klettern in 5 verschiedenen Parcours (incl. einer Fahrt auf der Sommerodelbahn – außer Kinderparcour)
Kursgebühr:	Exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden Ansprechpartner und Anmeldungen bei Frau Martina Schweins AOK NordWest



Noch mehr
Vorteile

Ihre Gesundheit in besten Händen

AOK-Familienbonus

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

AOK-Navigatoren

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

AOK-Wahltarife

Mit unseren Wahlтарifen können Sie Ihren Versicherungsschutz individueller gestalten:

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

aok.de/nw

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.

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

Beratungsangebote für Ihre Gesundheit

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



Christof Dinter
Sportberatung
Dipl.-Sportlehrer
Tel.: 0291 297-461



Angelika Hillebrand
Ernährungsberatung
Dipl.-Oecotrophologin
Tel.: 0291 297-472



Gesund Punkte sammeln

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

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

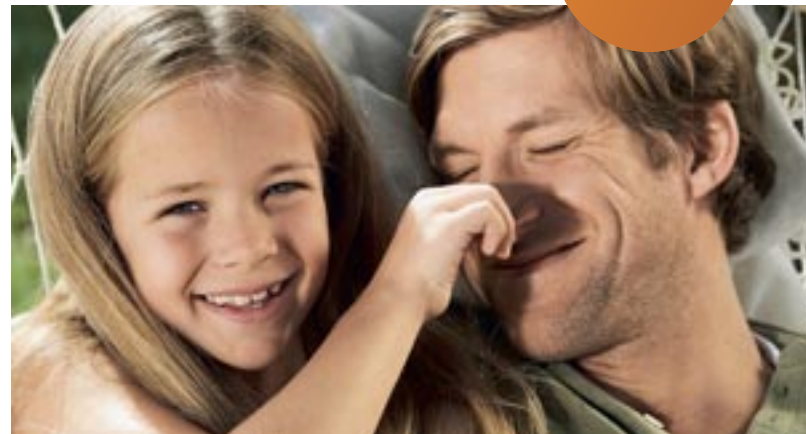
Teilnehmen können alle AOK-Versicherten ab 15 Jahren. Mitversicherte Kinder unter 15 Jahren punkten zusammen mit ihren Eltern.

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

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

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

**300
Punkte**



Betriebliche Gesundheitsförderung

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

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



Arndt Holtermann
BGF-Beratung
Dipl.-Sportwissenschaftler
Tel.: 0291 297-462

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:

- JolinenKids – 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