

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.

Münster

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 Versichertenkarte bereithalten.



Petra Walz
Tel.: 0251 595-307

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 - Kräuterküche	11
Gesund essen und genießen nach Feierabend NEU	12
KochZeit – GenussZeit – MeineZeit	
#Fette NEU	13

Kurse AOK-liveonline

Erfolgreiche Gewichtsreduktion	15
Gesund und leicht abnehmen	16
Mit Köpfchen zum Wunschgewicht	17
Abnehmen mit Genuss	18
Apps für Ihre Gesundheit	18
Schlemmerpost	18



gesundbewegen

Kurse vor Ort

AOKardio	21
Aquafitness	22
Fit und Aktiv im Studio	28
Functional Training NEU	34
Kraftausdauertraining im Fitness-Studio NEU	35
Nordic Walking	36
Pilates	37
Reaktiv-Faszien Training	39
Rückenpower NEU	42
Sanftes Rückentraining	43

Kurse AOK-liveonline

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

Kurse vor Ort

Autogenes Training	51
Gelassen und sicher im Stress	53
Lebe Balance	54
Progressive Muskelentspannung	55
Qi Gong	56
Tai Chi	57
Yogazeit	58

Kurse AOK-liveonline

Achtsamkeit & Balance	59
easy learning	60
gelassen & locker	61
Männersache	62
positiver Umgang mit Stress	63
schlaf gut! NEU	64
Die Lebe Balance-App NEU	65
Stress im Griff	65

gesundrauchfrei



Kurse vor Ort

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

Kurse AOK-liveonline

rauchfrei in 3 Schritten	68
Ich werde Nichtraucher	68

gesunderleben



Abenteuer Kletterwand	71
Klettern im Hochseilgarten Dülmen	72

gesundplus



Beratungsangebote für Ihre Gesundheit	75
Betriebliche Gesundheitsförderung	76
Gesundheitsförderung NEU	
in KiTas und Schulen	77

Anmeldung

Online	aok.de/nw/kurse
Telefonisch	5
Post	81





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

Aktiv abnehmen!

Besser essen - mehr bewegen

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

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

Kurs-Nr:	173197
Beginn:	15.02.2018
Ort:	AOK Beckum Einsteinstr. 2-4, 59269 Beckum
Tag, Uhrzeit:	donnerstags, 19:45 Uhr
Dauer:	10-mal 120 Minuten Theorie 2 praktische Einheiten
Kursleitung:	Petra Rieping
Kursgebühr:	206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden) (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



Fortsetzung von Seite 9 – Aktiv abnehmen

Kurs-Nr: 172918
Beginn: **14.02.2018**
Ort: AOK Lüdinghausen
 Wolfsberger Str. 27, **59348 Lüdinghausen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 120 Minuten Theorie
 2 praktische Einheiten
Kursleitung: Alexandra Eisenbach
Kursgebühr: 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 172898
Beginn: **15.02.2018**
Ort: AOK Münster, Schulungszentrum
 Königsstraße 18/20, **48143 Münster**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 120 Minuten Theorie
 2 praktische Einheiten
Kursleitung: Alexandra Eisenbach
Kursgebühr: 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

AOK-KochWerkstatt - Kräuterküche

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

Kurs-Nr: 172817
Beginn: **05.05.2018**
Ort: Haus der Familie Münster
 Krummer Timpen 42, **48143 Münster**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 09:30 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Elke Sohst
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



Gesund essen und genießen **NEU** nach Feierabend

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

Kurs-Nr: 173217
Beginn: 10.04.2018
Ort: AOK Beckum
 Einsteinstr. 2-4, **59269 Beckum**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Petra Rieping
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 172818
Beginn: 10.04.2018
Ort: AOK Münster, Seminarraum
 Königsstr. 18/20, **48143 Münster**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Elke Sohst
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

KochZeit – GenussZeit – MeineZeit #Fette **NEU**

Fett sorgt nicht nur für den guten Geschmack, sondern ist, bewusst ausgewählt, wichtig für Ihre Gesundheit. Erfahren Sie Wissenswertes über Omega-3-Fettsäuren & Co. Dazu gibt es Tipps, Ideen und Rezepte für den Alltag. Bei uns haben Sie Zeit zum Kochen, Genießen und Erleben!

Kurs-Nr: 173237
Beginn: 12.06.2018
Ort: AOK Beckum
 Einsteinstr. 2-4, **59269 Beckum**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 135 Minuten Theorie (Ernährung)
 1-mal 135 Minuten Theorie und Praxis (Ernährung)
 1-mal 180 Minuten Kochpraxis
Kursleitung: Petra Rieping
Kursgebühr: 74,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 172937
Beginn: 17.01.2018
Ort: AOK Lüdinghausen
 Wolfsberger Str. 27, **59348 Lüdinghausen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 135 Minuten Theorie (Ernährung)
 1-mal 135 Minuten Theorie und Praxis (Ernährung)
 1-mal 180 Minuten Kochpraxis
Kursleitung: Alexandra Eisenbach
Kursgebühr: 74,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



Fortsetzung von Seite 13 – KochZeit – GenussZeit – MeineZeit #Fette

Kurs-Nr: 173178
Beginn: **07.06.2018**
Ort: AOK Münster, Schulungszentrum
 Königsstraße 18/20, **48143 Münster**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:30 Uhr
Dauer: 1-mal 135 Minuten Theorie (Ernährung)
 1-mal 135 Minuten Theorie und Praxis (Ernährung)
 1-mal 180 Minuten Kochpraxis
Kursleitung: Alexandra Elsenbach
Kursgebühr: 74,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 172797
Beginn: **21.02.2018**
Ort: AOK Warendorf
 August-Wessing-Damm 3b, **48231 Warendorf**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 135 Minuten Theorie (Ernährung)
 1-mal 135 Minuten Theorie und Praxis (Ernährung)
 1-mal 180 Minuten Kochpraxis
Kursleitung: Elke Sohst
Kursgebühr: 74,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

AOK-liveonline: erfolgreiche Gewichtsreduktion

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

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

So einfach geht's:

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

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

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



AOK-liveonline: gesund und leicht abnehmen

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

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

So einfach geht's:

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

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

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

AOK-liveonline: mit Köpfchen zum Wunschgewicht

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

So einfach geht's:

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

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

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

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



Abnehmen mit Genuss

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



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

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

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

Apps für Ihre Gesundheit

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

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

Schlemmerpost

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

Jetzt abonnieren unter aok.de/nw.



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.

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: 175747 175760
Beginn: 15.01.2018 09.04.2018
Ort: Diabetes-Sportstudio am St. Franziskus-Hospital
 Hohenzollernring 72, 48145 Münster
Tag, Uhrzeit: montags, 15:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jan Meyer-Brenken
Kursgebühr: 148,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 174477
Beginn: 13.04.2018
Ort: Aqua Vitalis
 Andreas-Hofer-Str. 72-76, 48145 Münster
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Miriam Herwig
Kursgebühr: 148,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Aquafitness

Aquafitness ist genau das Richtige für alle, die sich gern im „nassen Element“ bewegen und auf diese Weise etwas für ihre Gesundheit tun möchten. Herz und Kreislauf werden in Schwung gebracht und das Muskel-Skelettsystem gestärkt. Die Gelenke und die Wirbelsäule werden dabei wenig belastet, denn der Auftrieb des Wassers befreit den Körper von seiner Schwere. Neben vielen abwechslungsreichen Übungen gibt es eine Reihe praktischer Tipps, wie Sie auch außerhalb des Pools in Form bleiben.

Kurs-Nr: 175297 175298
Beginn: **11.01.2018** **15.03.2018**
Ort: Theranet Westfalen - Im Ärztehaus a
 m St. Franziskus Hospital
 Parkstr. 41, **59227 Ahlen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Patrick Naber
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 175299
Beginn: **07.06.2018**
Ort: Theranet Westfalen - Im Ärztehaus
 am St. Franziskus Hospital
 Parkstr. 41, **59227 Ahlen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Patrick Naber
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 176337 176342
Beginn: **06.02.2018** **10.04.2018**
Ort: Praxis Rotterdam - Bewegungsbad im
 Ferienpark auf Gut Holtmann
 Dörholt 14, **48727 Billerbeck**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Melanie Rotterdam
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 176318 176339
Beginn: **07.02.2018** **11.04.2018**
Ort: Praxis Rotterdam - Bewegungsbad im
 Ferienpark auf Gut Holtmann
 Dörholt 14, **48727 Billerbeck**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 11:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Melanie Rotterdam
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 177000 177081
Beginn: **23.01.2018** **10.04.2018**
Ort: Aktivita
 Mühlenstraße 13, **59320 Ennigerloh**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Gisela Kämmerling
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 177001 177097
Beginn: **25.01.2018** **12.04.2018**
Ort: Aktivita
 Mühlenstraße 13, **59320 Ennigerloh**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 16:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Gisela Kämmerling
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 177018 177117
Beginn: **25.01.2018** **12.04.2018**
Ort: Aktivita
 Mühlenstraße 13, **59320 Ennigerloh**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Gisela Kämmerling
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 23 – Aquafitness

Kurs-Nr: 177078 177118
Beginn: **25.01.2018** **12.04.2018**
Ort: Aktivita
Mühlenstraße 13, **59320 Ennigerloh**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Gisela Kämmerling
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 174520 174524
Beginn: **09.01.2018** **06.03.2018**
Ort: Aqua-Vitalis
Andreas-Hofer-Str. 72-76, **48145 Münster**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 08:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Christina Koch
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 175537 175558
Beginn: **09.01.2018** **06.03.2018**
Ort: TheraNet Westfalen GmbH am St. Franziskus-Hospital
Hohenzollernring 72, **48145 Münster**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 14:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Sarah Schmiedicke
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 175557 175577
Beginn: **09.01.2018** **06.03.2018**
Ort: TheraNet Westfalen GmbH am St. Franziskus-Hospital
Hohenzollernring 72, **48145 Münster**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Carmen John
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 174522 174526
Beginn: **10.01.2018** **07.03.2018**
Ort: Aqua-Vitalis
Andreas-Hofer-Str. 72-76, **48145 Münster**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 21:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Frederike Stolze
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 173738 173839
Beginn: **12.01.2018** **16.03.2018**
Ort: aqua maris Schwimmschule
Gasselstiege 21 a, **48159 Münster**
Tag, Uhrzeit: freitags, 10:10 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Sandra Arnsmann
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 173837 173841
Beginn: **12.01.2018** **16.03.2018**
Ort: aqua maris Schwimmschule
Gasselstiege 21 a, **48159 Münster**
Tag, Uhrzeit: freitags, 20:10 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Sandra Arnsmann
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 173858 173859
Beginn: **13.01.2018** **17.03.2018**
Ort: aqua maris Schwimmschule
Gasselstiege 21 a, **48159 Münster**
Tag, Uhrzeit: samstags, 07:50 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Brigitte Wegmann
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 25 – Aquafitness

Kurs-Nr: 174538
Beginn: **08.05.2018**
Ort: Aqua-Vitalis
 Andreas-Hofer-Str. 72-76, **48145 Münster**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 08:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Christina Koch
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 175578
Beginn: **08.05.2018**
Ort: TheraNet Westfalen GmbH am St. Franziskus-Hospital
 Hohenzollernring 72, **48145 Münster**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 14:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Sarah Schmiedicke
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 175597
Beginn: **08.05.2018**
Ort: TheraNet Westfalen GmbH am St. Franziskus-Hospital
 Hohenzollernring 72, **48145 Münster**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Carmen John
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 174578
Beginn: **09.05.2018**
Ort: Aqua-Vitalis
 Andreas-Hofer-Str. 72-76, **48145 Münster**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 21:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Frederike Stolze
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 173843
Beginn: **25.05.2018**
Ort: aqua maris Schwimmschule
 Gasselstiege 21 a, **48159 Münster**
Tag, Uhrzeit: freitags, 10:10 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Sandra Arnsmann
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 173857
Beginn: **25.05.2018**
Ort: aqua maris Schwimmschule
 Gasselstiege 21 a, **48159 Münster**
Tag, Uhrzeit: freitags, 20:10 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Sandra Arnsmann
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 173860
Beginn: **26.05.2018**
Ort: aqua maris Schwimmschule
 Gasselstiege 21 a, **48159 Münster**
Tag, Uhrzeit: samstags, 07:50 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Brigitte Wegmann
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: 174657 174697
Beginn: **16.01.2018** **10.04.2018**
Ort: Delta Studio Küpper
 Parkstr. 145-147, **59227 Ahlen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:45 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Marius Küpper
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 175317 175318
Beginn: **18.01.2018** **12.04.2018**
Ort: Theranet Westfalen - Im Ärztehaus am St. Franziskus Hospital
 Parkstr. 41, **59227 Ahlen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 16:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Marco Knester
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 174661 174699
Beginn: **19.01.2018** **13.04.2018**
Ort: Delta Studio Küpper
 Parkstr. 145-147, **59227 Ahlen**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Marius Küpper
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 175765 175767
Beginn: **17.01.2018** **11.04.2018**
Ort: Relax
 Ahlener Str. 1, **59269 Beckum**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Stefan Remmert
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 174877
Beginn: **13.04.2018**
Ort: Sport- und Gesundheitszentrum mobile
 Haugen Kamp 28, **48653 Coesfeld**
Tag, Uhrzeit: freitags, 20:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Nadine Wenzel
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 177342 177343
Beginn: **16.01.2018** **10.04.2018**
Ort: Praxis für Physiotherapie Betty K. Adler
 Gemarkenweg 10, **48249 Dülmen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Erika Spangenberg
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 174818 174837
Beginn: **18.01.2018** **12.04.2018**
Ort: Gesundheitshaus Hammer
 Schloßstraße 8, **48249 Dülmen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Eva Kuhlmann
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 29 – Fit und Aktiv im Studio

Kurs-Nr: 176997
Beginn: **15.01.2018**
Ort: Aktivita
 Mühlenstraße 13, **59320 Ennigerloh**
Tag, Uhrzeit: montags, 20:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Gisela Kämmerling
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 176958 176961
Beginn: **09.01.2018** **24.04.2018**
Ort: Zentrum für Ambulante Rehabilitation GmbH
 Greverer Str. 182, **48159 Münster**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Lina Halsband
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 175598 175718
Beginn: **15.01.2018** **09.04.2018**
Ort: TheraNet Westfalen GmbH am St. Franziskus-Hospital
 Hohenzollernring 72, **48145 Münster**
Tag, Uhrzeit: montags, 15:45 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Ulrike van Lochum
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 178437 178497
Beginn: **15.01.2018** **09.04.2018**
Ort: Impuls Fitness- und Gesundheitspark
 Friedrich-Ebert-Straße 110-112, **48153 Münster**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Fabian Grodowski
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 178457 178499
Beginn: **16.01.2018** **10.04.2018**
Ort: Impuls Fitness- und Gesundheitspark
 Friedrich-Ebert-Straße 110-112, **48153 Münster**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 10:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Yvonne Palmer
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 175619 175738
Beginn: **17.01.2018** **11.04.2018**
Ort: TheraNet Westfalen GmbH am St. Franziskus-Hospital
 Hohenzollernring 72, **48145 Münster**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 13:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sarah Schmiedicke
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 173978 173998
Beginn: **17.01.2018** **11.04.2018**
Ort: Aqua Vitalis
 Andreas-Hofer-Str. 72-76, **48145 Münster**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 15:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sabine Gepp
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 178617 178637
Beginn: **17.01.2018** **11.04.2018**
Ort: Power Sports Münster
 Hafenweg 10, **48155 Münster**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:45 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Claus Willemer
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 31 – Fit und Aktiv im Studio

Kurs-Nr: 178618 178657
Beginn: **17.01.2018** **11.04.2018**
Ort: Power Sports Münster
Hafenweg 10, **48155 Münster**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Claus Willemer
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 173977 173997
Beginn: **19.01.2018** **13.04.2018**
Ort: Aqua Vitalis
Andreas-Hofer-Str. 72-76, **48145 Münster**
Tag, Uhrzeit: freitags, 15:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sabine Gepp
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 174601 174602
Beginn: **05.02.2018** **07.05.2018**
Ort: SV Blau-Weiss-Aasee e.V./Fitness-Studio
Bonhoefferstr. 54, **48151 Münster**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:15 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Verena Roschka
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 175117 175141
Beginn: **17.01.2018** **11.04.2018**
Ort: Gesundheitszentrum Juliane Reckmann
Warendorfer Str. 105, **59302 Oelde**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Kristina Scheinert
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 175179 175242
Beginn: **15.01.2018** **09.04.2018**
Ort: Physiomed Lombardi
Auf dem Borgkamp 2a, **59302 Oelde-Stromberg**
Tag, Uhrzeit: montags, 11:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Vittorio Lombardi
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 175217 175243
Beginn: **18.01.2018** **12.04.2018**
Ort: Physiomed Lombardi
Auf dem Borgkamp 2a, **59302 Oelde-Stromberg**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Vittorio Lombardi
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 175238 175244
Beginn: **20.01.2018** **14.04.2018**
Ort: Physiomed Lombardi
Auf dem Borgkamp 2a, **59302 Oelde-Stromberg**
Tag, Uhrzeit: samstags, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Vittorio Lombardi
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 175240 175245
Beginn: **20.01.2018** **14.04.2018**
Ort: Physiomed Lombardi
Auf dem Borgkamp 2a, **59302 Oelde-Stromberg**
Tag, Uhrzeit: samstags, 11:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Vittorio Lombardi
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: 178517 178518
Beginn: **15.01.2018** **09.04.2018**
Ort: Medicum Prevent
 Reinerskamp 1, **48157 Münster**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Janine Jenatschek
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 173737
Beginn: **20.04.2018**
Ort: AOK Münster, Schulungszentrum
 Königsstraße 18/20, **48143 Münster**
Tag, Uhrzeit: freitags, 18:15 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Christian Schlüter
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kraftausdauertraining **NEU** im Fitness-Studio

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

Kurs-Nr: 177418 177419
Beginn: **01.02.2018** **12.04.2018**
Ort: Wellness Oase
 Raiffeisenstr. 4b, **48317 Drensteinfurt**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Vera Igelbrink
Kursgebühr: 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 177421
Beginn: **07.06.2018**
Ort: Wellness Oase
 Raiffeisenstr. 4b, **48317 Drensteinfurt**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Vera Igelbrink
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:	177217
Beginn:	10.04.2018
Ort:	Aktivita Mühlenstraße 13, 59320 Ennigerloh
Tag, Uhrzeit:	dienstags, 17:00 Uhr
Dauer:	10-mal 90 Minuten
Kursleitung:	Gisela Kämmerling
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:	177257
Beginn:	09.01.2018
Ort:	Körpergeist - Annika Trunz Kanalstraße 38, 48147 Münster
Tag, Uhrzeit:	dienstags, 10:00 Uhr
Dauer:	8-mal 60 Minuten
Kursleitung:	Annika Trunz
Kursgebühr:	112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr:	173980	174438
Beginn:	15.01.2018	09.04.2018
Ort:	Aqua Vitalis Andreas-Hofer-Str. 72-76, 48145 Münster	
Tag, Uhrzeit:	montags, 16:20 Uhr	
Dauer:	8-mal 60 Minuten	
Kursleitung:	Kathrin Russel	
Kursgebühr:	112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)	

Kurs-Nr:	173979	173999
Beginn:	19.01.2018	13.04.2018
Ort:	Aqua Vitalis Andreas-Hofer-Str. 72-76, 48145 Münster	
Tag, Uhrzeit:	freitags, 18:15 Uhr	
Dauer:	8-mal 60 Minuten	
Kursleitung:	Kathrin Russel	
Kursgebühr:	112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)	



Fortsetzung von Seite 37 – Pilates

Kurs-Nr: 175158 175160
Beginn: **22.01.2018** **09.04.2018**
Ort: Pilates Pittmann
 Petronillaplatz 12, **48157 Münster**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:20 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Annabelle Heidingер
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 175740 175742
Beginn: **23.01.2018** **10.04.2018**
Ort: TheraNet Westfalen GmbH am St. Franziskus-Hospital
 Hohenzollernring 72, **48145 Münster**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:50 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Ulrike van Lochem
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 175744 175745
Beginn: **26.01.2018** **13.04.2018**
Ort: TheraNet Westfalen GmbH am St. Franziskus-Hospital
 Hohenzollernring 72, **48145 Münster**
Tag, Uhrzeit: freitags, 14:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Ulrike van Lochem
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: 178537 178577
Beginn: **17.01.2018** **11.04.2018**
Ort: Delta Studio Kupper
 Parkstr. 145-147, **59227 Ahlen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 09:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Marius Kupper
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 178557 178597
Beginn: **20.01.2018** **14.04.2018**
Ort: Delta Studio Kupper
 Parkstr. 145-147, **59227 Ahlen**
Tag, Uhrzeit: samstags, 10:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Marius Kupper
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 178718
Beginn: **12.04.2018**
Ort: AOK Coesfeld
 Jakobiring 9, **48653 Coesfeld**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Elke Munzert
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 39 – Reaktiv-Faszien Training

Kurs-Nr: 177344 177358
Beginn: **24.01.2018** **11.04.2018**
Ort: Praxis für Physiotherapie Betty K. Adler
 Gemarkenweg 10, **48249 Dülmen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Stephanie Wedhorn
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 176345 176350
Beginn: **07.02.2018** **11.04.2018**
Ort: Praxis Rotterdam - Sporthalle im Stift Tilbeck
 Tilbeck 2, **48329 Havixbeck**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Melanie Rotterdam
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 176348 176352
Beginn: **08.02.2018** **12.04.2018**
Ort: Praxis Rotterdam im Marienstift -
 Treffpunkt Haupteingang
 Altenberger Str. 18, **48329 Havixbeck**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Melanie Rotterdam
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 174457 174459
Beginn: **23.01.2018** **10.04.2018**
Ort: Aqua Vitalis
 Andreas-Hofer-Str. 72-76, **48145 Münster**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Miriam Herwig
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 174604 174606
Beginn: **02.02.2018** **27.04.2018**
Ort: SV Blau-Weiss-Aasee e.V./ Gymnastikraum
 Bonhoefferstr. 54, **48151 Münster**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Vanessa Reil
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 175138 175144
Beginn: **24.01.2018** **11.04.2018**
Ort: Gesundheitszentrum Juliane Reckmann
 Warendorfer Str. 105, **59302 Oelde**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 20:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Kristina Scheinert
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: 177437 177438
Beginn: **16.01.2018** **10.04.2018**
Ort: Wellness Oase
 Raiffeisenstr. 4b, **48317 Drensteinfurt**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Vera Igelbrink
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 176377 176379
Beginn: **31.01.2018** **18.04.2018**
Ort: Praxis Rotterdam - Sporthalle im Stift Tilbeck
 Tilbeck 2, **48329 Havixbeck**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Melanie Rotterdam
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 173717
Beginn: **20.04.2018**
Ort: AOK Münster, Schulungszentrum
 Königsstraße 18/20, **48143 Münster**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Christian Schlüter
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 175137 175143
Beginn: **18.01.2018** **12.04.2018**
Ort: Gesundheitszentrum Juliane Reckmann
 Warendorfer Str. 105, **59302 Oelde**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sarah Mittrup
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: 175246
Beginn: **16.01.2018**
Ort: Physiotherapie Antretter / Räume der Pari Sozial
 gGmbH
 Am Röteringshof 34, **59229 Ahlen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:15 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Katja Bäumer
Kursgebühr: 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 43 – Sanftes Rückentraining

Kurs-Nr: 176317
Beginn: **15.01.2018**
Ort: KG Praxis Arends
 Pfauengasse 18, **48653 Coesfeld**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jan-Willem Arends
Kursgebühr: 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 178717
Beginn: **15.01.2018**
Ort: AOK Coesfeld
 Jakobiring 9, **48653 Coesfeld**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Elke Munzert
Kursgebühr: 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 175277
Beginn: **17.01.2018**
Ort: Praxis für Physiotherapie Hella Schweer-Wittkamp
 Bergfeldstr. 27, **48249 Dülmen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Nicolas Möllers
Kursgebühr: 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 177119
Beginn: **17.01.2018**
Ort: Aktivita
 Mühlenstraße 13, **59320 Ennigerloh**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 09:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Gisela Kämmerling
Kursgebühr: 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 177137
Beginn: **18.01.2018**
Ort: Aktivita
 Mühlenstraße 13, **59320 Ennigerloh**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Gisela Kämmerling
Kursgebühr: 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 176358 176360
Beginn: **02.02.2018** **27.04.2018**
Ort: Praxis Rotterdam - Sporthalle im Stift Tilbeck
 Tilbeck 2, **48329 Havixbeck**
Tag, Uhrzeit: freitags, 09:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Melanie Rotterdam
Kursgebühr: 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 176960 176963
Beginn: **10.01.2018** **25.04.2018**
Ort: Zentrum für Ambulante Rehabilitation GmbH
 Grevener Str. 182, **48159 Münster**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:15 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Svenja Brandt
Kursgebühr: 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 175758 175762
Beginn: **15.01.2018** **09.04.2018**
Ort: Diabetes-Sportstudio am St. Franziskus-Hospital
 Hohenzollernring 72, **48145 Münster**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jan Meyer-Brenken
Kursgebühr: 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 45 – Sanftes Rückentraining

Kurs-Nr: 173877 173878
Beginn: 17.01.2018 11.04.2018
Ort: aqua maris Schwimmschule
 Gasselstiege 21 a, **48159 Münster**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sandra Arnsmann
Kursgebühr: 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 178438 178498
Beginn: 18.01.2018 12.04.2018
Ort: Impuls Fitness- und Gesundheitspark
 Friedrich-Ebert-Straße 110-112, **48153 Münster**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Fabian Grodowski
Kursgebühr: 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 175260
Beginn: 26.01.2018
Ort: Praxis für Physiotherapie Pinnekamp & Strohmeier
 Marktallee 11, **48165 Münster**
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Susanne Specht
Kursgebühr: 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 175139 175148
Beginn: 19.01.2018 13.04.2018
Ort: Gesundheitszentrum Juliane Reckmann
 Warendorfer Str. 105, **59302 Oelde**
Tag, Uhrzeit: freitags, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dominique Steffens
Kursgebühr: 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 177441
Beginn: 15.01.2018
Ort: Praxis Rau
 Bilholtstr. 19, **59399 Olfen**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:15 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Verena Lohmann
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.





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: 177198
Beginn: 23.01.2018
Ort: Aktivita
 Mühlenstraße 13, 59320 Ennigerloh
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Gisela Kämmerling
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 173677
Beginn: 23.01.2018
Ort: AOK Münster, Schulungszentrum
 Königsstraße 18/20, 48143 Münster
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Gabriele Saur
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 51 – Autogenes Training

Kurs-Nr: 176298
Beginn: 13.03.2018
Ort: AOK Warendorf
 August-Wessing-Damm 3b, 48231 Warendorf
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Barbro Jarestam-Richter
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Gelassen und sicher im Stress

Besser umgehen mit alltäglichen Belastungen

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: 175777
Beginn: 10.04.2018
Ort: AOK Münster, Schulungszentrum
 Königsstraße 18/20, 48143 Münster
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Katrin Schürmann
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: 177377
Beginn: 06.03.2018
Ort: AOK Coesfeld
 Jakobiring 9, **48653 Coesfeld**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Infoabend: 20.02.2018
Dauer: 6-mal 90 Minuten Praxis Stressbewältigung
 1-mal 90 Minuten Reflexion
Kursleitung: Antonette Hillbrandt
Kursgebühr: 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 175769
Beginn: 23.01.2018
Ort: AOK Münster, Schulungszentrum
 Königsstraße 18/20, **48143 Münster**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Infoabend: 16.01.2018
Dauer: 6-mal 90 Minuten Praxis Stressbewältigung
 1-mal 90 Minuten Reflexion
Kursleitung: Katrin Schürmann
Kursgebühr: 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 173657
Beginn: 19.02.2018
Ort: AOK Warendorf
 August-Wessing-Damm 3b, **48231 Warendorf**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:30 Uhr
Infoabend: 05.02.2018
Dauer: 6-mal 90 Minuten Praxis Stressbewältigung
 1-mal 90 Minuten Reflexion
Kursleitung: Alexandra Elsenbach
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: 176297
Beginn: 12.03.2018
Ort: AOK Beckum
 Einsteinstr. 2-4, **59269 Beckum**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Barbro Jarestam-Richter
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



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: 175257 175258
Beginn: **16.01.2018** **10.04.2018**
Ort: Psychotherapeutische Praxis Für Kinder und Jugendliche Christiane Gummich Oststr. 30, **59227 Ahlen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Christiane Gummich
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 174619 174638
Beginn: **17.01.2018** **11.04.2018**
Ort: DAN GONG - Institut für chinesische Heil- und Bewegungskunst Große Busch 3, **59348 Lüdinghausen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 09:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sun Pil Yang-Milbrat
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 177458 177477
Beginn: **17.01.2018** **18.04.2018**
Ort: AOK Münster, Schulungszentrum Königsstraße 18/20, **48143 Münster**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Martina Berkel
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Tai Chi

Einklang für Körper und Geist

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

Kurs-Nr: 174618 174621
Beginn: **15.01.2018** **09.04.2018**
Ort: DAN GONG - Institut für chinesische Heil- und Bewegungskunst Große Busch 3, **59348 Lüdinghausen**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:15 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sun Pil Yang-Milbrat
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 177460 177497
Beginn: **17.01.2018** **18.04.2018**
Ort: AOK Münster, Schulungszentrum Königsstraße 18/20, **48143 Münster**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:15 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Martina Berkel
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Yogazeit

Hatha-Yoga

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

Kurs-Nr: 173678 173698
Beginn: **15.01.2018** **09.04.2018**
Ort: AOK Münster, Schulungszentrum
 Königsstraße 18/20, **48143 Münster**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Pia Wermeling
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 173679 173699
Beginn: **15.01.2018** **09.04.2018**
Ort: AOK Münster, Schulungszentrum
 Königsstraße 18/20, **48143 Münster**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Pia Wermeling
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 178697
Beginn: **15.01.2018**
Ort: AOK Warendorf
 August-Wessing-Damm 3b, **48231 Warendorf**
Tag, Uhrzeit: montags, 09:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Marietheres Tenkhoff-Nüssing
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

AOK-liveonline: Achtsamkeit & Balance

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

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

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



AOK-liveonline: easy learning

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

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

AOK-liveonline: gelassen & locker

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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



AOK-liveonline: Männersache

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

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

AOK-liveonline: positiver Umgang mit Stress

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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



AOK-liveonline: schlaf gut! NEU

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

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

Die Lebe Balance-App NEU

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



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

Stress im Griff

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

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

Dieses kostenlose Programm ist exklusiv für AOK-Kunden:

stress-im-griff.de





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

Das Rauchfrei-Programm

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

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

Beginn: 16.01.2018
Ort: AOK Münster, Seminarraum
 Königsstr. 18/20, **48143 Münster**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Infoabend: 09.01.2017
Dauer: 1-mal 90 Minuten Infoabend
 3-mal 180 Minuten theoretische Einheiten
Kursleitung: Dr. med. Maximilian Bunse
Kursgebühr: 160,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 173277
Beginn: 15.01.2018
Ort: AOK Warendorf, Seminarraum
 August-Wessing-Damm 3 b, **48231 Warendorf**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:00 Uhr
Infoabend: 08.01.2018
Dauer: 1-mal 90 Minuten Infoabend
 3-mal 180 Minuten theoretische Einheiten
Kursleitung: Dr. med. Maximilian Bunse
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.



Noch mehr
Vorteile

Ihre Gesundheit in besten Händen

AOK-Familienbonus

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

AOK-Navigatoren

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

AOK-Wahltarife

Mit unseren Wahlтарifen können Sie Ihren Versicherungsschutz individueller gestalten:

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

aok.de/nw

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.

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

Abenteuer Kletterwand

Immer an der (Kletter-)Wand entlang oder auch mal nach oben! Wir zeigen Ihnen, wie es geht. Kleine und große Kletterfans können auf gut 1.000 qm Indoor-Bergwand ihre Geschicklichkeit unter Beweis stellen. Den Schwierigkeitsgrad kann jeder selbst bestimmen - egal ob erdverbunden oder himmelsstürmend. Für die entsprechende Sicherheit sorgt das fachkundige Personal der Kletterhalle. Nach einer gemeinsamen Einführung erkunden Sie in kleinen Gruppen die Kletterhalle. Kinder unter 12 Jahren können nur in Begleitung der Eltern teilnehmen.

Kurs-Nr:	178677
Beginn:	17.06.2018
Ort:	Big Wall Kletterzentrum Ahlen Zeche Westfalen 1, 59229 Ahlen
Tag, Uhrzeit:	Sonntag, 10:00 Uhr
Dauer:	1-mal 180 Minuten
Kursleitung:	Team Kletterzentrum Ahlen
Kursgebühr:	20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Klettern im Hochseilgarten Dülmen

Haben Sie Lust auf ein Klettervergnügen zwischen Himmel und Erde? Dann ist der Hochseilgarten Dülmen genau das Richtige für Sie. Erklimmen Sie Höhen von bis zu 12 Metern und erforschen Sie ganz neue Welten. Nach einer gemeinsamen Einführung erkunden Sie in kleinen Gruppen den Hochseilgarten. Kinder unter 12 Jahren können nur in Begleitung der Eltern teilnehmen. Kinder und Jugendliche von 12 bis 17 Jahren benötigen die Einverständniserklärung ihrer Eltern. Das Angebot findet auch bei Regen statt.

Kurs-Nr: 176977
Beginn: 10.06.2018
Ort: Hochseilgarten Dülmen
 Lüdinghauser Str. 101, 48249 Dülmen
Tag, Uhrzeit: Sonntag, 14:00 Uhr
Dauer: 1-mal 240 Minuten
Kursleitung: Team Hochseilgarten Dülmen
Kursgebühr: 30,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



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.



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.



Frank Papesch
Sportberatung
Sportwissenschaftler und
Sportökonom, MA
Tel.: 0251 595-303



Annette Sadowski
Ernährungsberatung
Dipl.-Oecotrophologin
Tel.: 0251 595-304



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.



Dr. med. Maximilian Bunse
BGf-Beratung
Projektkoordinator
Betriebliche Gesundheitsförderung
Tel.: 0251 595-301



Wolfgang Peschke
BGf-Beratung
Projektkoordinator
Betriebliche Gesundheitsförderung
Tel.: 0251 595-302

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



