

# Gesunde Impulse

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

## Kostenlos mitmachen

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

## Angebote nach Maß wählen

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

## Punkte sammeln

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



**AOK**  
Die Gesundheitskasse.

## Herzlich willkommen

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

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

Münster

## bleibgesund-Kurse

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

2. Halbjahr  
2017

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

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

## Das Kursprogramm der AOK NordWEST

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

### Ihre Vorteile als AOK-Kunde

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

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

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



### Schnell anmelden

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

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

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

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

### Punkte sammeln

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



# 2017

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

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

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

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

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

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

 Ferien und Feiertage NRW

## Schnell anmelden

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

### Online

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

### 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 - Schnelle Suppenküche ....	11
Gesund essen und genießen nach Feierabend ...	12

### Kurse AOK-liveonline

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



## gesundbewegen

### Kurse vor Ort

AOKardio.....	19
Aquafitness.....	20
Fit und Aktiv im Studio.....	25
Functional Training. <b>NEU</b> .....	31
Nordic Walking .....	32
Pilates .....	33
Reaktiv-Faszien Training .....	36
Rückenpower. <b>NEU</b> .....	38
Sanftes Rückentraining .....	39

### Kurse AOK-liveonline

fit! .....	43
Motivationswunder.....	44
90 Tage Rückenfit .....	45
Laufend in Form .....	45



## gesundheitsspannen



### Kurse vor Ort

Alles easy: Gelassen durch Autogenes Training ..	47
Autogenes Training .....	48
Bewusst sein:	
Mit Hatha-Yoga zur inneren Ruhe .....	49
Gelassen und sicher im Stress.....	50
Locker bleiben:	
Progressive Muskelentspannung.....	51
Progressive Muskelentspannung.....	52
Qi Gong.....	53
Tai Chi .....	55
Yogazeit.....	56

### Kurse AOK-liveonline

Achtsamkeit & Balance .....	57
easy learning.....	58
gelassen & locker .....	59
Männersache .....	60
positiver Umgang mit Stress.....	61
Die Lebe Balance-App <b>NEU</b> .....	62
Stress im Griff.....	62

## gesundrauchfrei



### Kurse vor Ort

Das Rauchfrei-Programm.....	65
-----------------------------	----

### Kurse AOK-liveonline

rauchfrei in 3 Schritten.....	66
Ich werde Nichtraucher.....	66

## gesunderleben



Abenteuer Kletterwand .....	69
Klettern im Hochseilgarten Dülmen .....	70

## gesundplus



Beratungsangebote für Ihre Gesundheit .....	73
Betriebliche Gesundheitsförderung .....	74
Gesundheitsförderung in KiTas und Schulen.....	74

### Anmeldung

Online .....	<a href="https://aok.de/nw/kurse">aok.de/nw/kurse</a>
Telefonisch .....	5
Per Post .....	77



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

## Aktiv abnehmen!

### Besser essen - mehr bewegen

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

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

<b>Kurs-Nr:</b>	153924
<b>Beginn:</b>	<b>07.09.2017</b>
<b>Ort:</b>	AOK Beckum Einsteinstr. 2-4, <b>59269 Beckum</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	donnerstags, 19:45 Uhr
<b>Dauer:</b>	11-mal 120 Minuten Theorie 1 praktische Einheiten
<b>Kursleitung:</b>	Petra Rieping
<b>Kursgebühr:</b>	206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden) (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



Fortsetzung von Seite 9 – Aktiv abnehmen

**Kurs-Nr:** 153922  
**Beginn:** 13.09.2017  
**Ort:** AOK Lüdinghausen  
 Wolfsberger Str. 27, **59348 Lüdinghausen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 11-mal 120 Minuten Theorie  
 1 praktische Einheiten  
**Kursleitung:** Alexandra Elsenbach  
**Kursgebühr:** 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

**Kurs-Nr:** 153921  
**Beginn:** 14.09.2017  
**Ort:** AOK Münster, Schulungszentrum  
 Königsstraße 18/20, **48143 Münster**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 11-mal 120 Minuten Theorie  
 1 praktische Einheitenn  
**Kursleitung:** Alexandra Elsenbach  
**Kursgebühr:** 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

## AOK-KochWerkstatt - Schnelle Suppenküche

Sie fragen sich, was Sie kochen sollen? Wie wär's mit einer leckeren Suppe, die Sie schnell und ohne großen Aufwand zubereiten können? Neue Suppenideen und praktische Anregungen erhalten Sie in der AOK-KochWerkstatt.

**Kurs-Nr:** 153925  
**Beginn:** 07.11.2017  
**Ort:** VHS in der Antoniussschule  
 Antoniusstr. 5-7, **59269 Beckum**  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Petra Rieping  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

**Kurs-Nr:** 153919  
**Beginn:** 07.10.2017  
**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:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



## Gesund essen und genießen nach Feierabend

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

**Kurs-Nr:** 153926  
**Beginn:** 10.10.2017  
**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:** 153923  
**Beginn:** 10.10.2017  
**Ort:** AOK Lüdinghausen  
 Wolfsberger Str. 27, 59348 Lüdinghausen  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Alexandra Eisenbach  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

**Kurs-Nr:** 153920  
**Beginn:** 07.11.2017  
**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)

**Kurs-Nr:** 153918  
**Beginn:** 12.09.2017  
**Ort:** AOK Warendorf  
 August-Wessing-Damm 3b, 48231 Warendorf  
**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)



## AOK-liveonline: erfolgreiche Gewichtsreduktion

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

### So einfach geht's:

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

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

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

## AOK-liveonline: gesund und leicht abnehmen

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

### So einfach geht's:

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

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

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

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



## AOK-liveonline: mit Köpfchen zum Wunschgewicht

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

### So einfach geht's:

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

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

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

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

## Abnehmen mit Genuss



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

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

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

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

## Apps für Ihre Gesundheit

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

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

## Schlemmerpost

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

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



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

## AOKardio

### Ein kombiniertes Indoor- und Outdoorprogramm

Starten Sie durch mit dem Indoor- und Outdoorprogramm. Verbinden Sie innovatives Training im Fitnessstudio mit Sauerstoff pur in der Natur. So verbessern Sie Ihre Kondition und Ausdauer. In zehn abwechslungsreichen Kurseinheiten erleben Sie ein tolles Kardio-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.

<b>Kurs-Nr:</b>	153907
<b>Beginn:</b>	<b>18.09.2017</b>
<b>Ort:</b>	Diabetes-Sportstudio am St. Franziskus-Hospital Hohenzollernring 72, <b>48145 Münster</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	montags, 15:30 Uhr
<b>Dauer:</b>	10-mal 90 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Jan Meyer-Brenken
<b>Kursgebühr:</b>	148,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)





Fortsetzung von Seite 21 – Aquafitness

**Kurs-Nr:** 153701                      153712  
**Beginn:** **24.08.2017**                **16.11.2017**  
**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:** 153704                      153715  
**Beginn:** **24.08.2017**                **16.11.2017**  
**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)

**Kurs-Nr:** 153706                      153717  
**Beginn:** **24.08.2017**                **16.11.2017**  
**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:** 153813                      153815  
**Beginn:** **22.08.2017**                **24.10.2017**  
**Ort:** Aqua-Vitalis  
Andreas-Hofer-Str. 72-76, **48145 Münster**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 08:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Christina Koch  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 153880                      153882  
**Beginn:** **22.08.2017**                **24.10.2017**  
**Ort:** TheraNet Westfalen GmbH am St. Franziskus-Hospital  
Hohenzollernring 72, **48145 Münster**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 14:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Carolin Fries  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 153881                      153883  
**Beginn:** **22.08.2017**                **24.10.2017**  
**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:** 153814                      153816  
**Beginn:** **23.08.2017**                **18.10.2017**  
**Ort:** Aqua-Vitalis  
Andreas-Hofer-Str. 72-76, **48145 Münster**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 20:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Frederike Stolze  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 153789                      153800  
**Beginn:** **25.08.2017**                **20.10.2017**  
**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)



Fortsetzung von Seite 23 – Aquafitness

**Kurs-Nr:** 153798 153802  
**Beginn:** 25.08.2017 20.10.2017  
**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:** 153803 153805  
**Beginn:** 26.08.2017 21.10.2017  
**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 Geräten sowie Übungen zur Verbesserung der Dehn- und Koordinationsfähigkeit miteinander verbunden. Zusätzlich lernen Sie einfache Übungen zur Entspannung und Stressbewältigung kennen, die Sie jederzeit im Alltag anwenden können. Darüber hinaus erhalten Sie wichtige Hinweise und Tipps, wie Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag bringen und somit fit bleiben. Dieses vielseitige und bewährte Programm bietet alles, um Fitness, Gesundheit und Wohlbefinden spürbar zu verbessern und um sich rundum wohl zu fühlen.

**Kurs-Nr:** 150997  
**Beginn:** 12.09.2017  
**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:** 150998  
**Beginn:** 15.09.2017  
**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:** 153879  
**Beginn:** 21.09.2017  
**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)





Fortsetzung von Seite 27 – Fit und Aktiv im Studio

**Kurs-Nr:** 153808  
**Beginn:** **06.09.2017**  
**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:** 153807  
**Beginn:** **08.09.2017**  
**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:** 153884  
**Beginn:** **11.09.2017**  
**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 Lochem  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 153885  
**Beginn:** **13.09.2017**  
**Ort:** TheraNet Westfalen GmbH am St. Franziskus-Hospital  
 Hohenzollernring 72, **48145 Münster**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 13:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Carolin Fries  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 153853  
**Beginn:** **20.09.2017**  
**Ort:** Power Sports Münster  
 Hafengeweg 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)

**Kurs-Nr:** 153855  
**Beginn:** **20.09.2017**  
**Ort:** Power Sports Münster  
 Hafengeweg 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:** 153839  
**Beginn:** **20.09.2017**  
**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:** 153849  
**Beginn:** **19.09.2017**  
**Ort:** Physiomed Lombardi  
 Auf dem Borgkamp 2a, **59302 Oelde-Stromberg**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 11:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Vittorio Lombardi  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 29 – Fit und Aktiv im Studio

**Kurs-Nr:** 153850  
**Beginn:** 20.09.2017  
**Ort:** Physiomed Lombardi  
 Auf dem Borgkamp 2a, **59302 Oelde-Stromberg**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Vittorio Lombardi  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 153851  
**Beginn:** 23.09.2017  
**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:** 153852  
**Beginn:** 23.09.2017  
**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:** 153845  
**Beginn:** 18.09.2017  
**Ort:** Medicum Prevent  
 Reinerskamp 1, **48157 Münster**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Janine Jenatschek  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 153846  
**Beginn:** 21.09.2017  
**Ort:** Medicum Prevent  
 Reinerskamp 1, **48157 Münster**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 10:50 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Annabelle Heidinger  
**Kursgebühr:** 117,00 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:** 153754  
**Beginn:** 22.08.2017  
**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. Der 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:** 153844  
**Beginn:** 14.09.2017  
**Ort:** Körperreform - Claassen  
 Selmer Straße 3, 59348 Lüdinghausen  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Martina Claassen  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 153903                      153904  
**Beginn:** 22.08.2017              24.10.2017  
**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 Lochum  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 153905                      153906  
**Beginn:** 25.08.2017              20.10.2017  
**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 Lochum  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 33 – Pilates

**Kurs-Nr:** 153810  
**Beginn:** **18.09.2017**  
**Ort:** Aqua Vitalis  
 Andreas-Hofer-Str. 72-76, **48145 Münster**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 16:20 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Kathrin Russel  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 153847  
**Beginn:** **18.09.2017**  
**Ort:** Pilates Pittmann  
 Petronillaplatz 12, **48157 Münster**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:20 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Annabelle Heidinger  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 153843  
**Beginn:** **19.09.2017**  
**Ort:** Körpergeist - Annika Trunz  
 Kanalstraße 38, **48147 Münster**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Annika Trunz  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 153848  
**Beginn:** **20.09.2017**  
**Ort:** Pilates Pittmann  
 Petronillaplatz 12, **48157 Münster**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:10 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Fabian Beckers  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 153809  
**Beginn:** **22.09.2017**  
**Ort:** Aqua Vitalis  
 Andreas-Hofer-Str. 72-76, **48145 Münster**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 18:15 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Kathrin Russel  
**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:** 153771  
**Beginn:** 05.10.2017  
**Ort:** AOK Coesfeld  
 Jakobiring 9, **48653 Coesfeld**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Elke Munzert  
**Kursgebühr:** 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 153857                      153859  
**Beginn:** 23.08.2017              18.10.2017  
**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:** 153872  
**Beginn:** 20.09.2017  
**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:** 153873  
**Beginn:** 21.09.2017  
**Ort:** Praxis Rotterdam im Marienstift -  
 Treffpunkt Haupteingang  
 Altenberger Str. 18, **48329 Havixbeck**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Melanie Rotterdam  
**Kursgebühr:** 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 153811                      153812  
**Beginn:** 22.08.2017              24.10.2017  
**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:** 153819                      153820  
**Beginn:** 25.08.2017              20.10.2017  
**Ort:** SV Blau-Weiss-Aasee e.V./Fitness-Studio  
 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:** 153841  
**Beginn:** 20.09.2017  
**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:** 153874  
**Beginn:** **20.09.2017**  
**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:** 153840  
**Beginn:** **21.09.2017**  
**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:** 153860  
**Beginn:** **19.09.2017**  
**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)

**Kurs-Nr:** 153876  
**Beginn:** **21.09.2017**  
**Ort:** Praxis für Physiotherapie Krollpfeifer  
 Schulstraße 14, **59227 Ahlen-Vorhelm**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Ilka Krollpfeifer  
**Kursgebühr:** 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 153861  
**Beginn:** **18.09.2017**  
**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)



Fortsetzung von Seite 39 – Sanftes Rückentraining

**Kurs-Nr:** 153776  
**Beginn:** **20.09.2017**  
**Ort:** AOK Coesfeld  
 Jakobiring 9, **48653 Coesfeld**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Elke Munzert  
**Kursgebühr:** 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 153910  
**Beginn:** **12.09.2017**  
**Ort:** Wellness Oase  
 Raiffeisenstr. 4b, **48317 Drensteinfurt**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Vera Igelbrink  
**Kursgebühr:** 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 153875  
**Beginn:** **20.09.2017**  
**Ort:** Praxis für Physiotherapie Hella Schweer-Wittkamp  
 Bergfeldstr. 27, **48249 Dülmen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Barbara Gierschewski  
**Kursgebühr:** 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 153719  
**Beginn:** **06.09.2017**  
**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:** 153749  
**Beginn:** **07.09.2017**  
**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:** 153867  
**Beginn:** **21.09.2017**  
**Ort:** Praxis Rotterdam im Marienstift -  
 Treffpunkt Haupteingang  
 Altenberger Str. 18, **48329 Havixbeck**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 09:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Melanie Rotterdam  
**Kursgebühr:** 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 153914  
**Beginn:** **06.09.2017**  
**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:** 153908  
**Beginn:** **18.09.2017**  
**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 41 – Sanftes Rückentraining

**Kurs-Nr:** 153806  
**Beginn:** 20.09.2017  
**Ort:** aqua maris Schwimmschule  
 Gasselstiege 21 a, **48159 Münster**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Sandra Arnsmann  
**Kursgebühr:** 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 153865  
**Beginn:** 06.10.2017  
**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:** 153842  
**Beginn:** 22.09.2017  
**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:** 153864  
**Beginn:** 11.09.2017  
**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.

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

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



## AOK-liveonline: Motivationswunder

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

### So einfach geht's:

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

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

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

## 90 Tage Rückenfit

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



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

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

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

## Laufend in Form

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

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

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





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

## Alles easy: Gelassen durch Autogenes Training

Autogenes Training ist eine bewährte Methode, um schnell selbst im gesamten Körper Entspannung aufzubauen. Sie erfahren, wie Sie gerade in stressigen Situationen durch gezielte Techniken Impulse zu Ihren Muskeln, zum Kreislauf und zu den Nerven senden können. Nutzen Sie das Autogene Training, damit Sie den Belastungen des Alltags entspannt und ausgeglichen begegnen können.

<b>Kurs-Nr:</b>	153866
<b>Beginn:</b>	<b>21.09.2017</b>
<b>Ort:</b>	Praxis Rotterdam im Marienstift - Treffpunkt Haupteingang Altenberger Str. 18, <b>48329 Havixbeck</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	donnerstags, 17:15 Uhr
<b>Dauer:</b>	10-mal 60 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Melanie Rotterdam
<b>Kursgebühr:</b>	132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## 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:** 153751  
**Beginn:** 05.09.2017  
**Ort:** Aktiva  
 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:** 153762  
**Beginn:** 19.09.2017  
**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)

## Bewusst sein: Mit Hatha-Yoga zur inneren Ruhe

Hatha-Yoga ist eine bewährte, jahrtausendealte Methode, um Wohlbefinden auf ganzer Linie zu erleben. Mit klaren, einfachen, aufeinander abgestimmten Bewegungen, Atemtechniken und Entspannungsübungen gelangen Sie zur inneren Ruhe. Stress und Verspannungen bauen sich ab, die Beweglichkeit und Konzentrationsfähigkeit steigt. Genießen Sie Yoga und freuen sich auf innere Gelassenheit, Entspannung und Vitalität.

**Kurs-Nr:** 153778  
**Beginn:** 21.09.2017  
**Ort:** AOK Coesfeld  
 Jakobiring 9, 48653 Coesfeld  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Peter Dudek  
**Kursgebühr:** 156,00 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:** 153917  
**Beginn:** 12.09.2017  
**Ort:** AOK Münster, Schulungszentrum  
 Königsstraße 18/20, 48143 Münster  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Katrin Schürmann  
**Kursgebühr:** 193,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## Locker bleiben: Progressive Muskelentspannung

Durch den Wechsel von kurzer Anspannung und bewusster Entspannung verschiedener Muskelgruppen lösen Sie Verspannungen. Ein entspanntes Wohlfühl breitet sich im ganzen Körper aus. Progressive Muskelentspannung lässt sich leicht lernen. Beginnende Verspannungen können schnell gelöst werden. Freuen Sie sich auf die wohltuenden Effekte und die Fähigkeit diese einfachen Übungen in Ihrem Alltag zu nutzen.

**Kurs-Nr:** 153911  
**Beginn:** 11.09.2017  
**Ort:** Wellness Oase  
 Raiffeisenstr. 4b, 48317 Drensteinfurt  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Vera Igelbrink  
**Kursgebühr:** 156,00 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:** 153761  
**Beginn:** 18.09.2017  
**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

### Der sanfte Weg zum Gleichgewicht

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

**Kurs-Nr:** 153822  
**Beginn:** 20.09.2017  
**Ort:** DAN GONG - Institut für  
 chinesische Heil- und Bewegungskunst  
 Große Busch 3, **59348 Lüdinghausen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 09:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Sun Pil Yang-Milbrat  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 153781  
**Beginn:** 20.09.2017  
**Ort:** AOK Münster, Schulungszentrum  
 Königsstraße 18/20, **48143 Münster**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Martina Berkel  
**Kursgebühr:** 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 153862  
**Beginn:** 19.09.2017  
**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:** 102,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 53 – Qi Gong

**Kurs-Nr:** 153863  
**Beginn:** 21.09.2017  
**Ort:** Psychotherapeutische Praxis  
 Für Kinder und Jugendliche Christiane Gummich  
 Oststr. 30, 59227 Ahlen  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 09:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Christiane Gummich  
**Kursgebühr:** 102,00 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:** 153821  
**Beginn:** 18.09.2017  
**Ort:** DAN GONG - Institut für  
 chinesische Heil- und Bewegungskunst  
 Große Busch 3, 59348 Lüdinghausen  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:15 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Sun Pil Yang-Milbrat  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 153784  
**Beginn:** 20.09.2017  
**Ort:** AOK Münster, Schulungszentrum  
 Königsstraße 18/20, 48143 Münster  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:45 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Martina Berkel  
**Kursgebühr:** 156,00 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:** 153765  
**Beginn:** **18.09.2017**  
**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:** 153766  
**Beginn:** **18.09.2017**  
**Ort:** AOK Münster, Schulungszentrum  
 Königsstraße 18/20, **48143 Münster**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Pia Wermeling  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 153768  
**Beginn:** **11.09.2017**  
**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.

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

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

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



## AOK-liveonline: easy learning

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

### So einfach geht's:

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

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

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

## AOK-liveonline: gelassen & locker

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

### So einfach geht's:

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

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

**Kurs-Nr:** 152281  
**Beginn:** 09.11.2017  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## AOK-liveonline: Männersache

In diesem Kurs lernen Sie innovative Strategien kennen, mit denen Sie Ihren Job gelassener meistern und dabei gleichzeitig erfolgreich sind. Sie erfahren, wie Sie eigene Ressourcen optimal nutzen und regelmäßig Kraft und Energie tanken, um fit und gesund zu bleiben. Außerdem zeigen wir Ihnen Wege auf, wie Sie Ihre Wünsche und Lebensziele realisieren können und sich Zeit und Muße für Familie, Freunde und Freizeit bewahren. So erreichen Sie insgesamt eine hohe Lebensqualität.

### So einfach geht's:

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

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

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

## AOK-liveonline: positiver Umgang mit Stress

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

### So einfach geht's:

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

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

**Kurs-Nr:** 152283  
**Beginn:** 09.10.2017  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 48,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## Die Lebe Balance-App

NEU

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



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

## Stress im Griff

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

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

Dieses kostenlose Programm ist exklusiv für AOK-Kunden:

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



meine  
ich-Zeit



## Entspannen mit der neuen AOK-App

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

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

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

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.





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

## Das Rauchfrei-Programm

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

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

**Kurs-Nr:** 153928  
**Beginn:** 21.11.2017  
**Ort:** AOK Münster, Seminarraum  
 Königsstr. 18/20, **48143 Münster**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:30 Uhr  
**Infoabend:** 14.11.2017  
**Dauer:** 3-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. med. Maximilian Bunse  
**Kursgebühr:** 160,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 153927  
**Beginn:** 20.11.2017  
**Ort:** AOK Warendorf, Seminarraum  
 August-Wessing-Damm 3 b, **48231 Warendorf**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:00 Uhr  
**Infoabend:** 13.11.2017  
**Dauer:** 3-mal 180 Minuten  
**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.

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

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

## Ich werde Nichtraucher



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



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

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

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

## 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.

<b>Kurs-Nr:</b>	153916
<b>Beginn:</b>	<b>17.09.2017</b>
<b>Ort:</b>	Big Wall Kletterzentrum Ahlen Zeche Westfalen 1, <b>59229 Ahlen</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	Sonntag, 10:00 Uhr
<b>Dauer:</b>	1-mal 180 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Team Kletterzentrum Ahlen
<b>Kursgebühr:</b>	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.

<b>Kurs-Nr:</b>	153915
<b>Beginn:</b>	<b>17.09.2017</b>
<b>Ort:</b>	Hochseilgarten Dülmen Lüdinghauser Str. 101, <b>48249 Dülmen</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	Sonntag, 14:00 Uhr
<b>Dauer:</b>	1-mal 240 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Team Hochseilgarten Dülmen
<b>Kursgebühr:</b>	30,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



**AOK**  
empfehlen  
und Prämien  
sichern

## AOK-Kunden werben

### Weiterempfehlen lohnt sich!

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

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

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



**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



## Gesund Punkte sammeln

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

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

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

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

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

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

**300**  
Punkte

## Betriebliche Gesundheitsförderung

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

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



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



**Wolfgang Peschke**  
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
- Be smart – don't start: Bundesweiter Wettbewerb zum Nichtrauchen
- Püppchen – Essstörungen bekämpfen
- AlcoMedia – Bewusster Umgang mit Alkohol und Medien

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

