

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.

Schweini

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 Leitfaden Prävention so vorgegeben.

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.



Regina Langenbruch
Tel.: 02336 42-262

Per Post

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





gesundernähren

Kurse vor Ort

Abnehmen und mehr	9
AOK-KochWerkstatt.	
• für Einsteiger	10
• Lecker und schnell	11
Gesund essen und genießen NEU	
nach Feierabend	12
Rund ums Fett - der richtige Mix NEU	14

Kurse AOK-liveonline

Erfolgreiche Gewichtsreduktion	16
Gesund und leicht abnehmen	17
Mit Köpfchen zum Wunschgewicht	18
Abnehmen mit Genuss	19
Apps für Ihre Gesundheit	19
Schlemmerpost	19



gesundbewegen

Kurse vor Ort

Aquafitness	21
Easy Running NEU	28
Fit und Aktiv im Studio	29
Functional Training NEU	31
Kraftausdauertraining im Fitness-Studio NEU	33
Pilates	36
RanRücken	38
Reaktiv-Faszien Training	39
Rückenpower NEU	41

Kurse AOK-liveonline

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

Kurse vor Ort

Autogenes Training	47
Lebe Balance	49
Progressive Muskelentspannung	50
Qi Gong	51
Yogazeit	52

Kurse AOK-liveonline

Achtsamkeit & Balance	54
easy learning	55
gelassen & locker	56
Männersache	57
positiver Umgang mit Stress	58
schlaf gut! NEU	59
Die Lebe Balance-App NEU	60
Stress im Griff	60

gesundrauchfrei



Kurse AOK-liveonline

rauchfrei in 3 Schritten	63
Ich werde Nichtraucher	63

gesundplus



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

Anmeldung

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





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

Abnehmen und mehr

Durch richtige Ernährung und Bewegung zum Wohlfühlgewicht

Unser Abnehm- und Bewegungsprogramm für Menschen mit leichtem bis mittlerem Übergewicht (BMI zwischen 25 und 30): Hier lernen Sie ganz gezielt, Ihre Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten zu verändern. Dabei kommt es nicht darauf an, kurzfristig abzunehmen, sondern auf Dauer das Wunschgewicht zu erreichen und auch zu halten.

In Verbindung mit Grundlagen zu einer bedarfsgerechten und vollwertigen Ernährung vermitteln wir Ihnen leichte und effektive Bewegungsübungen. Schwerpunkte sind dabei Ausdaueraktivitäten, gezielte Kräftigungs- und Dehn- sowie einfache Entspannungsübungen. Schnell anmelden!

Kurs-Nr:	166477
Beginn:	06.02.2018
Ort:	Seminarbereich im Bürohaus Körnerstr. 82, 58095 Hagen (Ernährung) Reha-Zentrum am Buschey Buscheystr. 15 a, 58089 Hagen (Bewegung)
Tag, Uhrzeit:	dienstags, 18:00 Uhr (Ernährung) montags, 17:45 Uhr (Bewegung)
Dauer:	10-mal 90 Minuten Ernährung 2-mal 180 Minuten Kochpraxis 10-mal 75 Minuten Bewegung
Kursleitung:	Christiane Willeke (Ernährung) Alina Ständeke (Bewegung)
Kursgebühr:	299,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden) (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



AOK-KochWerkstatt für Einsteiger

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

Kurs-Nr: 166558
Beginn: **12.06.2018**
Ort: Sekundarschule Ennepetal
 Amselweg 9, **58256 Ennepetal**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Jutta Segler
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 167857
Beginn: **05.03.2018**
Ort: Hauptschule West
 Am Hofe 14, **58285 Gevelsberg**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Dörte Rüstmann
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 166577
Beginn: **21.02.2018**
Ort: Käthe-Kollwitz-Schule, Lehrküche,
 Liebigstr. 20 - 22, **58095 Hagen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Christiane Willeke
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 166578
Beginn: **19.06.2018**
Ort: Overberg Schule
 Rhienscher Berg 12, **58452 Witten**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Heike Wohlgemuth-Breuer
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

AOK-KochWerkstatt - Lecker und schnell

Beginnen Sie den Feierabend mit der Zubereitung einer "leckeren Mahlzeit. Wir zeigen Ihnen, wie Sie durch geschickte Auswahl und Vorbereitung in kürzester Zeit ein komplettes Essen zubereiten. Das macht Fertiggerichte überflüssig und versorgt Sie gleichzeitig mit allen wichtigen Nährstoffen, um gesund zu bleiben. Zusätzlich gibt es Tipps und Ideen für vollwertige Snacks zum Mitnehmen für die Pause.

Kurs-Nr: 167859
Beginn: **04.06.2018**
Ort: Hauptschule West
 Am Hofe 14, **58285 Gevelsberg**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Dörte Rüstmann
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



Fortsetzung von Seite 11 – KochWorkstatt - Lecker und schnell

Kurs-Nr: 167858
Beginn: 27.06.2018
Ort: Käthe-Kollwitz-Schule, Lehrküche,
 Liebigstr. 20 - 22, **58095 Hagen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Christiane Willeke
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 167897
Beginn: 25.06.2018
Ort: Hauptschule West
 Am Hofe 14, **58285 Gevelsberg**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Dörte Rüstmann
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Gesund essen und genießen nach Feierabend NEU

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

Kurs-Nr: 166537
Beginn: 13.06.2018
Ort: Käthe-Kollwitz-Schule, Lehrküche,
 Liebigstr. 20 - 22, **58095 Hagen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Christiane Willeke
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 166517
Beginn: 17.04.2018
Ort: Sekundarschule Ennepetal
 Amselweg 9, **58256 Ennepetal**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Jutta Segler
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 166557
Beginn: 17.04.2018
Ort: Overberg Schule
 Rhienscher Berg 12, **58452 Witten**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Heike Wohlgemuth-Breuer
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



Rund ums Fett - der richtige Mix NEU

Fett sorgt nicht nur für den guten Geschmack, sondern ist, richtig ausgewählt, auch wichtig für die Gesundheit. Doch zu viel davon sollte auch nicht im Essen stecken. Wie Sie den richtigen Mix finden, erfahren Sie im Kurs in Theorie und Praxis.

Kurs-Nr: 166497
Beginn: **20.02.2018**
Ort: Sekundarschule Ennepetal
 Amselweg 9, **58256 Ennepetal**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 120 Minuten Ernährung (Theorie)
 1-mal 180 Minuten Kochpraxis
 1-mal 120 Minuten Theorie und Praxis
Kursleitung: Jutta Segler
Kursgebühr: 74,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 167917
Beginn: **09.04.2018**
Ort: Hauptschule West
 Am Hofe 14, **58285 Gevelsberg**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 120 Minuten Ernährung (Theorie)
 1-mal 180 Minuten Kochpraxis
 1-mal 120 Minuten Theorie und Praxis
Kursleitung: Dörte Rüstmann
Kursgebühr: 74,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 166498
Beginn: **11.04.2018**
Ort: Seminarbereich im Bürohaus
 Körnerstr. 82, **58095 Hagen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 120 Minuten Ernährung (Theorie)
 1-mal 180 Minuten Kochpraxis
 1-mal 120 Minuten Theorie und Praxis
Kursleitung: Christiane Willeke
Kursgebühr: 74,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 166518
Beginn: **06.03.2018**
Ort: AWO-Seminarraum
 Kälberweg 2, **58453 Witten**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 120 Minuten Ernährung (Theorie)
 1-mal 180 Minuten Kochpraxis
 1-mal 120 Minuten Theorie und Praxis
Kursleitung: Heike Wohlgemuth-Breuer
Kursgebühr: 74,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



AOK-liveonline: erfolgreiche Gewichtsreduktion

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

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

So einfach geht's:

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

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

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

AOK-liveonline: gesund und leicht abnehmen

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

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

So einfach geht's:

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

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

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



AOK-liveonline: mit Köpfchen zum Wunschgewicht

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

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

Abnehmen mit Genuss

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



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

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

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

Apps für Ihre Gesundheit

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

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

Schlemmerpost

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

Jetzt abonnieren unter aok.de/nw.



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.

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:	164617	164637
Beginn:	16.01.2018	17.04.2018
Ort:	Ferienhof Bohmer Niedernheede 14, 58339 Breckerfeld	
Tag, Uhrzeit:	dienstags, 20:00 Uhr	
Dauer:	8-mal 45 Minuten	
Kursleitung:	Dirk Schmelter	
Kursgebühr:	90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)	

Kurs-Nr:	166362
Beginn:	10.01.2018
Ort:	Platz Ennepetal Mittelstr. 108, 58256 Ennepetal
Tag, Uhrzeit:	mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer:	8-mal 45 Minuten
Kursleitung:	Laura Ryschka
Kursgebühr:	90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 21 – Aquafitness

Kurs-Nr: 166363 166364
Beginn: **15.01.2018** **16.04.2018**
Ort: Platsch Ennepetal
Mittelstr. 108, **58256 Ennepetal**
Tag, Uhrzeit: montags, 13:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Marion Bösel-Weßler
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 166367 166377
Beginn: **09.01.2018** **17.04.2018**
Ort: Schwimm in Gevelsberg
Ochsenkamp 54, **58285 Gevelsberg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 11:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Marion Bösel-Weßler
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 166378 166379
Beginn: **09.01.2018** **17.04.2018**
Ort: Schwimm in Gevelsberg
Ochsenkamp 54, **58285 Gevelsberg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Marion Bösel-Weßler
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164641 164638
Beginn: **12.01.2018** **13.04.2018**
Ort: Helmut-Turck-Seniorenzentrum
Joh.-Friedrich-Oberlin-Str. 11-15, **58099 Hagen**
Tag, Uhrzeit: freitags, 15:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Annegret Röttger
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164640 164639
Beginn: **12.01.2018** **13.04.2018**
Ort: Helmut-Turck-Seniorenzentrum
Joh.-Friedrich-Oberlin-Str. 11-15, **58099 Hagen**
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Annegret Röttger
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 165937 165919
Beginn: **15.01.2018** **16.04.2018**
Ort: Therapiedienste Volmarstein GmbH
Therapiezentrum am Mops
Brusebrinkstr. 20, **58135 Hagen**
Tag, Uhrzeit: montags, 15:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Ina Jürgens
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 165939 165957
Beginn: **16.01.2018** **17.04.2018**
Ort: Therapiedienste Volmarstein GmbH
Therapiezentrum am Mops
Brusebrinkstr. 20, **58135 Hagen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Sarah Baier
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 165219 165218
Beginn: **17.01.2018** **25.04.2018**
Ort: Curanum Hagen
Thünenstr. 31, **58095 Hagen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 08:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Wencke Schirp
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 23 – Aquafitness

Kurs-Nr: 165197 165198
Beginn: **18.01.2018** **26.04.2018**
Ort: Curanum Hagen
 Thünenstr. 31, **58095 Hagen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Wencke Schirp
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164938 164957
Beginn: **18.01.2018** **12.04.2018**
Ort: Bewegungsbad des Allgemeinen Krankenhauses
 Grünstr. 35, **58095 Hagen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Theodora Korexenou
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164897 164898
Beginn: **23.01.2018** **17.04.2018**
Ort: Bewegungsbad des Allgemeinen Krankenhauses
 Grünstr. 35, **58095 Hagen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Daniel Wisniewski
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 165818 165237
Beginn: **16.01.2018** **17.04.2018**
Ort: Ortho-Mobile
 August-Bebel-Str. 8 - 10, **45525 Hattingen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Julia Ahlbäumer
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 165778 165222
Beginn: **18.01.2018** **19.04.2018**
Ort: Ortho-Mobile
 August-Bebel-Str. 8 - 10, **45525 Hattingen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Stefanie Kemper
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164598
Beginn: **09.01.2018**
Ort: medifit
 Loher Str. 2, **58332 Schwelm**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Yelena Solovyova
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 166365 166366
Beginn: **08.01.2018** **16.04.2018**
Ort: Hallenbad Schwelm
 Mittelstr. 33, **58332 Schwelm**
Tag, Uhrzeit: montags, 15:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Marion Bösel-Weßler
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 165878 165859
Beginn: **15.01.2018** **16.04.2018**
Ort: Therapiedienste Volmarstein GmbH
 Therapiezentrum Orthopädische Klinik
 Lothar-Gau-Str. 11, **58300 Wetter**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Laura Bertermann
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 25 – Aquafitness

Kurs-Nr: 165899 165897
Beginn: **16.01.2018** **17.04.2018**
Ort: Therapiedienste Volmarstein GmbH
 Therapiezentrum Orthopädische Klinik
 Lothar-Gau-Str. 11, **58300 Wetter**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Tabea Wiertz
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164646
Beginn: **02.01.2018**
Ort: St. Elisabeth Gruppe GmbH Marien Hospital
 (Physiotherapie) Bäderabteilung
 Marienplatz 2, **58452 Witten**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 15:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Karen Rüttershoff
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164647
Beginn: **04.01.2018**
Ort: St. Elisabeth Gruppe GmbH Marien Hospital
 (Physiotherapie) Bäderabteilung
 Marienplatz 2, **58452 Witten**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 14:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Karen Rüttershoff
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 165017 165018
Beginn: **19.01.2018** **20.04.2018**
Ort: Ev. Krankenhaus Witten
 Pferdebachstraße 27, **58455 Witten**
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Alexandra Töllner
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164977 164978
Beginn: **19.01.2018** **20.04.2018**
Ort: Ev. Krankenhaus Witten
 Pferdebachstraße 27, **58455 Witten**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Alexandra Töllner
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: 166999
Beginn: **10.01.2018**
Ort: Physiotherapie Roger Bösel
 Am Brandteich 1, **58285 Gevelsberg**

Tag, Uhrzeit: mittwochs, 14:50 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Philipp Lobitz
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164645
Beginn: **09.04.2018**
Ort: Praxis für med. Trainingstherapie Renè Tönnies
 Wilhelm-Raabe-Str. 13, **58099 Hagen**

Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Marcel Riede
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 165158
Beginn: **11.04.2018**
Ort: Trainingszentrum Schirp
 Stennertstr. 2, **58119 Hagen**

Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Rouven Schirp
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 166317
Beginn: **09.04.2018**
Ort: AOK Schwelm
 Kurfürstenstr. 29, **58332 Schwelm**

Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Jan Mühlau
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Fit und Aktiv im Studio

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

Kurs-Nr: 164643 164642
Beginn: **10.01.2018** **11.04.2018**
Ort: Praxis für med. Trainingstherapie Renè Tönnies
 Wilhelm-Raabe-Str. 13, **58099 Hagen**

Tag, Uhrzeit: mittwochs, 11:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Marcel Riede
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164601 164602
Beginn: **12.01.2018** **13.04.2018**
Ort: Physiomed-Steffen Barth Ambulantes Reha-Zentrum
 Eilper Str. 62, **58091 Hagen**

Tag, Uhrzeit: freitags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dirk Schmelter
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 29 – Fit und Aktiv im Studio

Kurs-Nr: 165837 165177
Beginn: **15.01.2018** **16.04.2018**
Ort: Ortho-Mobile
 August-Bebel-Str. 8 - 10, **45525 Hattingen**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Andreas Liedtke
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164599
Beginn: **08.01.2018**
Ort: medifit
 Loher Str. 2, **58332 Schwelm**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jan-Niclas Stiebel
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 165917 165901
Beginn: **18.01.2018** **19.04.2018**
Ort: Therapiedienste Volmarstein GmbH
 Therapiezentrum Orthopädische Klinik
 Lothar-Gau-Str. 11, **58300 Wetter**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:45 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Tabea Wiertz
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Functional Training NEU

Functional Training ist kluges Muskeltraining und bringt richtig Stabilität in den Körper. Der Trend ist, wieder unabhängig von Geräten mit dem eigenen Körpergewicht effektiv zu trainieren. Auch im Alltag finden sich viele Gelegenheiten und Möglichkeiten zum Training. Lernen Sie Ihren Körper auf eine neue Weise kennen! Zusätzlich ist der Spaß in der Gruppe garantiert.

Kurs-Nr: 166997
Beginn: **10.01.2018**
Ort: Physiotherapie Roger Bösel
 Am Brandteich 1, **58285 Gevelsberg**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 14:50 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Nina Winterhoff
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 166017 165997
Beginn: **15.01.2018** **16.04.2018**
Ort: More Energy Gesundheitstraining
 Mylinghauser Str. 4, **58285 Gevelsberg**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Nicole Bösmann
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164738
Beginn: **10.01.2018**
Ort: Therapiezentrum Lennetal
 Buschmühlenstr. 64, **58093 Hagen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 20:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Igor Haar
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 31 – Functional Training

Kurs-Nr: 165960 165958
Beginn: **25.01.2018** **19.04.2018**
Ort: Gesundheitszentrum Berchumer Straße GbR
 Haldener Str. 131, **58095 Hagen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Laura Wirths
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 166043
Beginn: **18.04.2018**
Ort: Zentrum für Krankengymnastik Carsten Bleich
 Moltkestr. 4, **45525 Hattingen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Petra Hansen
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 166318
Beginn: **13.04.2018**
Ort: physio & mehr
 Praxis für Physiotherapie
 Hermessiepen 5, **45549 Sprockhövel**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Laura Ryschka
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 165880 165881
Beginn: **15.01.2018** **16.04.2018**
Ort: Therapiedienste Volmarstein GmbH
 Therapiezentrum Orthopädische Klinik
 Lothar-Gau-Str. 11, **58300 Wetter**
Tag, Uhrzeit: montags, 16:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Laura Bertermann
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 166037
Beginn: **11.01.2018**
Ort: activ-club drexelius
 Wullener Feld 9 j, **58454 Witten**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Julian Cobi
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kraftausdauertraining NEU im Fitness-Studio

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

Kurs-Nr: 164743
Beginn: **09.01.2018**
Ort: Praxis PhysioVital
 Voerder Str. 11, **58256 Ennepetal**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Corinna Tacke
Kursgebühr: 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 166958
Beginn: **12.01.2018**
Ort: Physiotherapie Roger Bösel
 Am Brandteich 1, **58285 Gevelsberg**
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Roger Bösel
Kursgebühr: 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 33 – Kraftausdauertraining im Fitness-Studio

Kurs-Nr: 166959 166960
Beginn: **12.01.2018** **06.04.2018**
Ort: Physiotherapie Roger Bösel
 Am Brandteich 1, **58285 Gevelsberg**
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Roger Bösel
Kursgebühr: 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164644
Beginn: **12.01.2018**
Ort: Praxis für med. Trainingstherapie Renè Tönnies
 Wilhelm-Raabe-Str. 13, **58099 Hagen**
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Marcel Riede
Kursgebühr: 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164580
Beginn: **13.01.2018**
Ort: SportPark Bechelte
 Becheltestr. 14, **58089 Hagen**
Tag, Uhrzeit: samstags, 11:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Ivonne Klauke
Kursgebühr: 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164958
Beginn: **16.01.2018**
Ort: Reha-Zentrum am Buschey
 Buscheystr. 15 a, **58089 Hagen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Lucyna Tissen
Kursgebühr: 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 166025
Beginn: **08.01.2018**
Ort: activ-club drexelius
 Wullener Feld 9 j, **58454 Witten**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Lisa Kinter
Kursgebühr: 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 165019 165037
Beginn: **16.01.2018** **17.04.2018**
Ort: Vita Konzept GmbH
 Bahnhofstr. 73, **58452 Witten**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Alexandra Töllner
Kursgebühr: 94,00 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: 164741 164742
Beginn: **08.01.2018** **09.04.2018**
Ort: Therapiezentrum Lennetal
 Buschmühlenstr. 64, **58093 Hagen**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Marta Stelmach
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 165857
Beginn: **10.01.2018**
Ort: physioFit 360grad
 Herdecker Str. 9, **58089 Hagen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Laura Riske
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164917 164937
Beginn: **10.01.2018** **11.04.2018**
Ort: Reha-Zentrum am Buschey
 Buscheystr. 15 a, **58089 Hagen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Alina Ständeke
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164579
Beginn: **12.01.2018**
Ort: SportPark Bechelte
 Becheltestr. 14, **58089 Hagen**
Tag, Uhrzeit: freitags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Anja Harwardt
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 166040 166041
Beginn: **08.01.2018** **16.04.2018**
Ort: activ-club drexelius
 Wullener Feld 9 j, **58454 Witten**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Lisa Kinter
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: 166360 166361
Beginn: **19.01.2018** **20.04.2018**
Ort: More Energy Gesundheitstraining
 Mylinghauser Str. 4, **58285 Gevelsberg**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:00 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Kai Bühne
Kursgebühr: 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 166338 166357
Beginn: **15.01.2018** **16.04.2018**
Ort: Reha-Zentrum am Buschey
 Buscheystr. 15 a, **58089 Hagen**
Tag, Uhrzeit: montags, 09:30 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sandra Gartinger
Kursgebühr: 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 166358 166359
Beginn: **08.01.2018** **16.04.2018**
Ort: Vita Konzept GmbH
 Bahnhofstr. 73, **58452 Witten**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Christoph Heinen
Kursgebühr: 156,00 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: 165998
Beginn: **17.01.2018**
Ort: More Energy Gesundheitstraining
 Mylinghauser Str. 4, **58285 Gevelsberg**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Kai Bühne
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164737
Beginn: **09.01.2018**
Ort: Therapiezentrum Lennetal
 Buschmühlenstr. 64, **58093 Hagen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Malwina Palonek
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 165157
Beginn: **15.01.2018**
Ort: Trainingszentrum Schirp
 Stennertstr. 2, **58119 Hagen**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:15 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Rouven Schirp
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 39 – Reaktiv-Faszien Training

Kurs-Nr: 165978
Beginn: **24.01.2018**
Ort: Gesundheitszentrum Berchumer Straße GbR
 Haldener Str. 131, **58095 Hagen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Pierre Thiemann
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 165777
Beginn: **19.01.2018**
Ort: Ortho-Mobile
 August-Bebel-Str. 8 - 10, **45525 Hattingen**
Tag, Uhrzeit: freitags, 09:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Karin Makowski
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 166039
Beginn: **09.01.2018**
Ort: activ-club drexelius
 Wullener Feld 9 j, **58454 Witten**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Lisa Kinter
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 165137
Beginn: **17.01.2018**
Ort: Vita Konzept GmbH
 Bahnhofstr. 73, **58452 Witten**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:45 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Fabian Mitnacht
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Rückenpower NEU

Möchten Sie etwas für Ihren Rücken tun? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Mit kleinen Geräten und dem eigenen Körpergewicht lernen Sie neue und trendige Übungen für Ihren Rücken kennen.

Kurs-Nr: 164744
Beginn: **11.01.2018**
Ort: Praxis PhysioVital
 Voerder Str. 11, **58256 Ennepetal**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Corinna Tacke
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164740
Beginn: **08.01.2018**
Ort: Therapiezentrum Lennetal
 Buschmühlenstr. 64, **58093 Hagen**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Anke Ruppel
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164600
Beginn: **15.01.2018**
Ort: Physiomed-Steffen Barth Ambulantes Reha-Zentrum
 Eilper Str. 62, **58091 Hagen**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:45 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dirk Schmelter
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 41 – Sanftes Rückentraining

Kurs-Nr: 165220
Beginn: **15.01.2018**
Ort: Ortho-Mobile
 August-Bebel-Str. 8 - 10, **45525 Hattingen**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Doris Brandt
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 166020
Beginn: **10.01.2018**
Ort: TSG Trainingszentrum Schwerathletik
 Goethestr. 14, **58313 Herdecke**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 10:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Laura Riske
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

AOK-liveonline: fit!

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

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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



AOK-liveonline: Motivationswunder

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

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

90 Tage Rückenfit

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



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

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

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

Laufend in Form

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



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

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





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

Autogenes Training

Der Weg zu mehr Gelassenheit

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

Kurs-Nr: 164578
Beginn: 17.01.2018
Ort: Sporttherapie Birgit Madry
 Minervastr. 24, 58089 Hagen
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Birgit Madry
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr:	164677	164678
Beginn:	05.02.2018	28.05.2018
Ort:	energetic Life & Body coaching Hauptstr. 8, 58313 Herdecke	
Tag, Uhrzeit:	montags, 18:30 Uhr	
Dauer:	8-mal 90 Minuten	
Kursleitung:	Frank Magiera	
Kursgebühr:	132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)	



Fortsetzung von Seite 47 – Autogenes Training

Kurs-Nr: 164745
Beginn: 29.01.2018
Ort: Caritas Schwelm
 August-Bendler-Str. 12, **58332 Schwelm**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Ulrike Johanna Kirchschatz
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 166380
Beginn: 30.01.2018
Ort: Seminarraum Centrovital Haus 2
 Westfalenstr. 118, **58453 Witten**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Bettina Langner
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Lebe Balance

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

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

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

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

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

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

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

Kurs-Nr: 166439
Beginn: 25.01.2018
Ort: AOK Schwelm
 Kurfürstenstr. 29, **58332 Schwelm**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:30 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten Praxis Stressbewältigung
 1-mal 90 Minuten Reflexion
Kursleitung: Kirsten Tönges
Kursgebühr: 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 166457
Beginn: 31.01.2018
Ort: AOK Schwelm
 Kurfürstenstr. 29, **58332 Schwelm**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten Praxis Stressbewältigung
 1-mal 90 Minuten Reflexion
Kursleitung: Kirsten Tönges
Kursgebühr: 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Yogazeit

Hatha-Yoga

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

Kurs-Nr: 166018
Beginn: **11.01.2018**
Ort: Treffpunkt Geschäftsstelle VGS
in der Klinik Königsfeld
Holthäuser Talstr. 2, **58256 Ennepetal**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Claudia Weinreich
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 165797
Beginn: **18.01.2018**
Ort: Ortho-Mobile
August-Bebel-Str. 8 - 10, **45525 Hattingen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 10:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Sonja Michaely
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164657
Beginn: **09.01.2018**
Ort: Yoga und Mehr in Volmarstein
Im Hilingschen 32, **58300 Wetter**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Nathalie Domke
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164597
Beginn: **10.01.2018**
Ort: Yoga-Zentrum Witten
Stockumer Str. 28, **58453 Witten**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:45 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Marion Schoone
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164581
Beginn: **17.05.2018**
Ort: Yoga-Zentrum Witten
Stockumer Str. 28, **58453 Witten**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:45 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Marion Schoone
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



AOK-liveonline: Achtsamkeit & Balance

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

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

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

AOK-liveonline: easy learning

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

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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



AOK-liveonline: gelassen & locker

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

AOK-liveonline: Männersache

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

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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



AOK-liveonline: positiver Umgang mit Stress

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

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

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

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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



Die Lebe Balance-App

NEU

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



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

Stress im Griff

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

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

Dieses kostenlose Programm ist exklusiv für AOK-Kunden:

stress-im-griff.de



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.





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.

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.



Kirsten Tönges
Ernährungsberatung
Dipl.-Oecotrophologin
Tel.: 02336 42-209



Philip Rietz
Sportberatung
M. Sc. Sportconsulting
Tel.: 02336 42-180



Gesund Punkte sammeln

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

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

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

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

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

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

**300
Punkte**

Betriebliche Gesundheitsförderung

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



Frigga Maßholder
BGf-Beratung
Kordinatorin für
Betriebliche Gesundheitsförderung
Tel.: 02336 42-149



Jörg Wahle
BGf-Beratung
Kordinator für
Betriebliche Gesundheitsförderung
Tel.: 02336 42-181

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

