

Gesunde Impulse

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

Kostenlos mitmachen

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

Angebote nach Maß wählen

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

Punkte sammeln

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



AOK
Die Gesundheitskasse.

Herzlich willkommen

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

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.

Paderborn

bleibgesund-Kurse

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

**2. Halbjahr
2017**

aok.de/nw

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.

Das Kursprogramm der AOK NORDWEST

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

Ihre Vorteile als AOK-Kunde

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

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

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



Schnell anmelden

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

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

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

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

Punkte sammeln

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



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 finden Sie das komplette Angebot und die Online-Anmeldung.

Telefonisch

Einfach zum Hörer greifen und Ihre Versichertenkarte bereithalten.



Stefanie Hartmann
Tel.: 05251 124-427

Per Post

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

Eine Bestätigung Ihrer Anmeldung erhalten Sie zeitnah vor Kursbeginn.





gesundernähren

Kurse vor Ort

Aktiv abnehmen!	9
AOK-KochWerkstatt:	
• Gemüseküche im Winter	10
• für Einsteiger	11
Gesund essen und genießen nach Feierabend ...	12

Kurse AOK-liveonline

Erfolgreiche Gewichtsreduktion	13
Gesund und leicht abnehmen	14
Mit Köpfchen zum Wunschgewicht	15
Abnehmen mit Genuss	16
Apps für Ihre Gesundheit	16
Schlemmerpost	17



gesundbewegen

Kurse vor Ort

AOKardio	19
Aquafitness	20
Easy Running	22
Fit und Aktiv im Studio	23
Functional Training NEU	30
Kraftausdauertraining im Fitnessstudio NEU	32
Reaktiv-Faszien Training	34
Reaktiv-Fitness	37
Rückenpower	39
Sanftes Rückentraining	40

Kurse AOK-liveonline

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

gesundentspannen



Kurse vor Ort

Alles easy: Gelassen durch	
Autogenes Training	47
Lebe Balance	48
Yogazeit	49

Kurse AOK-liveonline

Achtsamkeit & Balance	52
easy learning	53
gelassen & locker	54
Männersache	55
positiver Umgang mit Stress	56
Die Lebe Balance-App NEU	57
Stress im Griff	57

gesundrauchfrei



Kurse vor Ort

Das Rauchfrei-Programm	59
------------------------------	----

Kurse AOK-liveonline

rauchfrei in 3 Schritten	60
Ich werde Nichtraucher	60

gesunderleben



Zumba	62
-------------	----

gesundplus



Beratungsangebote für Ihre Gesundheit	65
Betriebliche Gesundheitsförderung	66
Gesundheitsförderung	
in KiTas und Schulen NEU	66

Anmeldung

Online	aok.de/nw/kurse
Telefonisch	5
Post	69





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!

Bewusst essen - mehr bewegen

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

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

Kurs-Nr:	152857
Beginn:	21.09.2017
Ort:	AOK Gesundheitszentrum Friedrichstr. 17-19, 33102 Paderborn
Tag, Uhrzeit:	donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer:	9-mal 120 Minuten Ernährung 2 praktische Einheiten 2-mal 90 Minuten Bewegung
Kursleitung:	Carola Klössing (praktische Einheiten) Carola Klössing (Ernährung) Rafael Fromme (Bewegung)
Kursgebühr:	206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden) (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



AOK-KochWerkstatt - Gemüseküche im Winter

Kohl, Lauch, Hülsenfrüchte, Kürbis & Co. liefern wertvolle Inhaltsstoffe und sind im Winter frisch und preiswert im Angebot. Wir liefern Ihnen attraktive und zeitgemäße Rezepte dazu. So sorgen Sie für Ihr Wohlbefinden und stärken Ihre Abwehrkräfte. Neben der Theorie erleben Sie viel Spaß beim Kochen und gemeinsamen Essen.

Kurs-Nr: 152860
Beginn: 14.11.2017
Ort: AOK Gesundheitszentrum
 Friedrichstr. 17-19, 33102 Paderborn
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Gabriele Finke
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

AOK-KochWerkstatt für Einsteiger

Kochen war für Sie bisher kein Thema? Dann kann es das jetzt werden! Und wollten Sie schon immer mal in Gemeinschaft mit anderen eine leichte Küche mit saisonalen Rezepten ausprobieren? Die AOK-KochWerkstatt für Einsteiger bietet Ihnen die Chance die Basics des Kochens zu erfahren und direkt auszuprobieren. Sie erhalten Rezepte und Anregungen, die ganz einfach zu Hause umzusetzen sind.

Kurs-Nr: 152859
Beginn: 19.09.2017
Ort: AOK Gesundheitszentrum
 Friedrichstr. 17-19, 33102 Paderborn
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Gabriele Finke
Kursgebühr: 58,00 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 Vorrathaltung auch bei wenig Zeit nach Feierabend leckere und gesunde Gerichte auf den Tisch bringen können. Es werden fettarme Garmethoden und Alternativen für den Konzentrationskiller Zucker vorgestellt. Gemeinsam werden Rezepte ausprobiert, die einfach und schnell zubereitet sind. So finden Sie Zeit Ihren Feierabend z. B. mit mehr Bewegung zu genießen.

Kurs-Nr: 152858
Beginn: 10.10.2017
Ort: AOK Gesundheitszentrum
 Friedrichstr. 17-19, 33102 Paderborn
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Gabriele Finke
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
 Anmeldung unter: 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
Anmeldung unter: 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
Anmeldung unter: 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.

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.

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!



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:	152700
Beginn:	29.09.2017
Ort:	mediFit im Sportzentrum des SC Grün-Weiss Schützenplatz 3, 33102 Paderborn
Tag, Uhrzeit:	freitags, 16:30 Uhr
Dauer:	10-mal 90 Minuten
Kursleitung:	Stefan Korus
Kursgebühr:	148,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Aquafitness

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

Kurs-Nr: 151817
Beginn: **05.10.2017**
Ort: Driburg Therme
 Georg-Nave-Str. 24, **33014 Bad Driburg**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Sabine Grawe
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Gesamtaufenthalt im Bad: 90 Minuten

Kurs-Nr: 151818
Beginn: **05.10.2017**
Ort: Driburg Therme
 Georg-Nave-Str. 24, **33014 Bad Driburg**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Sabine Grawe
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Gesamtaufenthalt im Bad: 90 Minuten

Kurs-Nr: 151819
Beginn: **07.10.2017**
Ort: Driburg Therme
 Georg-Nave-Str. 24, **33014 Bad Driburg**
Tag, Uhrzeit: samstags, 09:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Sabine Grawe
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Gesamtaufenthalt im Bad: 90 Minuten

Kurs-Nr: 151820
Beginn: **07.10.2017**
Ort: Driburg Therme
 Georg-Nave-Str. 24, **33014 Bad Driburg**
Tag, Uhrzeit: samstags, 09:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Sabine Grawe
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Gesamtaufenthalt im Bad: 90 Minuten

Kurs-Nr: 152992
Beginn: **21.09.2017**
Ort: Reha-, Präventionssport & Ernährungsberatung Lange
 Lütmarser Straße 60, **37671 Hötter**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 15:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Ulrike Warneke
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Schlüsselpfand: 10 EUR

Kurs-Nr: 153006
Beginn: **21.09.2017**
Ort: Reha-, Präventionssport & Ernährungsberatung Lange
 Lütmarser Straße 60, **37671 Hötter**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 16:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Ulrike Warneke
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Schlüsselpfand: 10 EUR



Easy Running

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

Kurs-Nr: 152297
Beginn: 06.10.2017
Ort: Physio Active
 Detmolder Str. 201-203, **33175 Bad Lippspringe**
Tag, Uhrzeit: freitags, 11:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Franziska Gloster
Kursgebühr: 96,00 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: 151617
Beginn: 25.09.2017
Ort: Physio Brühne
 Lindenweg 1, **33014 Bad Driburg**
Tag, Uhrzeit: montags, 08:45 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sindy Brühne
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 151618
Beginn: 25.09.2017
Ort: Physio Brühne
 Lindenweg 1, **33014 Bad Driburg**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:45 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sindy Brühne
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 152627
Beginn: 28.09.2017
Ort: Sportstudio „Vita Fit“
 Am Hellweg 6a, **33014 Bad Driburg**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Matthias Weise-Emden
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 23 – Fit und Aktiv im Studio

Kurs-Nr: 152100
Beginn: **26.09.2017**
Ort: Praxis für Physiotherapie & Physiosport
 (Gesundheitszentrum)
 Blankenauer Str. 4, **37688 Beverungen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Saskia Reichmann
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 152101
Beginn: **26.09.2017**
Ort: Praxis für Physiotherapie & Physiosport
 (Gesundheitszentrum)
 Blankenauer Str. 4, **37688 Beverungen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:45 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Saskia Reichmann
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 152102
Beginn: **28.09.2017**
Ort: Praxis für Physiotherapie & Physiosport
 (Gesundheitszentrum)
 Blankenauer Str. 4, **37688 Beverungen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Saskia Reichmann
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 152103
Beginn: **28.09.2017**
Ort: Praxis für Physiotherapie & Physiosport
 (Gesundheitszentrum)
 Blankenauer Str. 4, **37688 Beverungen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:45 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Saskia Reichmann
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 152622
Beginn: **26.09.2017**
Ort: physio 4 life, St. Vincenz Hospital
 Danziger Str. 17, **33034 Brakel**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Lena Brinkmann
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 152624
Beginn: **20.09.2017**
Ort: Praxis für Krankengymnastik Hermes
 Bahnhofstr. 6, **33142 Büren**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Michael Herold
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 151457
Beginn: **20.09.2017**
Ort: ATZ Delbrück/Iris Grundmeier
 Oststr. 2-4/Eingang am Wiemenkamp,
33129 Delbrück
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 10:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Esther Brockhoff
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 151458
Beginn: **25.09.2017**
Ort: ATZ Delbrück/Iris Grundmeier
 Oststr. 2-4/Eingang am Wiemenkamp,
33129 Delbrück
Tag, Uhrzeit: montags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Esther Brockhoff
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 25 – Fit und Aktiv im Studio

Kurs-Nr: 152640
Beginn: 20.09.2017
Ort: Physio Sport Helmut Musialek
 Alter Markt 6, **33161 Hövelhof**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Helmut Musialek
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 152638
Beginn: 25.09.2017
Ort: Physio Sport Helmut Musialek
 Alter Markt 6, **33161 Hövelhof**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Helmut Musialek
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 152639
Beginn: 26.09.2017
Ort: Physio Sport Helmut Musialek
 Alter Markt 6, **33161 Hövelhof**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Helmut Musialek
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 151937
Beginn: 21.09.2017
Ort: Asklepios Weserberglandklinik
 Grüne Mühle 90, **37671 Hötter**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Klaus Knetschke
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 151938
Beginn: 25.09.2017
Ort: Asklepios Weserberglandklinik
 Grüne Mühle 90, **37671 Hötter**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Claudia Winkels
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 151803
Beginn: 26.09.2017
Ort: Asklepios Weserberglandklinik
 Grüne Mühle 90, **37671 Hötter**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jens Nolting
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 152317
Beginn: 09.10.2017
Ort: Praxen für Physiotherapie Enkelmann
 Hauptmannstr. 3, **37697 Lauenförde**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Gerhard Enkelmann
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 152705
Beginn: 25.09.2017
Ort: mediFit im Sportzentrum des SC Grün-Weiss
 Schützenplatz 3, **33102 Paderborn**
Tag, Uhrzeit: montags, 20:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Frédérique Boisbourier
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 27 – Fit und Aktiv im Studio

Kurs-Nr: 152678
Beginn: **26.09.2017**
Ort: mediFit im Sportzentrum des SC Grün-Weiss
 Schützenplatz 3, **33102 Paderborn**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Rafael Fromme
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 152679
Beginn: **27.09.2017**
Ort: mediFit im Sportzentrum des SC Grün-Weiss
 Schützenplatz 3, **33102 Paderborn**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 09:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Maria Poppendiek
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 152708
Beginn: **28.09.2017**
Ort: mediFit im Sportzentrum des SC Grün-Weiss
 Schützenplatz 3, **33102 Paderborn**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Frédérique Boisbourier
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 152681
Beginn: **28.09.2017**
Ort: mediFit im Sportzentrum des SC Grün-Weiss
 Schützenplatz 3, **33102 Paderborn**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Julia Meier
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 152617
Beginn: **25.09.2017**
Ort: ego Fitness- und Gesundheitsstudio GmbH
 Flurstr. 10 b, **32839 Steinheim**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Ufuk Basaran
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 152758
Beginn: **23.09.2017**
Ort: Life GmbH & Co. KG
 Industriestr. 11, **34414 Warburg**
Tag, Uhrzeit: samstags, 10:15 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Atila Kulak
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 152759
Beginn: **23.09.2017**
Ort: Life GmbH & Co. KG
 Industriestr. 11, **34414 Warburg**
Tag, Uhrzeit: samstags, 12:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Atila Kulak
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 152623
Beginn: **22.09.2017**
Ort: Krankengymnastik Scherfede
 Kasseler Tor 30, **34414 Warburg-Scherfede**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Werner Pormann
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: 152628
Beginn: 10.10.2017
Ort: Sportstudio „Vita Fit“
 Am Hellweg 6a, **33014 Bad Driburg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Svenja Lessmann
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 152298
Beginn: 18.10.2017
Ort: Physio Active
 Detmolder Str. 201-203, **33175 Bad Lippspringe**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Gudrun Lüdeke
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 151459
Beginn: 20.09.2017
Ort: ATZ Delbrück/Iris Grundmeier
 Oststr. 2-4/Eingang am Wiemenkamp,
33129 Delbrück
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Esther Brockhoff
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 153008
Beginn: 22.09.2017
Ort: Reha-, Präventionssport & Ernährungsberatung Lange
 Lütmarser Straße 60, **37671 Hötter**
Tag, Uhrzeit: freitags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Moritz Lange
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Schlüsselpfand: 10 EUR

Kurs-Nr: 152618
Beginn: 25.10.2017
Ort: ego Fitness- und Gesundheitsstudio GmbH
 Flurstr. 10 b, **32839 Steinheim**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Ufuk Basaran
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Kraftausdauertraining im **NEU** Fitnessstudio

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: 152629
Beginn: 25.09.2017
Ort: Sportstudio „Vita Fit“
 Am Hellweg 6a, **33014 Bad Driburg**
Tag, Uhrzeit: montags, 09:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Matthias Weise-Emden
Kursgebühr: 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 152320
Beginn: 17.10.2017
Ort: Praxen für Physiotherapie Enkelmann
 Gartenstr. 32, **37691 Boffzen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Gerhard Enkelmann
Kursgebühr: 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 152321
Beginn: 20.10.2017
Ort: Praxen für Physiotherapie Enkelmann
 Gartenstr. 32, **37691 Boffzen**
Tag, Uhrzeit: freitags, 19:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Gerhard Enkelmann
Kursgebühr: 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 151460
Beginn: 21.09.2017
Ort: ATZ Delbrück/Iris Grundmeier
 Oststr. 2-4/Eingang am Wiemenkamp,
33129 Delbrück
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 15:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Esther Brockhoff
Kursgebühr: 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 153010
Beginn: 21.09.2017
Ort: Reha-, Präventionssport & Ernährungsberatung Lange
 Lütmarser Straße 60, **37671 Höxter**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 20:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Moritz Lange
Kursgebühr: 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Schlüsselpfad: 10 EUR

Kurs-Nr: 152318
Beginn: 17.10.2017
Ort: Praxen für Physiotherapie Enkelmann
 Hauptmannstr. 3, **37697 Lauenförde**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 10:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Gerhard Enkelmann
Kursgebühr: 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 152319
Beginn: 18.10.2017
Ort: Praxen für Physiotherapie Enkelmann
 Hauptmannstr. 3, **37697 Lauenförde**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Gerhard Enkelmann
Kursgebühr: 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 33 – Kraftausdauertraining im Fitnessstudio

Kurs-Nr: 152757
Beginn: **14.10.2017**
Ort: Life GmbH & Co. KG
 Industriestr. 11, **34414 Warburg**
Tag, Uhrzeit: samstags, 14:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Atila Kulak
Kursgebühr: 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 152631
Beginn: **27.09.2017**
Ort: Sportstudio „Vita Fit“
 Am Hellweg 6a, **33014 Bad Driburg**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Matthias Weise-Emden
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 152625
Beginn: **09.10.2017**
Ort: Praxis für Krankengymnastik Hermes
 Bahnhofstr. 6, **33142 Büren**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Melina Stilow
Kursgebühr: 97,00 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: 152630
Beginn: **27.09.2017**
Ort: Sportstudio „Vita Fit“
 Am Hellweg 6a, **33014 Bad Driburg**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 09:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Svenja Lessmann
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 151463
Beginn: **21.09.2017**
Ort: ATZ Delbrück/Iris Grundmeier
 Oststr. 2-4/Eingang am Wiemenkamp,
33129 Delbrück
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Ricarda Brinkmann
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 151462
Beginn: **09.10.2017**
Ort: ATZ Delbrück/Iris Grundmeier
 Oststr. 2-4/Eingang am Wiemenkamp,
33129 Delbrück
Tag, Uhrzeit: montags, 10:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Ricarda Brinkmann
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 35 – Reaktiv-Faszien Training

Kurs-Nr: 152697
Beginn: 25.10.2017
Ort: mediFit im Sportzentrum des SC Grün-Weiss
 Schützenplatz 3, **33102 Paderborn**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Stefan Korus
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 152698
Beginn: 26.10.2017
Ort: mediFit im Sportzentrum des SC Grün-Weiss
 Schützenplatz 3, **33102 Paderborn**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 09:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Stefan Korus
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 152619
Beginn: 11.10.2017
Ort: ego Fitness- und Gesundheitsstudio GmbH
 Flurstr. 10 b, **32839 Steinheim**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Ufuk Basaran
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Reaktiv-Fitness

Das angesagte Training mit den Reaktiv-Hanteln ist schonend, effektiv und verbessert Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination. Sie trainieren nicht nur einzelne Muskeln - vielmehr kommen dreidimensional ganze Muskelketten zum Einsatz. Sie nutzen die sogenannten Schwunghanteln, die mit Glas- bzw. Stahlperlen gefüllt sind. Damit produzieren Sie Kraftstöße und Impulse, auf die Ihre Muskulatur schnell reagieren muss. Gleichzeitig werden die Gelenke geschützt und stimuliert.

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

Kurs-Nr: 152632
Beginn: 28.09.2017
Ort: Sportstudio „Vita Fit“
 Am Hellweg 6a, **33014 Bad Driburg**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Matthias Weise-Emden
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 151464
Beginn: 20.09.2017
Ort: ATZ Delbrück/Iris Grundmeier
 Oststr. 2-4/Eingang am Wiemenkamp,
33129 Delbrück
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 10:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Ricarda Brinkmann
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 37 – Reaktiv-Fitness

Kurs-Nr: 152699
Beginn: 30.10.2017
Ort: mediFit im Sportzentrum des SC Grün-Weiss
 Schützenplatz 3, **33102 Paderborn**
Tag, Uhrzeit: montags, 20:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Maria Poppendiek
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 152620
Beginn: 12.10.2017
Ort: ego Fitness- und Gesundheitsstudio GmbH
 Flurstr. 10 b, **32839 Steinheim**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Ufuk Basaran
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: 152299
Beginn: 02.10.2017
Ort: Physio Active
 Detmolder Str. 201-203, **33175 Bad Lippspringe**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Alexandra Edle von Löw
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 153012
Beginn: 21.09.2017
Ort: Reha-, Präventionssport & Ernährungsberatung Lange
 Lütmarser Straße 60, **37671 Hötter**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Ulrike Warneke
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Schlüsselpfand: 10 EUR

Kurs-Nr: 152724
Beginn: 25.09.2017
Ort: AOK Gesundheitszentrum
 Friedrichstr. 17-19, **33102 Paderborn**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Maria Poppendiek
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 39 – Rückenpower

Kurs-Nr: 152725
Beginn: 27.09.2017
Ort: mediFit im Sportzentrum des SC Grün-Weiss
 Schützenplatz 3, **33102 Paderborn**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 11:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Maria Poppendiek
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 152104
Beginn: 29.09.2017
Ort: Praxis für Physiotherapie & Physiosport
 (Gesundheitszentrum)
 Blankenauer Str. 4, **37688 Beverungen**
Tag, Uhrzeit: freitags, 10:45 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Saskia Reichmann
Kursgebühr: 156,00 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: 152626
Beginn: 28.09.2017
Ort: Praxis für Krankengymnastik Hermes
 Bahnhofstr. 6, **33142 Büren**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Simone Klenke
Kursgebühr: 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 152300
Beginn: 10.10.2017
Ort: Physio Active
 Detmolder Str. 201-203, **33175 Bad Lippspringe**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jana Hense
Kursgebühr: 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 151465
Beginn: 20.09.2017
Ort: ATZ Delbrück/Iris Grundmeier
 Oststr. 2-4/Eingang am Wiemenkamp,
33129 Delbrück
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 15:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Anna-Maria Wagner
Kursgebühr: 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 152641
Beginn: 21.09.2017
Ort: Physio Sport Helmut Musialek
 Alter Markt 6, **33161 Hövelhof**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Helmut Musialek
Kursgebühr: 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 41 – Sanftes Rückentraining

Kurs-Nr: 152726
Beginn: 25.09.2017
Ort: mediFit im Sportzentrum des SC Grün-Weiss
 Schützenplatz 3, **33102 Paderborn**
Tag, Uhrzeit: montags, 11:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Rafael Fromme
Kursgebühr: 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 152727
Beginn: 25.09.2017
Ort: AOK Gesundheitszentrum
 Friedrichstr. 17-19, **33102 Paderborn**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Maria Poppendiek
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
 Anmeldung unter: 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
Anmeldung unter: www.liveonlinecoaching.de/aok-nordwest

Kurs-Nr:	152277
Beginn:	18.09.2017
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)

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

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.

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.

Kurs-Nr:	152702
Beginn:	27.09.2017
Ort:	mediFit im Sportzentrum des SC Grün-Weiss Schützenplatz 3, 33102 Paderborn
Tag, Uhrzeit:	mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer:	8-mal 90 Minuten
Kursleitung:	Ludmilla Schuller
Kursgebühr:	132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Lebe Balance **NEU**

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

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

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

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

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

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

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

Kurs-Nr: 154437
Beginn: **09.10.2017**
Ort: AOK Gesundheitszentrum
 Friedrichstr. 17-19, **33102 Paderborn**
Tag, Uhrzeit: montags, 15:00 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten Praxis Stressbewältigung
 1-mal 90 Minuten Reflexion
Kursleitung: Maria Puhan
Kursgebühr: 150,00 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: 152633
Beginn: **25.09.2017**
Ort: Sportstudio „Vita Fit“
 Am Hellweg 6a, **33014 Bad Driburg**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Kerstin Lücke
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 152637
Beginn: **30.09.2017**
Ort: Sportstudio „Vita Fit“
 Am Hellweg 6a, **33014 Bad Driburg**
Tag, Uhrzeit: samstags, 14:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Kerstin Lücke
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 152337
Beginn: **26.09.2017**
Ort: Hotel Niedersachsen, Corbie Palais
 Grubestr. 3-7, **37671 Höxter**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 09:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Karin Bürger
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 49 – Yogazeit

Kurs-Nr: 152097
Beginn: 19.09.2017
Ort: AOK Gesundheitszentrum
 Friedrichstr. 17-19, **33102 Paderborn**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Jutta Winkelhahn
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 152098
Beginn: 19.09.2017
Ort: AOK Gesundheitszentrum
 Friedrichstr. 17-19, **33102 Paderborn**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:50 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Jutta Winkelhahn
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 152099
Beginn: 19.09.2017
Ort: AOK Gesundheitszentrum
 Friedrichstr. 17-19, **33102 Paderborn**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:10 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Jutta Winkelhahn
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 151477
Beginn: 20.09.2017
Ort: Entspannungszentrum „meine Zeit“
 Kirchstrasse 32, **33154 Salzkotten (Uppsprunge)**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 09:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Sandra Kaiser
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 151478
Beginn: 25.09.2017
Ort: Entspannungszentrum „meine Zeit“
 Kirchstrasse 32, **33154 Salzkotten (Uppsprunge)**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:15 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Sandra Kaiser
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
Anmeldung unter: 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
Anmeldung unter: 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
Anmeldung unter: 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
Anmeldung unter: 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
Anmeldung unter: www.liveonlinecoaching.de/aok-nordwest

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

Die Lebe Balance-App

NEU

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



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

Stress im Griff

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

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

Dieses kostenlose Programm ist exklusiv für AOK-Kunden:

stress-im-griff.de





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: 147579
Beginn: **06.11.2017**
Ort: AOK Höxter
 Roonstr. 14, **37671 Höxter**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 3-mal 180 Minuten
Kursleitung: Stefan Sieveking
Kursgebühr: 129,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 147578
Beginn: **02.10.2017**
Ort: AOK Gesundheitszentrum
 Friedrichstr. 17-19, **33102 Paderborn**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 3-mal 180 Minuten
Kursleitung: Stefan Sieveking
Kursgebühr: 129,00 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
Anmeldung unter: www.liveonlinecoaching.de/aok-nordwest

Kurs-Nr:	152284
Beginn:	04.09.2017
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.

AOK
Die Gesundheitskasse.



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.

Zumba

Gezieltes Ganzkörpertraining zu Latino-Musik. Kondition aufbauen, so wie Gewicht halten und evtl. reduzieren. So macht Abnehmen Spaß. Do the Work out - Join the Party!

Kurs-Nr: 152723
Beginn: 27.09.2017
Ort: mediFit im Sportzentrum des SC Grün-Weiss
 Schützenplatz 3, **33102 Paderborn**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 10:00 Uhr
Dauer: 3-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dora Steffens
Kursgebühr: 55,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Für Einsteiger und Senioren geeignet.

Kurs-Nr: 152621
Beginn: 07.11.2017
Ort: ego Fitness- und Gesundheitsstudio GmbH
 Flurstr. 10 b, **32839 Steinheim**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 3-mal 60 Minuten
Kursleitung: Helga Goldmann
Kursgebühr: 55,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



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

Beratungsangebote für Ihre Gesundheit

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



Maria Puhan
Bewegungsberatung
Tel.: 05251 124-422



Sylvia Picht
Ernährungsberatung
Tel.: 05251 124-423



Heike Kruse
Ernährungsberatung
Tel.: 05251 124-423



Gesund Punkte sammeln

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

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

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

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

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

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

300
Punkte

Betriebliche Gesundheitsförderung

Gesunde Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind das größte Kapital eines Unternehmens. Wer fit ist, hat mehr Spaß an der Arbeit. Grund genug für die AOK, sich intensiv für die Gesundheit in Unternehmen einzusetzen. Als Spezialist unterstützen wir Ihre Firma mit zahlreichen Angeboten rund um die betriebliche Gesundheitsförderung. 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.



Ernst Rohe
Tel.: 05251 124-107

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 > Schule und Gesundheit

