

# Gesunde Impulse

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

## Kostenlos mitmachen

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

## Angebote nach Maß wählen

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

## Punkte sammeln

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



**AOK**  
Die Gesundheitskasse.

## Herzlich willkommen

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

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

Schwelm

## bleibgesund-Kurse

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

**2. Halbjahr  
2017**

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

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

## Das Kursprogramm der AOK NordWEST

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

### Ihre Vorteile als AOK-Kunde

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

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

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



### Schnell anmelden

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

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

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

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

### Punkte sammeln

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



# 2017

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

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

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

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

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

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

 Ferien und Feiertage NRW

## Schnell anmelden

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

### Online

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

### Telefonisch

Einfach zum Hörer greifen und Ihre Versichertenkarte bereithalten.



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 - Gemüseküche im Winter..	10
Gesund essen und genießen nach Feierabend ...	11
Rund ums Fett - der richtige Mix .....	13

### Kurse AOK-liveonline

Erfolgreiche Gewichtsreduktion.....	15
Gesund und leicht abnehmen .....	16
Mit Köpfchen zum Wunschgewicht.....	17
Abnehmen mit Genuss .....	18
Apps für Ihre Gesundheit .....	18
Schlemmerpost .....	19



## gesundbewegen

### Kurse vor Ort

Aquafitness.....	21
Easy Running .....	27
Fit und Aktiv im Studio.....	29
Functional Training <b>NEU</b> .....	31
Kraftausdauertraining im Fitnessstudio <b>NEU</b> .....	32
Pilates .....	35
Reaktiv-Faszien Training .....	36
Rückenpower <b>NEU</b> .....	39
Sanftes Rückentraining .....	40

### Kurse AOK-liveonline

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

## gesundentspannen



### Kurse vor Ort

Autogenes Training .....	47
Lebe Balance <b>NEU</b> .....	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
Die Lebe Balance-App <b>NEU</b> .....	59
Stress im Griff.....	59

## gesundrauchfrei



### Kurse AOK-liveonline

rauchfrei in 3 Schritten.....	61
Ich werde Nichtraucher.....	61

## gesunderleben



Jump Fitness- Trampolin aktiv! .....	63
--------------------------------------	----

## gesundplus



Beratungsangebote für Ihre Gesundheit .....	65
Betriebliche Gesundheitsförderung .....	66
Gesundheitsförderung in KiTas und Schulen <b>NEU</b> .....	66

### Anmeldung

Online .....	<a href="https://aok.de/nw/kurse">aok.de/nw/kurse</a>
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:** 153999  
**Beginn:** 05.09.2017  
**Ort:** Seminarbereich im Bürohaus  
 Körnerstr. 82, **58095 Hagen** (Ernährung)  
 Käthe-Kollwitz-Schule, Lehrküche,  
 Liebigstr. 20 - 22, **58095 Hagen** (Kochpraxis)  
 Reha-Zentrum am Buschey  
 Buscheystr. 15 a, **58089 Hagen** (Bewegung)  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr (Ernährung/Kochpraxis)  
 montags, 17:45 Uhr (Bewegung)  
**Dauer:** 10-mal 120 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 - Gemüseküche im Winter

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

**Kurs-Nr:** 154001  
**Beginn:** 22.11.2017  
**Ort:** Hauptschule Effey  
 Amselweg 9, **58256 Ennepetal**  
**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:** 154002  
**Beginn:** 08.11.2017  
**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:** 154004  
**Beginn:** 13.11.2017  
**Ort:** Lehrküche Mathilde-Anneke-Schule Hauptschule  
 Dresdener Str. 43, **45549 Sprockhövel**  
**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:** 154021  
**Beginn:** 14.11.2017  
**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)

## Gesund essen und genießen nach Feierabend

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

**Kurs-Nr:** 153967  
**Beginn:** 20.09.2017  
**Ort:** Käthe-Kollwitz-Schule  
 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)



Fortsetzung von Seite 11 – Gesund essen nach Feierabend

**Kurs-Nr:** 153968  
**Beginn:** **09.10.2017**  
**Ort:** Mathilde-Anneke-Schule  
 Dresdener Str. 45, **45549 Sprockhövel**  
**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:** 153969  
**Beginn:** **17.10.2017**  
**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

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:** 153964  
**Beginn:** **11.09.2017**  
**Ort:** Hauptschule Effey  
 Amselweg 9, **58256 Ennepetal**  
**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:** 153965  
**Beginn:** **04.10.2017**  
**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)



Fortsetzung von Seite 13 – Rund ums Fett - der richtige Mix

**Kurs-Nr:** 153966  
**Beginn:** 05.09.2017  
**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.

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

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





## AOK-liveonline: gesund und leicht abnehmen

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

### So einfach geht's:

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

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

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

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

## AOK-liveonline: mit Köpfchen zum Wunschgewicht

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

### So einfach geht's:

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

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

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

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



## Abnehmen mit Genuss

Sie haben schon viele Diäten probiert und es hat immer nicht funktioniert? Diesmal



wird es anders. Das neue „Abnehmen mit Genuss“ ist keine (schnelle) Diät, sondern ein langfristig erfolgreiches Onlineprogramm. Es dauert bis zu zwölf Monate. In dieser Zeit lernen Sie, mit Lust zu essen, satt zu werden und gleichzeitig dauerhaft Gewicht zu verlieren.

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

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

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

## Apps für Ihre Gesundheit

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

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

## Schlemmerpost

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

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



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

## 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.

<b>Kurs-Nr:</b>	154239	154240
<b>Beginn:</b>	<b>28.08.2017</b>	<b>06.11.2017</b>
<b>Ort:</b>	Platsch Ennepetal Mittelstr. 108, <b>58256 Ennepetal</b>	
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	montags, 13:00 Uhr	
<b>Dauer:</b>	8-mal 45 Minuten	
<b>Kursleitung:</b>	Marion Bösel-Weßler	
<b>Kursgebühr:</b>	90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)	

<b>Kurs-Nr:</b>	154272
<b>Beginn:</b>	<b>20.09.2017</b>
<b>Ort:</b>	Platsch Ennepetal Mittelstr. 108, <b>58256 Ennepetal</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	mittwochs, 19:00 Uhr
<b>Dauer:</b>	8-mal 45 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Laura Ryschka
<b>Kursgebühr:</b>	90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 21 – Aquafitness

**Kurs-Nr:** 154149 154150  
**Beginn:** 22.08.2017 07.11.2017  
**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:** 154151 154152  
**Beginn:** 22.08.2017 07.11.2017  
**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:** 154268 154267  
**Beginn:** 18.08.2017 20.10.2017  
**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:** 154119 154082  
**Beginn:** 30.08.2017 25.10.2017  
**Ort:** Curanum Hagen  
 Thünenstr. 31, **58095 Hagen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 08:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Wencke Schirp  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 154118 154117  
**Beginn:** 30.08.2017 25.10.2017  
**Ort:** Curanum Hagen  
 Thünenstr. 31, **58095 Hagen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 09:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Wencke Schirp  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 154097 154120  
**Beginn:** 31.08.2017 26.10.2017  
**Ort:** Curanum Hagen  
 Thünenstr. 31, **58095 Hagen**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Wencke Schirp  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 154078  
**Beginn:** 04.09.2017  
**Ort:** Therapiedienst Volmarstein GmbH  
 Therapiezentrum am Mops  
 Brusebrinkstr. 20, **58135 Hagen**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 15:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Lena Naumann  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 154077  
**Beginn:** 12.09.2017  
**Ort:** Therapiedienst Volmarstein GmbH  
 Therapiezentrum am Mops  
 Brusebrinkstr. 20, **58135 Hagen**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Laura Bertermann  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 23 – Aquafitness

**Kurs-Nr:** 154081  
**Beginn:** 12.09.2017  
**Ort:** Bewegungsbad des Allgemeinen Krankenhauses  
 Grünstr. 35, **58095 Hagen**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** N. N.  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 154079  
**Beginn:** 14.09.2017  
**Ort:** Bewegungsbad des Allgemeinen Krankenhauses  
 Grünstr. 35, **58095 Hagen**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Alina Ständeke  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 154128  
**Beginn:** 19.09.2017  
**Ort:** Ortho-Mobile  
 August-Bebel-Str. 8 - 10, **45525 Hattingen**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Alexander Hennig  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 154129  
**Beginn:** 21.09.2017  
**Ort:** Ortho-Mobile  
 August-Bebel-Str. 8 - 10, **45525 Hattingen**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Karin Makowski  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 154130  
**Beginn:** 21.09.2017  
**Ort:** Ortho-Mobile  
 August-Bebel-Str. 8 - 10, **45525 Hattingen**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Robin Matern  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 154139  
**Beginn:** 29.08.2017  
**Ort:** medifit  
 Loher Str. 2, **58332 Schwelm**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Susanne Fritz  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 156977  
**Beginn:** 11.09.2017  
**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:** 153519  
**Beginn:** 22.08.2017  
**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)



Fortsetzung von Seite 25 – Aquafitness

**Kurs-Nr:** 153520 153521  
**Beginn:** 28.08.2017 23.10.2017  
**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:** Oliver Dickel  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 153463  
**Beginn:** 29.08.2017  
**Ort:** St. Elisabeth Gruppe GmbH Marien Hospital  
 (Physiotherapie)  
 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:** 153462  
**Beginn:** 31.08.2017  
**Ort:** St. Elisabeth Gruppe GmbH Marien Hospital  
 (Physiotherapie)  
 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)

## 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:** 154248  
**Beginn:** 04.09.2017  
**Ort:** Grundschule Silschede  
 Am Brandteich, **58285 Gevelsberg**

**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Marion Bösel-Weßler  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 154264  
**Beginn:** 02.09.2017  
**Ort:** Trainingszentrum Schirp  
 Stennerstr. 2, **58119 Hagen**

**Tag, Uhrzeit:** samstags, 09:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Rouven Schirp  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 154269  
**Beginn:** 04.09.2017  
**Ort:** Praxis für med. Trainingstherapie Renè Tönnes  
 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)



Fortsetzung von Seite 27 – Easy Running

**Kurs-Nr:** 154241  
**Beginn:** **08.09.2017**  
**Ort:** Therapiezentrum Lennetal  
 Buschmühlenstr. 64, **58093 Hagen**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Christopher Potocki  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 154262  
**Beginn:** **04.09.2017**  
**Ort:** AOK Schwelm, Seminarraum/Erdgeschoss  
 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:** 154271  
**Beginn:** **06.09.2017**  
**Ort:** Praxis für med. Trainingstherapie Renè Tönnes  
 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:** 154270  
**Beginn:** **08.09.2017**  
**Ort:** Praxis für med. Trainingstherapie Renè Tönnes  
 Wilhelm-Raabe-Str. 13, **58099 Hagen**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 12:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Marcel Riede  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 154263  
**Beginn:** **08.09.2017**  
**Ort:** Physiomed - Steffen Barth  
 Eilper Str. 60, **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:** 153517  
**Beginn:** 28.08.2017  
**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:** 154124  
**Beginn:** 06.09.2017  
**Ort:** Fitness Studio Schwelm  
 Berliner Str. 43 a, **58332 Schwelm**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 10:15 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Claudia Diefenbach  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 153501  
**Beginn:** 21.09.2017  
**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)

**Kurs-Nr:** 153502  
**Beginn:** 30.08.2017  
**Ort:** Vita Konzept GmbH  
 Bahnhofstr. 73, **58452 Witten**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Alexandra Töllner  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## Functional Training

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:** 154245  
**Beginn:** 04.09.2017  
**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:** 153460  
**Beginn:** 21.09.2017  
**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:** 154122  
**Beginn:** 07.09.2017  
**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 im **NEU** Fitnessstudio

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

**Kurs-Nr:** 154140  
**Beginn:** 29.08.2017  
**Ort:** Praxis Physio Vital  
 Voerder Str. 11, **58256 Ennepetal**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Sascha Fentner  
**Kursgebühr:** 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 154257  
**Beginn:** 01.09.2017  
**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:** 154146  
**Beginn:** 04.09.2017  
**Ort:** SportPark Bechelte  
 Becheltestr. 14, **58089 Hagen**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 09:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Anja Harwardt  
**Kursgebühr:** 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 154123  
**Beginn:** 05.09.2017  
**Ort:** Reha-Zentrum am Buschey  
 Buscheystr. 15 a, **58089 Hagen**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Vincent Giesen  
**Kursgebühr:** 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 154266  
**Beginn:** 08.09.2017  
**Ort:** Praxis für med. Trainingstherapie Renè Tönnes  
 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:** 154144  
**Beginn:** 09.09.2017  
**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:** 154127  
**Beginn:** 19.09.2017  
**Ort:** Ortho-Mobile  
 August-Bebel-Str. 8 - 10, **45525 Hattingen**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Julia Ahlbäumer  
**Kursgebühr:** 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 33 – Kraftausdauertraining im Fitnessstudio

**Kurs-Nr:** 154138  
**Beginn:** 04.09.2017  
**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:** 153531  
**Beginn:** 05.09.2017  
**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:** 154243  
**Beginn:** 04.09.2017  
**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:** 154145  
**Beginn:** 08.09.2017  
**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:** 154135  
**Beginn:** 13.09.2017  
**Ort:** TSG Trainingszentrum  
 Goethestr. 14, **58313 Herdecke**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 12:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Laura Riske  
**Kursgebühr:** 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 35 – Pilates

**Kurs-Nr:** 154121  
**Beginn:** **04.09.2017**  
**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)

## 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:** 154246  
**Beginn:** **06.09.2017**  
**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:** 154137  
**Beginn:** **28.08.2017**  
**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)

**Kurs-Nr:** 154265  
**Beginn:** **31.08.2017**  
**Ort:** Reha-Zentrum am Buschey  
 Buscheystr. 15 a, **58089 Hagen**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Alina Ständeke  
**Kursgebühr:** 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 153461  
**Beginn:** **20.09.2017**  
**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:** 154131  
**Beginn:** **22.09.2017**  
**Ort:** Ortho-Mobile  
 August-Bebel-Str. 8 - 10, **45525 Hattingen**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Karin Makowski  
**Kursgebühr:** 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 153500  
**Beginn:** **06.09.2017**  
**Ort:** Therapiedienste Volmarstein GmbH Therapiezentrum  
 Orthopädische Klinik  
 Lothar-Gau-Str. 11, **58300 Wetter**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Laura Bertermann  
**Kursgebühr:** 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 37 – Reaktiv-Faszien Training

**Kurs-Nr:** 154136  
**Beginn:** **05.09.2017**  
**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:** 153557  
**Beginn:** **06.09.2017**  
**Ort:** Vita Konzept GmbH  
 Bahnhofstr. 73, **58452 Witten**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 09:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Fabian Mittnacht  
**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:** 154242  
**Beginn:** **04.09.2017**  
**Ort:** Therapiezentrum Lennetal  
 Buschmühlenstr. 64, **58093 Hagen**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Heike Odenthal  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 154125  
**Beginn:** **18.09.2017**  
**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:** 154132  
**Beginn:** **13.09.2017**  
**Ort:** TSG Trainingszentrum  
 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)



Fortsetzung von Seite 39 – Rückenpower

**Kurs-Nr:** 154244  
**Beginn:** 13.09.2017  
**Ort:** activ-club drexelius  
 Wullener Feld 9 j, **58454 Witten**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Julian Cobi  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 154259  
**Beginn:** 11.09.2017  
**Ort:** Physiomed-Steffen Barth Ambulantes Reha-Zentrum  
 Eilper Str. 62, **58091 Hagen**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:45 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Dirk Schmelter  
**Kursgebühr:** 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## Sanftes Rückentraining

Rückenschmerzen hat fast jeder irgendwann einmal. Das hängt häufig mit einem Mangel an Bewegung und körperlicher Aktivität sowie anhaltenden psychischen Belastungen zusammen. Unser „Sanftes Rückentraining“ zeigt Ihnen, wie Sie Rückenschmerzen gezielt vorbeugen und Ihr Wohlbefinden spürbar verbessern können. In Verbindung mit wichtigen Informationen zum Thema „Rücken“ werden insbesondere gezielte Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur sowie zur Entspannung und Stressbewältigung gezeigt. Zudem erhält jeder Kursteilnehmer ein individuelles Trainingsprogramm für zu Hause.

**Kurs-Nr:** 154260  
**Beginn:** 04.09.2017  
**Ort:** Vita Konzept GmbH  
 Bahnhofstr. 73, **58452 Witten**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Christoph Heinen  
**Kursgebühr:** 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 154261  
**Beginn:** 08.09.2017  
**Ort:** More Energy Gesundheitstraining  
 Mylinghauser Str. 4, **58285 Gevelsberg**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Kai Bühne  
**Kursgebühr:** 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## AOK-liveonline: fit!

Für alle, die sich mehr bewegen möchten, die Sport treiben wollen, um fitter zu werden, die etwas für ihre Gesundheit tun oder Übergewicht reduzieren möchten: Hier sind Sie richtig, hier lernen Sie optimale Bewegungsformen kennen. Außerdem erfahren Sie, wie Sie diese gezielt im Alltag umsetzen. Ein Sportwissenschaftler vermittelt Ihnen Grundlagen, wie Sie körperlich aktiver werden und hierbei positive Effekte und Freude erleben. Neben den Möglichkeiten, Ihre Bewegung im Alltag zu steigern, erhalten Sie wertvolle Tipps für Muskelaufbau, Beweglichkeit sowie Steigerung Ihrer Fitness.

### So einfach geht's:

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

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

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

## AOK-liveonline: Motivationswunder

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

### So einfach geht's:

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

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

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

## Laufend in Form

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



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

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



AOK  
empfehlen  
und Prämien  
sichern

## AOK-Kunden werben

### Weiterempfehlen lohnt sich!

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

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

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.



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:** 154141  
**Beginn:** 04.09.2017  
**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)

**Kurs-Nr:** 153459  
**Beginn:** 09.10.2017  
**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)





Fortsetzung von Seite 47 – Autogenes Training

**Kurs-Nr:** 153499  
**Beginn:** 05.09.2017  
**Ort:** Praxis für private Physiotherapie  
 Köhlerstr. 6, **58300 Wetter**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 16:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Nathalie Domke  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## Lebe Balance NEU

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

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

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

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

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

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

Informieren sie sich unter: [www.lebebalance.aok-liveonline.de](http://www.lebebalance.aok-liveonline.de)

**Kurs-Nr:** 153457  
**Beginn:** 29.08.2017  
**Ort:** AOK Schwelm, Seminarraum/Erdgeschoss  
 Kurfürstenstr. 29, **58332 Schwelm**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 16:45 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 90 Minuten Praxis Stressbewältigung  
 1-mal 90 Minuten Reflexion  
**Kursleitung:** Yvonne Schäffel  
**Kursgebühr:** 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 153458  
**Beginn:** 14.09.2017  
**Ort:** AOK Schwelm, Seminarraum/Erdgeschoss  
 Kurfürstenstr. 29, **58332 Schwelm**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:45 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)



## 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:** 153497  
**Beginn:** **06.09.2017**  
**Ort:** Therapie & Akademie Schwelmer Modell GmbH  
 Wilhelmstr. 45, **58332 Schwelm**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Anke Hellermann-Furtmann  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 153526  
**Beginn:** **22.09.2017**  
**Ort:** Helios-Klinikum Schwelm  
 Dr.-Moeller-Str. 15, **58332 Schwelm**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Petra Feddern  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 153524  
**Beginn:** **12.09.2017**  
**Ort:** Seminarraum Centrovital Haus 2  
 Westfalenstr. 118, **58453 Witten**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Bettina Langner  
**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:** 154142  
**Beginn:** **11.09.2017**  
**Ort:** MStage, Tanz- und Bewegungszentrum  
 an der Wippermannpassage  
 Eilper Str. 71-75, **58091 Hagen**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Maria Paar  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 154143  
**Beginn:** **12.09.2017**  
**Ort:** MStage, Tanz- und Bewegungszentrum  
 an der Wippermannpassage  
 Eilper Str. 71-75, **58091 Hagen**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Maria Paar  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## Yogazeit

### Hatha-Yoga

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

**Kurs-Nr:** 154497  
**Beginn:** **15.09.2017**  
**Ort:** Treffpunkt Geschäftsstelle VGS  
in der Klinik Königsfeld  
Holthäuser Talstr. 2, **58256 Ennepetal**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 16:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Claudia Weinreich  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 154275  
**Beginn:** **12.09.2017**  
**Ort:** Sporttherapie Birgit Madry  
Minervastr. 24, **58089 Hagen**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Susanne Schmücker  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 154273  
**Beginn:** **13.09.2017**  
**Ort:** Sporttherapie Birgit Madry  
Minervastr. 24, **58089 Hagen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Susanne Schmücker  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 153522  
**Beginn:** **30.08.2017**  
**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:** 153523  
**Beginn:** **31.08.2017**  
**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.

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

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

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

## AOK-liveonline: easy learning

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

### So einfach geht's:

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

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

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



## AOK-liveonline: gelassen & locker

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

### So einfach geht's:

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

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

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

## AOK-liveonline: Männersache

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

### So einfach geht's:

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

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

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



## AOK-liveonline: positiver Umgang mit Stress

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

### So einfach geht's:

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

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

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

## Die Lebe Balance-App

NEU

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



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

## Stress im Griff

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

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

Dieses kostenlose Programm ist exklusiv für AOK-Kunden:

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





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

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

## **Ich werde Nichtraucher**



Wir helfen Ihnen vom Rauchen loszukommen – gut gelaunt und dauerhaft. Das AOK-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](http://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.

## Jump Fitness- Trampolin aktiv!

Es ist schonend für den Körper - trotzdem leistet dieser beim Hüpfen auf dem Trampolin Schwerarbeit, denn die Muskeln werden beim Abheben stark beansprucht, ohne dass Du Dich dabei selbst groß anstrengen musst - die Schwerkraft leistet hier die meiste Arbeit. Dieser Pumpeffekt beim Jumpen sorgt für durchtrainierte Muskeln, starke Knochen und aktiviert darüber hinaus den Stoffwechsel. Teste es bei unserem Schnupperkurs aus!

**Kurs-Nr:** 154276  
**Beginn:** 14.10.2017  
**Ort:** Sprungwerk  
 Dödterstraße 10, 58095 Hagen  
**Tag, Uhrzeit:** samstags, 09:30 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Simone Stöcker  
**Kursgebühr:** 0,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 154278  
**Beginn:** 18.11.2017  
**Ort:** Sprungwerk  
 Dödterstraße 10, 58095 Hagen  
**Tag, Uhrzeit:** samstags, 09:30 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Simone Stöcker  
**Kursgebühr:** 0,00 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.



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



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



## Betriebliche Gesundheitsförderung

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

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



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



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

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



## Gesund Punkte sammeln

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

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

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

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

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

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

**300**  
Punkte

