

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.

Recklinghausen

bleibgesund-Kurse

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

**1. Halbjahr
2018**

aok.de/nw

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.

Das Kursprogramm der AOK NordWEST

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

Ihre Vorteile als AOK-Kunde

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

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

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



Schnell anmelden

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

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

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

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

Punkte sammeln

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



2018

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

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

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

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

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

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

 Ferien und Feiertage NRW

Schnell anmelden

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

Online

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

Telefonisch

Einfach zum Hörer greifen und Ihre Versichertenkarte bereithalten.



Sabine Kamp
Tel.: 02361 584-314



Christel Scheffler
Tel.: 02361 584-241



Anita Nowak
Tel.: 02361 584-424

Per Post

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

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





gesundernähren

Kurse vor Ort

Aktiv abnehmen!	9
AOK-KochWerkstatt - After Work	11

Kurse AOK-liveonline

Erfolgreiche Gewichtsreduktion	12
Gesund und leicht abnehmen	13
Mit Köpfchen zum Wunschgewicht	14
Abnehmen mit Genuss	15
Apps für Ihre Gesundheit	15
Schlemmerpost	15



gesundbewegen

Kurse vor Ort

AOKardio	17
Aquafitness	18
Easy Running NEU	23
Fit und Aktiv im Studio	24
Functional Training NEU	30
Nordic Walking	32
Pilates	33
RanRücken	36
Reaktiv-Faszien Training	38
Reaktiv-Fitness	40
Sanftes Rückentraining	41

Kurse AOK-liveonline

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

gesundentspannen



Kurse vor Ort

Autogenes Training	47
Gelassen und sicher im Stress	49
Progressive Muskelentspannung	50
Qi Gong	50
Tai Chi	51
Yogazeit	52

Kurse AOK-liveonline

Achtsamkeit & Balance	55
easy learning	56
gelassen & locker	57
Männersache	58
positiver Umgang mit Stress	59
schlaf gut! NEU	60
Die Lebe Balance-App NEU	61
Stress im Griff	61

gesundrauchfrei



Kurse AOK-liveonline

rauchfrei in 3 Schritten	63
Ich werde Nichtraucher	63

gesunderleben



Klettern in Haltern	65
---------------------------	----

gesundplus



Beratungsangebote für Ihre Gesundheit	67
Betriebliche Gesundheitsförderung	68
Gesundheitsförderung NEU in KiTas und Schulen	69

Anmeldung

Online	aok.de/nw/kurse
Telefonisch	5
Post	73





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:	173477
Beginn:	31.01.2018
Ort:	AOK Gelsenkirchen-Buer, Sitzungszimmer, 2. Etage Maelostr. 8, 45894 Gelsenkirchen
Tag, Uhrzeit:	mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer:	10-mal 120 Minuten Theorie 2-mal 90 Minuten Praxis
Kursleitung:	Maria Schieffers
Kursgebühr:	206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden) (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



Fortsetzung von Seite 9 – Aktiv abnehmen

Kurs-Nr: 173498
Beginn: 05.02.2018
Ort: AOK Recklinghausen, Seminarraum 2. Etage
 Westerholter Weg 82, **45657 Recklinghausen**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 120 Minuten Theorie
 2-mal 90 Minuten Praxis
Kursleitung: Maria Schieffers
Kursgebühr: 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

AOK-KochWerkstatt - After Work

Schnelle Küche für Berufstätige! Beginnen Sie den Feierabend mit der Zubereitung einfacher, leckerer Gerichte. In der AOK-KochWerkstatt vermitteln wir Ihnen, neben hilfreichen Tipps und Infos, Spaß bei der Zubereitung und beim anschließenden gemeinsamen Genießen. Und ganz nebenbei lernen Sie viel über eine ausgewogene Ernährung für Berufstätige.

Kurs-Nr: 174258
Beginn: 15.02.2018
Ort: Familienbildungsstätte Datteln
 Kirchstr. 29, **45711 Datteln**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 16:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Petra Bertram
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 173502
Beginn: 20.02.2018
Ort: Familienbildungsstätte
 Kemnastr. 23, **45657 Recklinghausen**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 17:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Maria Schieffers
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 173517
Beginn: 14.05.2018
Ort: Familienbildungsstätte
 Kemnastr. 23, **45657 Recklinghausen**
Tag, Uhrzeit: Montags 17:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Maria Schieffers
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



AOK-liveonline: erfolgreiche Gewichtsreduktion

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

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

So einfach geht's:

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

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

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

AOK-liveonline: gesund und leicht abnehmen

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

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

So einfach geht's:

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

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

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



AOK-liveonline: mit Köpfchen zum Wunschgewicht

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

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

Abnehmen mit Genuss

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



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

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

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

Apps für Ihre Gesundheit

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

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

Schlemmerpost

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

Jetzt abonnieren unter aok.de/nw.



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

AOKardio

Ein kombiniertes Indoor- und Outdoorprogramm

Starten Sie durch mit dem Indoor- und Outdoorprogramm. Verbinden Sie innovatives Training im Fitnessstudio mit Sauerstoff pur in der Natur. So verbessern Sie Ihre Kondition und Ausdauer. In zehn abwechslungsreichen Kurseinheiten erleben Sie ein tolles Cardio-Training an neuen und bewährten Kleingeräten. Dabei lernen Sie weitere spannende Bewegungsformen indoor und outdoor kennen. Dieses optimale Trainingsprogramm mit hohem Spaßfaktor bringt mehr Schwung in Ihren Alltag - für Frauen und Männer.

Kurs-Nr:	179278
Beginn:	23.04.2018
Ort:	St. Vincenz-Krankenhaus, Gesundheitszentrum Mobilé Rottstr. 11, 45711 Datteln
Tag, Uhrzeit:	montags, 19:30 Uhr
Dauer:	10-mal 90 Minuten
Kursleitung:	Sandra Teige
Kursgebühr:	130,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Aquafitness

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

Kurs-Nr: 171977 171997
Beginn: **22.01.2018** **23.04.2018**
Ort: PhysioTEAM Bottrop in der Senioren-Residenz
 Im Stadtgarten 2, **46236 Bottrop**
Tag, Uhrzeit: montags, 11:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Marzena Mazuchin
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 176627 176629
Beginn: **23.01.2018** **24.04.2018**
Ort: PhysioTEAM Bottrop in der Senioren-Residenz
 Im Stadtgarten 2, **46236 Bottrop**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Vivien Brosche
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 171337 171357
Beginn: **22.01.2018** **23.04.2018**
Ort: Evangelisches Krankenhaus (Bewegungsbad)
 Grutholzallee 21, **44577 Castrop-Rauxel**
Tag, Uhrzeit: montags, 16:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Barbara Königsbüscher
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 179137 179237
Beginn: **19.01.2018** **06.04.2018**
Ort: St. Vincenz-Krankenhaus,
 Gesundheitszentrum Mobilé
 Rottstr. 11a, **45711 Datteln**
Tag, Uhrzeit: freitags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Jonas Schäfer
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 179098 179117
Beginn: **24.01.2018** **16.05.2018**
Ort: St. Vincenz-Krankenhaus, Gesundheitszentrum
 Mobilé
 Rottstr. 11a, **45711 Datteln**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 20:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Irina Artemuk
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 179138
Beginn: **27.01.2018**
Ort: St. Vincenz-Krankenhaus,
 Gesundheitszentrum Mobilé
 Rottstr. 11a, **45711 Datteln**
Tag, Uhrzeit: samstags, 09:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Markus Breuker
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 169317 169337
Beginn: **23.01.2018** **24.04.2018**
Ort: Atlantis Bäderbetrieb Dorsten GmbH /
 Treffpunkt im Schwimmbad
 Konrad-Adenauer-Platz 1, **46282 Dorsten**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Janine Biewald
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 19 – Aquafitness

Kurs-Nr: 169278 169297
Beginn: **24.01.2018** **25.04.2018**
Ort: Horster Bäder Zentrum
 Vestische Str. 25, **45899 Gelsenkirchen-Horst**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Kerstin Schymlet
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 171617 171637
Beginn: **24.01.2018** **25.04.2018**
Ort: Come back Waterworld
 Husemannstr. 52, **45879 Gelsenkirchen-Mitte**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 08:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Klaus Augustin
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 171577 171598
Beginn: **24.01.2018** **25.04.2018**
Ort: Come back Waterworld
 Husemannstr. 52, **45879 Gelsenkirchen-Mitte**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 21:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Lena Glittenberg
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 176634 (für Frauen)
Beginn: **02.03.2018**
Ort: St. Sixtus-Hospital, Bäderabteilung
 Gartenstr. 2, **45721 Haltern am See**
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Heide Fisch
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 176636 (für Frauen)
Beginn: **02.03.2018**
Ort: St. Sixtus-Hospital, Bäderabteilung
 Gartenstr. 2, **45721 Haltern am See**
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:50 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Heide Fisch
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 176638
Beginn: **02.03.2018**
Ort: St. Sixtus-Hospital, Bäderabteilung
 Gartenstr. 2, **45721 Haltern am See**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:40 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Heide Fisch
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 171401
Beginn: **23.01.2018**
Ort: Come back Prävention
 Auf dem Hochstück 1, **45701 Herten**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Lena Glittenberg
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 171400
Beginn: **02.03.2018**
Ort: Come back Prävention
 Auf dem Hochstück 1, **45701 Herten**
Tag, Uhrzeit: freitags, 10:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Lena Glittenberg
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 21 – Aquafitness

Kurs-Nr: 171417
Beginn: **08.05.2018**
Ort: Come back Prävention
 Auf dem Hochstück 1, **45701 Herten**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Lena Glittenberg
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 178137 178141
Beginn: **25.01.2018** **17.05.2018**
Ort: Sport- und Schwimmschule/Prävention
 Slavko Miljan-Popovic im Bruder-Jordan-Haus
 Kriemhildestr. 24, **45770 Marl**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Slavko Miljan-Popovic
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 176641 176645
Beginn: **24.01.2018** **25.04.2018**
Ort: maritimo
 Am Stimbergpark 80, **45739 Oer-Erkenschwick**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:10 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Heide Fisch
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 176643 176647
Beginn: **24.01.2018** **25.04.2018**
Ort: maritimo
 Am Stimbergpark 80, **45739 Oer-Erkenschwick**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Heide Fisch
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 177998 177999
Beginn: **17.01.2018** **18.04.2018**
Ort: Lehrschwimmbecken Hallenbad Herner Str.
 Herner Str. 160, **45659 Recklinghausen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:10 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Alexandra Paus
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Easy Running NEU

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: 172038
Beginn: **16.04.2018**
Ort: Treffpunkt: Museumszentrum Quadrat
 Im Stadtgarten 20, **46236 Bottrop**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Beatrix Luggenhölscher
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 171817
Beginn: **13.04.2018**
Ort: Revierpark Nienhausen,
 Treffpunkt Café in der Kinderburg
 Feldmarkstr. 201, **45883 Gelsenkirchen**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:15 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Beate Pracht
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 25 – Fit und Aktiv im Studio

Kurs-Nr: 179077
Beginn: **05.02.2018**
Ort: St. Vincenz-Krankenhaus,
 Gesundheitszentrum Mobilé
 Rottstr. 11, **45711 Datteln**
Tag, Uhrzeit: montags, 10:00 Uhr
Dauer: 12-mal 90 Minuten
Kursleitung: Beate Okurowski
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 171837 171838
Beginn: **18.01.2018** **12.04.2018**
Ort: Physiotherapie Overfeld
 Borkener Str. 49, 46284 Dorsten
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Annette Augustin-Brucker
Kursgebühr: 140,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 169177 169179
Beginn: **17.01.2018** **18.04.2018**
Ort: Schalker Sportpark
 Kurt-Schumacher-Str. 157-161,
45881 Gelsenkirchen
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 09:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Philina Plewe
Kursgebühr: 140,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 169181
Beginn: **19.01.2018**
Ort: Horster Bäderzentrum
 Horster Str. 54, **45897 Gelsenkirchen-Buer**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Markus Breuker
Kursgebühr: 140,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 171557
Beginn: **07.03.2018**
Ort: Therapiezentrum am Nordring Oliver Franzke
 Nordring 4, **45894 Gelsenkirchen-Buer**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:45 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Katja Lach
Kursgebühr: 140,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 169077 169138
Beginn: **16.01.2018** **17.04.2018**
Ort: Come back Prävention
 Husemannstr. 52, **45879 Gelsenkirchen-Mitte**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jürgen Todeskino
Kursgebühr: 140,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 168997
Beginn: **18.01.2018**
Ort: Mathias Schipper Gesundheit & Sport
 Bottroper Str. 33, **45964 Gladbeck**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Marcel Schipper
Kursgebühr: 140,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 178019
Beginn: **14.02.2018**
Ort: Fitness Place Sport Center
 Münsterknapp 15, **45721 Haltern am See**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:45 Uhr
Dauer: 12-mal 90 Minuten
Kursleitung: Elke Munzert
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 27 – Fit und Aktiv im Studio

Kurs-Nr: 177657
Beginn: **25.01.2018**
Ort: PhysioActive im TherapieCenter-Marl
 Victoriastr. 59, **45772 Marl**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 13:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sebastian Niebrügge
Kursgebühr: 140,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 178078
Beginn: **20.03.2018**
Ort: Physio Point Marl
 Bergstr. 147, **45770 Marl**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Manfred Schubert
Kursgebühr: 140,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 173639 173659
Beginn: **18.01.2018** **12.04.2018**
Ort: Watanabe u. Verfürth, Praxis für Physiotherapie
 Ludwigstr. 6, **45739 Oer-Erkenschwick**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Diana Gesing
Kursgebühr: 140,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 177663 (für Frauen)
Beginn: **24.01.2018**
Ort: Lady-Body, Studio für Fitness und Gesundheit
 Feldstr. 80, **45661 Recklinghausen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 12-mal 90 Minuten
Kursleitung: Julia Trottenberg
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 177661 (für Frauen)
Beginn: **25.01.2018**
Ort: Lady-Body, Studio für Fitness und Gesundheit
 Feldstr. 80, **45661 Recklinghausen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 09:30 Uhr
Dauer: 12-mal 90 Minuten
Kursleitung: Julia Trottenberg
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 173522
Beginn: **12.04.2018**
Ort: Prosper-Hospital gem.GmbH, Physiotherapie
 Mühlenstr. 27, **45659 Recklinghausen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Andreas Volmer
Kursgebühr: 140,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 177717
Beginn: **13.02.2018**
Ort: FlexXfit, Studio Waltrop
 Leveringhäuser Str. 136, **45731 Waltrop**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Tobias Lochthowe
Kursgebühr: 140,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 177718
Beginn: **08.05.2018**
Ort: FlexXfit, Studio Waltrop
 Leveringhäuser Str. 136, **45731 Waltrop**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Tobias Lochthowe
Kursgebühr: 140,00 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: 171897
Beginn: **13.04.2018**
Ort: Sportpark Stadtwald
 Stenkhoffstr. 34, **46240 Bottrop**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Stefan Wentzel
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 169858
Beginn: **23.01.2018**
Ort: Evangelisches Krankenhaus (Gymnastikhalle)
 Grutholzallee 21, **44577 Castrop-Rauxel**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Beate Dehnert
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 176621
Beginn: **29.01.2018**
Ort: Therapiezentrum am Nordring Oliver Franzke
 Nordring 4, **45894 Gelsenkirchen-Buer**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Katja Lach
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 178017
Beginn: **15.02.2018**
Ort: Städt. Gymnasium Herten
 Gartenstr. 40, **45699 Herten**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Katja Lach
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 177697 (für Frauen)
Beginn: **01.02.2018**
Ort: Lady-Body, Studio für Fitness und Gesundheit
 Feldstr. 80, **45661 Recklinghausen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Julia Trottenberg
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 33 – Pilates

Kurs-Nr: 179297
Beginn: **29.01.2018**
Ort: St. Vincenz-Krankenhaus,
 Gesundheitszentrum Mobilé
 Rottstr. 11, **45711 Datteln**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sandra Teige
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 171677
Beginn: **16.04.2018**
Ort: VELTINS-Arena; im Schalke Museum
 (Treppenhaus TH 12)
 Arenaring 1, **45891 Gelsenkirchen**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Christian Hohmann
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 177637
Beginn: **16.01.2018**
Ort: Watanabe u. Verfürth,
 Praxis für Physiotherapie, Kursraum
 Ludwigstr. 6, **45739 Oer-Erkenschwick**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Heide Fisch
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Beginn: **20.02.2018** (für Frauen)
Ort: Lady-Body, Studio für Fitness und Gesundheit
 Feldstr. 80, **45661 Recklinghausen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 09:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Heide Fisch
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 177597
Beginn: **06.03.2018**
Ort: Prosper-Hospital gem.GmbH, Physiotherapie
 Mühlenstr. 27, **45659 Recklinghausen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:55 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Anika Matthiessen
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 171437
Beginn: **30.01.2018**
Ort: Praxis Dr. Tenbrock
 Hochstr. 62, **45731 Waltrop**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 09:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Beate Okurowski
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



RanRücken

Ein ganz neues Konzept gegen Rückenbeschwerden

Bei RanRücken handelt es sich um ein völlig neuartiges Konzept zur Vorbeugung von Rückenschmerzen. Sie trainieren in der Gruppe und doch individuell:

Sie lernen 4 Grundübungen kennen, die in verschiedenen Schwierigkeitsstufen ausgeführt werden können. Jeder trainiert somit sehr effizient und es fällt leicht, das Training zu Hause weiterzuführen. Mehrere Sportuniversitäten haben dieses einmalige Programm entwickelt und können schon jetzt bemerkenswerte Erfolge nachweisen. Über 12 Wochen lernen Sie Ihre Grenzen, aber auch Ihre Möglichkeiten kennen und der Spaß kommt bei diesem Kurs sicher nicht zu kurz!

Kurs-Nr: 179257
Beginn: **17.01.2018**
Ort: St. Vincenz-Krankenhaus,
 Gesundheitszentrum Mobilé
 Rottstr. 11, **45711 Datteln**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Markus Breuker
Kursgebühr: 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 169218
Beginn: **13.04.2018**
Ort: Horster Bäderzentrum
 Horster Str. 54, **45897 Gelsenkirchen-Buer**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:15 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Markus Breuker
Kursgebühr: 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 178057
Beginn: **14.02.2018**
Ort: St. Sixtus-Hospital, Physiotherapie
 Gartenstr. 2, **45721 Haltern am See**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Elke Munzert
Kursgebühr: 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 173557
Beginn: **16.01.2018**
Ort: A.I. Fitness Recklinghausen GmbH, ehemals Logo
 Richardstr. 76, **45661 Recklinghausen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:40 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Thomas Mester
Kursgebühr: 128,00 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: 179317
Beginn: **25.04.2018**
Ort: St. Vincenz-Krankenhaus,
 Gesundheitszentrum Mobilé
 Rottstr. 11, **45711 Datteln**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sabine Hecker
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 169257
Beginn: **27.04.2018**
Ort: Horster Bäderzentrum
 Horster Str. 54, **45897 Gelsenkirchen-Buer**
Tag, Uhrzeit: freitags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Markus Breuker
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 171717
Beginn: **22.01.2018**
Ort: Concilio Body & Wellness Concept
 Krusenkamp 30, **45964 Gladbeck**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Nathalie Krzis
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 178020
Beginn: **16.01.2018**
Ort: St. Sixtus-Hospital, Physiotherapie
 Gartenstr. 2, **45721 Haltern am See**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Elke Munzert
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 173519
Beginn: **18.04.2018**
Ort: Prosper-Hospital gem.GmbH, Physiotherapie
 Mühlenstr. 27, **45659 Recklinghausen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Andreas Volmer
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



AOK-liveonline: fit!

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

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

AOK-liveonline: Motivationswunder

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

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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



90 Tage Rückenfit

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



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

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

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

Laufend in Form

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

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

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



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.



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

Autogenes Training

Der Weg zu mehr Gelassenheit

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

Kurs-Nr: 169377
Beginn: 05.03.2018
Ort: Liohna-Praxis für Beratung und Transformation, Entspannungsraum
 Recklinghauser Str. 211, **44581 Castrop-Rauxel**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Nicola Neubauer
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 169358
Beginn: 07.03.2018
Ort: Praxis Jutta Grossekemper
 Hochstr. 19, **45894 Gelsenkirchen-Buer**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Michaela Schrandt-Reitz
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 47 – Autogenes Training

Kurs-Nr: 171639
Beginn: 20.02.2018
Ort: Praxis für Ergotherapie J. Watanabe
 Oerweg 40, **45657 Recklinghausen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Erika Tesch
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Bitte bringen Sie eine Decke und ein kleines Kissen mit.

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: 174317
Beginn: 09.06.2018
Ort: mittel-punkt, Personal- und Organisationsentwicklung
 Europastr. 6, **45888 Gelsenkirchen**
Tag, Uhrzeit: samstags, 09:30 Uhr
Dauer: 3-mal 360 Minuten
Kursleitung: Regina Müller
Kursgebühr: 193,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Die Teilnahme an allen 3 Samstagen (09.06., 16.06. und 23.06.) ist verpflichtend.
 Bitte bringen Sie etwas zu Trinken und zu Essen mit.



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: 173917
Beginn: 23.04.2018
Ort: Concilio Body & Wellness Concept
 Krusenkamp 30, 45964 Gladbeck
Tag, Uhrzeit: montags, 18:15 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Nathalie Krzis
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Qi Gong

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

Kurs-Nr: 171517
Beginn: 21.02.2018
Ort: AWO-Seniorenzentrum, Gymnastikraum
 Wildermannstr. 79, 45659 Recklinghausen
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:15 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Beate Tietz-Vogelsang
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Tai Chi

Einklang für Körper und Geist

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

Kurs-Nr: 176962
Beginn: 02.03.2018
Ort: Raum & Halle
 Im Schlienkamp 1, 45894 Gelsenkirchen-Buer
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sabina Körner
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 171497
Beginn: 21.02.2018
Ort: AWO-Seniorenzentrum, Gymnastikraum
 Wildermannstr. 79, 45659 Recklinghausen
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Beate Tietz-Vogelsang
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Yogazeit

Hatha-Yoga

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

Kurs-Nr: 171917 171937
Beginn: **24.01.2018** **25.04.2018**
Ort: PhysioTEAM Bottrop in der Senioren-Residenz
 Im Stadtgarten 2, **46236 Bottrop**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 11:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Marzena Mazuchin
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 170017
Beginn: **16.01.2018**
Ort: Ev. Krankenhaus
 Grutholzallee 21, **44577 Castrop-Rauxel**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:15 Uhr
Dauer: 12-mal 90 Minuten
Kursleitung: Beate Dehnert
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 170038
Beginn: **17.04.2018**
Ort: Schloss Bladenhorst
 Westring 346, **44579 Castrop-Rauxel**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 12-mal 90 Minuten
Kursleitung: Beate Dehnert
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 169017
Beginn: **07.03.2018**
Ort: Yoga Zentrum Gelsenkirchen e.V.
 Luitpoldstr. 39 (Eingang im Hof),
45881 Gelsenkirchen
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Liana Zibert
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 171777 171778
Beginn: **16.01.2018** **17.04.2018**
Ort: SYR Yoga Concepts
 Josefstr. 7, **45966 Gladbeck**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Susanne Richter
Kursgebühr: 140,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 171737 171757
Beginn: **17.01.2018** **18.04.2018**
Ort: SYR Yoga Concepts
 Josefstr. 7, **45966 Gladbeck**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Susanne Richter
Kursgebühr: 140,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 178997
Beginn: **09.02.2018**
Ort: Kunsthof Westerholt, la mobile
 Am Bungert 19, **45701 Herten-Westerholt**
Tag, Uhrzeit: freitags, 19:45 Uhr
Dauer: 12-mal 90 Minuten
Kursleitung: Stephanie Steinke
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 53 – Yogazeit

Kurs-Nr: 178998
Beginn: **10.04.2018**
Ort: Kunsthof Westerholt, la mobile
 Am Bungert 19, **45701 Herten-Westerholt**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:15 Uhr
Dauer: 12-mal 90 Minuten
Kursleitung: Stephanie Steinke
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 177957
Beginn: **16.01.2018**
Ort: Yogazeit Recklinghausen
 Ostcharweg 113, **45665 Recklinghausen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:45 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Katrin Eggert
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Bitte kommen Sie in bequemer Sportkleidung und bringen Sie dicke Socken mit.

Kurs-Nr: 177958
Beginn: **27.02.2018**
Ort: Yogazeit Recklinghausen
 Ostcharweg 113, **45665 Recklinghausen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:15 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Katrin Eggert
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Bitte kommen Sie in bequemer Sportkleidung und bringen dicke Socken mit.

AOK-liveonline: Achtsamkeit & Balance

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

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

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



AOK-liveonline: easy learning

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

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

So einfach geht`s:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

AOK-liveonline: gelassen & locker

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

So einfach geht`s:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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



AOK-liveonline: Männersache

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

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

AOK-liveonline: positiver Umgang mit Stress

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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



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

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

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

Die Lebe Balance-App **NEU**

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



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

Stress im Griff

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

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

Dieses kostenlose Programm ist exklusiv für AOK-Kunden:

stress-im-griff.de





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

AOK-liveonline: rauchfrei in 3 Schritten

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

So einfach geht's:

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

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

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

Ich werde Nichtraucher



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

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

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

Klettern in Haltern

Willkommen in der vertikalen Welt: In herrlicher Lage in unmittelbarer Nähe zum Halterner Stausee liegt der Kletterwald direkt in einem stattlichen Buchenwald. Insgesamt 11 Parcours mit 117 Kletterelementen in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen stehen zur Verfügung. Vorerfahrung ist nicht nötig, nach einer ausführlichen Einweisung und Klettern in niedrigen Übungsparcours kann jeder Teilnehmer seine Herausforderung selbst bestimmen. Stets gut gesichert, gibt es die Möglichkeit in bis zu 12 Meter Höhe spannende Kletteraufgaben zu meistern, wobei immer mindestens zu zweit geklettert wird. Das Mindestalter beträgt 8 Jahre und die Kinder müssen mindestens 130 cm groß sein. Für die Kinder zwischen 8 und 12 Jahren ist eine erwachsene Begleitperson erforderlich. Alle Minderjährigen benötigen eine Einverständniserklärung ihrer Eltern. Für Erwachsene gibt es keine Altersbeschränkung, jedoch sollte ein Gewicht von 120 kg nicht überschritten werden. Klettern setzt gegenseitiges Vertrauen voraus, fördert den Zusammenhalt, und eignet sich perfekt für Familien sowie große und kleine Teams. Das Angebot findet auch bei Regen statt.

Kurs-Nr:	176623
Beginn:	05.05.2018
Ort:	Hoch hinaus im Kletterwald Hullerner Str. 109, 45721 Haltern am See
Tag, Uhrzeit:	Samstag, 09:30 Uhr
Dauer:	1-mal 210 Minuten
Kursleitung:	Team Kletterwald
Kursgebühr:	29,00 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.



Nicola Martens
Sportberatung
Dipl.-Sportlehrerin und
Sporttherapeutin
Tel.: 02361 584-426



Imke Luh
Sportberatung
Dipl.-Sportwissenschaftlerin
Tel.: 02361 584-426



Anke Gasber
Ernährungsberatung
Dipl.-Oecotrophologin
Tel.: 02361 584-272



Gisela Zarembik
Ernährungsberatung
Dipl.-Oecotrophologin
Tel.: 02361 584-272



Betriebliche Gesundheitsförderung

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

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



Ansprechpartnerin für Betriebe
in der Stadt Gelsenkirchen

Bärbel Misch

BGf-Beratung

Dipl.-Sozialwissenschaftlerin

Tel.: 02361 584-417



Ansprechpartner für Betriebe
in der Stadt Bottrop und im Kreis Recklinghausen

Martin Malberg

BGf-Beratung

Dipl.-Sozialwissenschaftler

Tel.: 02361 584-409

Gesundheitsförderung in KiTas und Schulen

NEU

Gesundheit und Bildungserfolg hängen eng zusammen. Deshalb unterstützt die AOK mit erprobten und evaluierten Maßnahmen die folgenden Projekte in KiTas und Schulen:



- JolinenKids – Fit und gesund in der KiTa
- Mach mit bei Felix Fit – Bewegte Kinder
- Walking Bus – Mehr Bewegung für Grundschüler
- natürlich erleben – Unterricht im Grünen
- Be smart – don't start: Bundesweiter Wettbewerb zum Nichtrauchen
- Püppchen – Essstörungen bekämpfen
- AlcoMedia – Bewusster Umgang mit Alkohol und Medien

Weitere Infos erhalten Sie unter aok.de/nw > Schule und Gesundheit





AOK
empfehlen
und Prämien
sichern

AOK-Kunden werben

Weiterempfehlen lohnt sich!

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

aok.de/nw

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.

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

