

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

**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.



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: Indoor.....	17
Aquafitness.....	18
Easy Running  NEU	23
Fit und Aktiv im Studio.....	25
Nordic Walking.....	30
Pilates  NEU	31
Reaktiv-Faszien Training.....	33
Reaktiv-Fitness.....	36
Sanftes Rückentraining.....	37

Kurse AOK-liveonline

fit!.....	39
Motivationswunder.....	40
90 Tage Rückenfit.....	41
Laufend in Form.....	41

gesundentspannen



Kurse vor Ort

Alles easy: Gelassen durch	
Autogenes Training.....	43
Bewusst sein: Mit Hatha-Yoga	
zur inneren Ruhe.....	44
Gelassen und sicher im Stress.....	47
Progressive Muskelentspannung.....	48
Qi Gong.....	49
Tai Chi.....	50

Kurse AOK-liveonline

Achtsamkeit & Balance.....	51
easy learning.....	52
gelassen & locker.....	53
Männersache.....	54
positiver Umgang mit Stress.....	55
Die Lebe Balance-App NEU	56
Stress im Griff.....	56

gesundrauchfrei



Kurse AOK-liveonline

rauchfrei in 3 Schritten.....	59
Ich werde Nichtraucher.....	59

gesunderleben



Klettern in Haltern.....	61
--------------------------	----

gesundplus



Beratungsangebote für Ihre Gesundheit.....	63
Betriebliche Gesundheitsförderung.....	64
Gesundheitsförderung NEU	
in KiTas und Schulen.....	65

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:	154218
Beginn:	04.10.2017
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: 154221
Beginn: 02.10.2017
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: 154217
Beginn: 18.10.2017
Ort: Kath. Familienbildungsstätte
 Kirchstr. 29, **45711 Datteln**
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 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:	154219	154220
Beginn:	07.11.2017	14.11.2017
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)	



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.

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: Indoor

Das Ausdauerprogramm im Studio

Wenn Sie ein vielseitiges und abwechslungsreiches Ausdauertraining suchen, dann ist unser Programm „AOKardio: Indoor“ genau das Richtige für Sie. In zehn Kurseinheiten trainieren Sie mit verschiedenen Geräten wie z. B. Laufband, Fahrradergometer und Crosstrainer Ihre Ausdauer. Dadurch lernen Sie unterschiedliche Trainingsmöglichkeiten kennen, mit denen Sie dann auch nach dem Kurs Ihre körperliche Fitness gezielt verbessern können. „AOKardio: Indoor“ bietet aber noch mehr. Neben dem Ausdauertraining umfasst das Programm auch Übungen zur Kräftigung und Dehnung wichtiger Muskelgruppen sowie zur Verbesserung der Koordination und Entspannungsfähigkeit. Zudem erhalten Sie viele wichtige Infos und Tipps für mehr Bewegung, Fitness, Gesundheit und Wohlbefinden.

„AOKardio: Indoor“ ist ein ideales Programm für alle jungen und junggebliebenen Frauen und Männer, die ihre Ausdauer spürbar verbessern und mit Spaß fit werden möchten.

Kurs-Nr:	150840
Beginn:	15.09.2017
Ort:	Sportpark Stadtwald Stenkhoffstr. 34, 46240 Bottrop
Tag, Uhrzeit:	freitags, 17:00 Uhr
Dauer:	10-mal 90 Minuten
Kursleitung:	Stefan Wentzel
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: 152838 152839
Beginn: **15.08.2017** **17.10.2017**
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: 152996
Beginn: **18.09.2017**
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: 154237 154238
Beginn: **21.08.2017** **23.10.2017**
Ort: ReVital e.V., Ev. 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: 154180
Beginn: **06.09.2017**
Ort: St. Vincenz-Krankenhaus, Abteilung 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: 154222
Beginn: **08.09.2017**
Ort: St. Vincenz-Krankenhaus, Abteilung Mobilé
 Rottstr. 11a, **45711 Datteln**
Tag, Uhrzeit: freitags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Beate Okurowski
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 154224
Beginn: **09.09.2017**
Ort: St. Vincenz-Krankenhaus, Abteilung Mobilé
 Rottstr. 11a, **45711 Datteln**
Tag, Uhrzeit: samstags, 09:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Irina Artemuk
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 153117
Beginn: **05.09.2017**
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: 153009 153011
Beginn: **16.08.2017** **18.10.2017**
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: 150877 150879
Beginn: **23.08.2017** **18.10.2017**
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: 150878
Beginn: **13.09.2017**
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: 153038 (für Frauen)
Beginn: **22.09.2017**
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: 153039 (für Frauen)
Beginn: **22.09.2017**
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: 153040
Beginn: **22.09.2017**
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: 153222
Beginn: **15.08.2017**
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: 153223
Beginn: **17.10.2017**
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)



Fortsetzung von Seite 21 – Aquafitness

Kurs-Nr: 153858 153897
Beginn: 31.08.2017 26.10.2017
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: 153797
Beginn: 20.09.2017
Ort: maritimo Am Stimbergpark 80, **45739 Oer-Erkenschwick**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Heide Fisch
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 153799
Beginn: 20.09.2017
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)

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: 152981
Beginn: 05.09.2017
Ort: Treffpunkt: Museumszentrum Quadrat Im Stadtgarten 20, **46236 Bottrop**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Beatrix Luggenhölscher
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 153773
Beginn: 04.09.2017
Ort: VELTINS-Arena; Treffpunkt: am Schalke Museum (Treppenhaus TH 12) Arenaring 1, **45891 Gelsenkirchen**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:15 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Christian Hohmann
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 23 – Easy Running

Kurs-Nr: 153220
Beginn: 15.09.2017
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)
 Es wird auf beleuchteten Wegen gelaufen.

Kurs-Nr: 153219 (Fit durch den Winter)
Beginn: 23.11.2017
Ort: Parkplatz „Schloss Berge“
 Schlosseingang/Aschenbrockallee,
45894 Gelsenkirchen-Buer
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:15 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Beate Pracht
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Es wird auf beleuchteten Wegen gelaufen.

Fit und Aktiv im Studio

Gesundes Fitnessstraining an Geräten

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

Kurs-Nr: 150839
Beginn: 31.08.2017
Ort: Sportpark Stadtwald
 Stenkhoffstr. 34, **46240 Bottrop**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 12-mal 90 Minuten
Kursleitung: Stefan Wentzel
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 150838
Beginn: 21.09.2017
Ort: Sportpark Stadtwald
 Stenkhoffstr. 34, **46240 Bottrop**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 09:30 Uhr
Dauer: 12-mal 90 Minuten
Kursleitung: Stefan Wentzel
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 153003
Beginn: 06.09.2017
Ort: Fitness Place Sport Center
 Industriestr. 19-21, **44577 Castrop-Rauxel**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 12-mal 90 Minuten
Kursleitung: Patricia Wagner
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 25 – Fit und Aktiv im Studio

Kurs-Nr: 153004
Beginn: **08.09.2017**
Ort: Fitness Place Sport Center
 Industriestr. 19-21, **44577 Castrop-Rauxel**
Tag, Uhrzeit: freitags, 09:45 Uhr
Dauer: 12-mal 90 Minuten
Kursleitung: Patricia Wagner
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 154178
Beginn: **04.09.2017**
Ort: St. Vincenz-Krankenhaus, Abteilung Mobilé
 Rottstr. 11, **45711 Datteln**
Tag, Uhrzeit: montags, 10:30 Uhr
Dauer: 12-mal 90 Minuten
Kursleitung: Beate Okurowski
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 154179
Beginn: **04.09.2017**
Ort: St. Vincenz-Krankenhaus, Abteilung Mobilé
 Rottstr. 11, **45711 Datteln**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:30 Uhr
Dauer: 12-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sandra Teige
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 153057
Beginn: **14.09.2017**
Ort: Physiotherapie Overfeld
 Borkener Str. 49, **46284 Dorsten**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 12-mal 90 Minuten
Kursleitung: Annette Augustin-Brucker
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 152837
Beginn: **14.09.2017**
Ort: Schalker Sportpark
 Kurt-Schumacher-Str. 157-161,
45881 Gelsenkirchen
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 09:30 Uhr
Dauer: 12-mal 90 Minuten
Kursleitung: Philina Plewe
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 153902
Beginn: **13.09.2017**
Ort: Therapiezentrum am Nordring Oliver Franzke
 Nordring 4, **45894 Gelsenkirchen-Buer**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:45 Uhr
Dauer: 12-mal 90 Minuten
Kursleitung: Katja Lach
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 153013
Beginn: **15.09.2017**
Ort: Horster Bäderzentrum
 Horster Str. 54, **45897 Gelsenkirchen-Buer**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:00 Uhr
Dauer: 12-mal 90 Minuten
Kursleitung: Markus Breuker
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 150858
Beginn: **05.09.2017**
Ort: Come back Prävention
 Husemannstr. 52, **45879 Gelsenkirchen-Mitte**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 12-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jürgen Todeskino
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 27 – Fit und Aktiv im Studio

Kurs-Nr: 153016
Beginn: **14.09.2017**
Ort: Mathias Schipper Gesundheit & Sport
 Bottroper Str. 33, **45964 Gladbeck**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 12-mal 90 Minuten
Kursleitung: Marcel Schipper
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 153823
Beginn: **29.08.2017**
Ort: Fitness Place Sport Center
 Münsterknapp 15, **45721 Haltern am See**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 12-mal 90 Minuten
Kursleitung: Elke Munzert
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 154277
Beginn: **05.09.2017**
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: 154297
Beginn: **14.09.2017**
Ort: PhysioActive im TherapieCenter-Marl
 Victoriastr. 59, **45772 Marl**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 13:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sebastian Niebrügge
Kursgebühr: 140,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 153898
Beginn: **07.09.2017**
Ort: Watanabe u. Verfürth, Praxis für Physiotherapie
 Ludwigstr. 6, **45739 Oer-Erkenschwick**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:30 Uhr
Dauer: 12-mal 90 Minuten
Kursleitung: Diana Gesing
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 153900 (für Frauen)
Beginn: **06.09.2017**
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: 153899 (für Frauen)
Beginn: **07.09.2017**
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: 153224
Beginn: **14.09.2017**
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)



Fortsetzung von Seite 29 – Fit und Aktiv im Studio

Kurs-Nr: 156037
Beginn: **05.09.2017**
Ort: FlexXfit, Studio Waltrop
 Leveringhäuser Str. 136, **45731 Waltrop**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 12-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sarah Schomberg
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 153218
Beginn: **13.09.2017**
Ort: Treffpunkt: Parkplatz Eingang zum 2. Stadtgartenteil
 Zeppelinallee/Ecke Am Stadtgarten,
45881 Gelsenkirchen-Mitte
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Beate Pracht
Kursgebühr: 113,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Nordic Walking

An die Stöcke fertig los

In diesem Kurs erlernen Sie das Nordic Walking – eine ebenso sanfte wie effektive Form des Ausdauertrainings. Das Besondere dabei ist der Einsatz von Nordic Walking-Stöcken, die die Bewegung wirkungsvoll unterstützen und den ganzen Körper trainieren. Ergänzt wird das Nordic Walking durch gezielte Kräftigungs- und Dehnübungen, einfache Übungen zur Entspannung und viele praktische Tipps für regelmäßige Bewegung im Alltag. Die Nordic Walking-Stöcke stellen wir Ihnen im Kurs leihweise zur Verfügung. Also, worauf warten Sie noch? Kommen Sie Schritt für Schritt in Form!

Kurs-Nr: 153217
Beginn: **14.09.2017**
Ort: Parkplatz „Schloss Berge“
 Schlosseingang/Aschenbrockallee,
45894 Gelsenkirchen-Buer
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Beate Pracht
Kursgebühr: 113,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining für Jung und Alt. Das sanfte Workout auf der Matte kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching in harmonisch fließenden Bewegungen. Die bewusst langsame Ausführung der Übungen bewirkt ein hohes Maß an mentaler Entspannung und setzt neue Energien frei. So korrigieren Sie Fehlhaltungen und beugen Rückenschmerzen wirkungsvoll vor.


Kurs-Nr: 152999
Beginn: **27.09.2017**
Ort: Physioteam Bottrop in der Senioren-Residenz
 Im Stadtgarten 2, **46236 Bottrop**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 09:15 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Marzena Mazuchin
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 156017
Beginn: **07.09.2017**
Ort: Evangelisches Krankenhaus (Gymnastikhalle)
 Grutholzallee 21, **44577 Castrop-Rauxel**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:15 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Angela Ritterswürden
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 31 – Pilates

Kurs-Nr: 153770
Beginn: **04.09.2017**
Ort: VELTINS-Arena; im Schalke Museum (Treppenhaus TH 12)
 Arenaring 1, **45891 Gelsenkirchen**



Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Christian Hohmann
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 154227
Beginn: **11.09.2017**
Ort: St. Vincenz-Krankenhaus, Abteilung Mobilé Rottstr. 11, **45711 Datteln**

Tag, Uhrzeit: montags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sandra Teige
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 153804
Beginn: **14.09.2017**
Ort: Fitness Place Sport Center Münsterknapp 15, **45721 Haltern am See**

Tag, Uhrzeit: donnerstags, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Heide Fisch
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Kurs-Nr: 153801 (für Frauen)
Beginn: **05.09.2017**
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: 153901
Beginn: **10.10.2017**
Ort: Physiotherapie Strutz Schaumburgstr. 7, **45657 Recklinghausen**

Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Anika Matthiessen
Kursgebühr: 106,00 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: 153002
Beginn: **18.09.2017**
Ort: Physioteam Bottrop in der Senioren-Residenz Im Stadtgarten 2, **46236 Bottrop**

Tag, Uhrzeit: montags, 12:15 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Marzena Mazuchin
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 33 – Reaktiv-Faszien Training

Kurs-Nr: 154226
Beginn: **06.09.2017**
Ort: St. Vincenz-Krankenhaus, Abteilung 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: 153014
Beginn: **06.10.2017**
Ort: Horster Bäderzentrum
 Horster Str. 54, **45897 Gelsenkirchen-Buer**
Tag, Uhrzeit: freitags, 18:45 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Markus Breuker
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 150881
Beginn: **25.09.2017**
Ort: Concilio Body & Wellness Concept
 Krusenkamp 30, **45964 Gladbeck**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Nathalie Krzis
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 153854
Beginn: **29.08.2017**
Ort: Fitness Place Sport Center
 Münsterknapp 15, **45721 Haltern am See**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Elke Munzert
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 155357
Beginn: **19.09.2017**
Ort: PhysioActive im TherapieCenter-Marl
 Victoriastr. 59, **45772 Marl**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Inga Hinkerode
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 154320
Beginn: **12.09.2017**
Ort: Yogazeit Recklinghausen
 Ostcharweg 113, **45665 Recklinghausen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:15 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Katrin Eggert
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Bitte kommen Sie in bequemer Sportbekleidung.

Kurs-Nr: 153225
Beginn: **27.09.2017**
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)



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: 157257
Beginn: 18.09.2017
Ort: Therapiezentrum am Nordring
 Nordring 4, 45894 Gelsenkirchen-Buer
Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Katja Lach
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 150880
Beginn: 25.09.2017
Ort: Concilio Body & Wellness Concept
 Krusenkamp 30, 45964 Gladbeck
Tag, Uhrzeit: montags, 18:15 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Nathalie Krzis
Kursgebühr: 97,00 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: 153007
Beginn: 05.09.2017
Ort: Evangelisches Krankenhaus (Gymnastikhalle)
 Grutholzallee 21, 44577 Castrop-Rauxel
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Carsten Kludas
Kursgebühr: 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 153119
Beginn: 28.09.2017
Ort: Trainingszentrum Lurbiecki
 Kirchhellener Allee 102, 46282 Dorsten
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Markus Breuker
Kursgebühr: 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 153221
Beginn: 18.09.2017
Ort: St. Sixtus-Hospital, Physiotherapie
 Gartenstr. 2, 45721 Haltern am See
Tag, Uhrzeit: montags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Elke Munzert
Kursgebühr: 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 37 – Sanftes Rückentraining

Kurs-Nr: 155178
Beginn: **07.09.2017**
Ort: Städt. Gymnasium Herten
 Gartenstr. 40, **45699 Herten**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Katja Lach
Kursgebühr: 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 155177
Beginn: **05.09.2017**
Ort: Watanabe u. Verfürth, Praxis für Physiotherapie,
 Kursraum
 Ludwigstr. 6, **45739 Oer-Erkenschwick**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Katja Lach
Kursgebühr: 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 155200
Beginn: **07.09.2017**
Ort: Ergotherapie am Wall
 Herzogswall 22, **45657 Recklinghausen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 09:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jeannine Hilmer
Kursgebühr: 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 155199
Beginn: **12.09.2017**
Ort: Logo Fitness Recklinghausen GmbH,
 Kursraum 2 in der 1. Etage
 Richardstr. 76, **45661 Recklinghausen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:50 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Thomas Mester
Kursgebühr: 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 155198
Beginn: **12.09.2017**
Ort: Logo Fitness Recklinghausen GmbH,
 Kursraum 2 in der 1. Etage
 Richardstr. 76, **45661 Recklinghausen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:20 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Thomas Mester
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: 153792
Beginn: 20.09.2017
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)

Kurs-Nr: 155197
Beginn: 18.09.2017
Ort: Praxis für Physiotherapie Dickmann-Kerkhoff/Döbber
 Lavesumer Str. 1b, 45721 Haltern am See
Tag, Uhrzeit: montags, 19:15 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Michaela Schrandt-Reitz
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Bitte bringen Sie eine Decke und ein kleines Kissen mit.



Bewusst sein: Mit Hatha-Yoga zur inneren Ruhe

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

Kurs-Nr: 152993
Beginn: 27.09.2017
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: 154177
Beginn: 29.08.2017
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: 153015
Beginn: 06.09.2017
Ort: Yoga Zentrum Gelsenkirchen e.V.
 Luitpoldstr. 39 (Eingang im Hof),
45881 Gelsenkirchen
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:15 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Liana Zibert
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 150960
Beginn: 05.09.2017
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: 150957
Beginn: 20.09.2017
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: 150958
Beginn: 20.09.2017
Ort: SYR Yoga Concepts
 Josefstr. 7, **45966 Gladbeck**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Susanne Richter
Kursgebühr: 140,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 154274
Beginn: 15.09.2017
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 45 – Bewusst sein

Kurs-Nr: 154319
Beginn: 12.09.2017
Ort: Yogazeit Recklinghausen
 Ostcharweg 113, **45665 Recklinghausen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:45 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.

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: 153600
Beginn: 11.11.2017
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 (11.11. , 18.11. und 25.11.2017) 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: 153782
Beginn: 18.09.2017
Ort: Zentrum für Lebensqualität, 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: 153226
Beginn: 19.09.2017
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)

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: 150857
Beginn: 22.09.2017
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: 154321
Beginn: 13.09.2017
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)



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: 154322
Beginn: 13.09.2017
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)

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:	montags, 20:00 Uhr
Dauer:	1-mal 60 Minuten
Kursleitung:	Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr:	48,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Die Lebe Balance-App

NEU

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



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

Stress im Griff

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

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

Dieses kostenlose Programm ist exklusiv für AOK-Kunden:

stress-im-griff.de



meine
ich-Zeit



Entspannen mit der neuen AOK-App

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

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

www.aok.de/nw

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.





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.

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.

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:	153018
Beginn:	23.09.2017
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. 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
Dipl.-Sozialwissenschaftlerin
Tel.: 02361 584-417



Ansprechpartner für Betriebe
in der Stadt Bottrop
und im Kreis Recklinghausen
Martin Malberg
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:



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

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



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**



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 Wahltarifen können Sie Ihren Versicherungsschutz individueller gestalten:

- AOK-Zahnersatz-Wahltarif
- AOK-Auslandsreise-Wahltarif
- bleibgesund-Bonus-Wahltarif

aok.de/nw

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.

