

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.

Siegen

bleibgesund-Kurse

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

**2. Halbjahr
2017**

aok.de/nw

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.

Das Kursprogramm der AOK NORDWEST

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

Ihre Vorteile als AOK-Kunde

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

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

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



Schnell anmelden

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

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

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

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

Punkte sammeln

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



2017

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

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

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

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

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

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

 Ferien und Feiertage NRW

Schnell anmelden

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

Online

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

Per Post

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

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





gesundernähren

Kurse vor Ort

Aktiv abnehmen!	9
AOK-KochWerkstatt :	
• After Work	10
• Kräuterküche	11
Gesund essen und genießen nach Feierabend	12
Rund ums Fett - der richtige Mix	13

Kurse AOK-liveonline

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



gesundbewegen

Kurse vor Ort

AOKardio	19
Aquafitness	20
Easy Running	24
Fit und Aktiv im Studio	25
Functional Training NEU	29
Kraftausdauertraining im Fitnessstudio NEU	32
Pilates	33
Reaktiv-Faszien Training	34
Reaktiv-Fitness	36
Rückenpower NEU	38
Sanftes Rückentraining	39

Kurse AOK-liveonline

fit!	40
Motivationswunder	41
90 Tage Rückenfit	42
Laufend in Form	42



gesundheitsspannen



Kurse vor Ort

Autogenes Training	45
Lebe Balance NEU	46
Progressive Muskelentspannung	47
Qi Gong	47
Yogazeit	49

Kurse AOK-liveonline

Achtsamkeit & Balance	50
easy learning	51
gelassen & locker	52
Männersache	53
positiver Umgang mit Stress	54
Die Lebe Balance-App NEU	55
Stress im Griff	55

gesundrauchfrei



Kurse AOK-liveonline

rauchfrei in 3 Schritten	57
Ich werde Nichtraucher	57

gesunderleben



Ernährung im Trend - Grüne Küche	59
Fitness-Bootcamp	60
Geschenke selbst gemacht	60
Schnupperkurs Zumba® gold	61

gesundplus



Beratungsangebote für Ihre Gesundheit	63
Betriebliche Gesundheitsförderung	64
Gesundheitsförderung NEU	65
in Kitas und Schulen	65
Kleine Schritte mit großer Wirkung	66

Anmeldung

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



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

Aktiv abnehmen!

Bewusst essen - mehr bewegen

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

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

Kurs-Nr:	157137
Beginn:	13.09.2017
Ort:	AOK Olpe Winterbergstr. 19 (Seiteneingang), 57462 Olpe
Tag, Uhrzeit:	mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer:	9-mal 120 Minuten Ernährung 2 praktische Einheiten 2-mal 90 Minuten Bewegung
Kursleitung:	Simone Beul
Kursgebühr:	196,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden) (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



Fortsetzung von Seite 9 – Aktiv abnehmen

Kurs-Nr: 157919
Beginn: **04.09.2017**
Ort: AOK Siegen
 Frankfurter Str. 2, **57074 Siegen**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 120 Minuten Theorie
 2 praktische Einheiten
Kursleitung: Claudia Hübner
Kursgebühr: 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)
 Lebensmittelumlage ca. 5 bis 7 Euro

AOK-KochWerkstatt - After Work

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

Kurs-Nr: 157138
Beginn: **26.09.2017**
Ort: AOK Olpe
 Winterbergstr. 19 (Seiteneingang), **57462 Olpe**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Sabine Hardenacke
Kursgebühr: 48,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

AOK-KochWerkstatt - Kräuterküche

Kräuter bereichern unseren Speiseplan mit ihren besonderen Aromen und sind gesund. Wer bisher überwiegend mit Salz und Pfeffer würzt und sich von den vielfältigen Geruchs- und Geschmackserlebnissen der Kräuter begeistern lassen möchte, ist in diesem Kurs richtig. Gemeinsam bereiten wir leckere Gerichte mit frischen und getrockneten Kräutern zu.

Kurs-Nr: 157924
Beginn: **13.09.2017**
Ort: AOK Siegen
 Frankfurter Str. 2, **57074 Siegen**
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 17:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Claudia Hübner
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)
 Lebensmittelumlage ca. 5 bis 7 Euro



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: 157922
Beginn: 22.11.2017
Ort: AOK Siegen
 Frankfurter Str. 2, **57074 Siegen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Jutta Niklas
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)
 Lebensmittelumlage ca. 5 bis 7 Euro

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: 157920
Beginn: 14.09.2017
Ort: AOK Siegen
 Frankfurter Str. 2, **57074 Siegen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 1-mal 120 Minuten Ernährung
 1-mal 180 Minuten Kochpraxis
 1-mal 120 Minuten Theorie
Kursleitung: Anina Brinkhoff
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)
 Lebensmittelumlage ca. 5 bis 7 Euro



AOK-liveonline: erfolgreiche Gewichtsreduktion

Der Weg zum Wunschgewicht gestaltet sich für viele schwierig, vor allem der langfristige Erfolg bleibt oft aus. In diesem **liveonline-Vortrag** werden Ihnen aktuelle psychologische Erkenntnisse für einen neuen und vielversprechenden Weg zum persönlichen Wunschgewicht vorgestellt. Viel Raum für Diskussionen bietet der anschließende liveonline-Chat, in dem Ihre individuellen Fragen beantwortet werden.

So einfach geht's:

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

Weitere Informationen unter: www.liveonlinecoaching.com
Anmeldung unter: www.liveonlinecoaching.de/aok-nordwest

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

AOK-liveonline: gesund und leicht abnehmen

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

So einfach geht's:

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

Weitere Informationen unter: www.liveonlinecoaching.com
Anmeldung unter: www.liveonlinecoaching.de/aok-nordwest

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

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



AOK-liveonline: mit Köpfchen zum Wunschgewicht

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

So einfach geht's:

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

Weitere Informationen unter: www.liveonlinecoaching.com
Anmeldung unter: www.liveonlinecoaching.de/aok-nordwest

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

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

Abnehmen mit Genuss



Sie haben schon viele Diäten probiert und es hat immer nicht funktioniert? Diesmal wird es anders. Das neue „Abnehmen mit Genuss“ ist keine (schnelle) Diät, sondern ein langfristig erfolgreiches Onlineprogramm. Es dauert bis zu zwölf Monate. In dieser Zeit lernen Sie, mit Lust zu essen, satt zu werden und gleichzeitig dauerhaft Gewicht zu verlieren.

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

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

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

Apps für Ihre Gesundheit

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

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

Schlemmerpost

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

Jetzt abonnieren unter: aok.de/nw.



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

AOKardio

Ein kombiniertes Indoor- und Outdoorprogramm

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

Kurs-Nr: 156597
Beginn: 19.09.2017
Ort: Praxis PFIPH
 Hansastr. 4, 57439 Attendorn
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Patrizia Böhm
Kursgebühr: 148,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 156617
Beginn: 18.09.2017
Ort: Sportpraxis PFIPH
 Westfälische Str. 25, 57462 Olpe
Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Patrizia Böhm
Kursgebühr: 148,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Aquafitness

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

Kurs-Nr: 159757
Beginn: 19.09.2017
Ort: Rothaarbad
 Am Sportfeld 3, **57319 Bad Berleburg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 14:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Maria Kuss
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 159817
Beginn: 19.09.2017
Ort: Rothaarbad
 Am Sportfeld 3, **57319 Bad Berleburg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 15:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Maria Kuss
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 159818
Beginn: 19.09.2017
Ort: Rothaarbad
 Am Sportfeld 3, **57319 Bad Berleburg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Maria Kuss
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 159837
Beginn: 20.09.2017
Ort: Rothaarbad
 Am Sportfeld 3, **57319 Bad Berleburg**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 10:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Maria Kuss
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 159077
Beginn: 12.09.2017
Ort: Hallenbad
 Hauptstr. 3, **57399 Kirchhundem-Oberhundem**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Petra Weschollek
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 156817
Beginn: 24.08.2017
Ort: Josef-Gockeln-Haus der KAB
 Josef-Gockeln-Str. 23,
57399 Kirchhundem-Rahrbach
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Patrizia Böhm
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 159137
Beginn: 25.08.2017
Ort: Medizinzentrum Siegerland Oberstadt
 Grabenstr. 9, **57072 Siegen**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Lisa Oppermann
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 21 – Aquafitness

Kurs-Nr: 159257 159258
Beginn: **25.08.2017** **03.11.2017**
Ort: Medizinzentrum Siegerland Oberstadt
 Grabenstr. 9, **57072 Siegen**
Tag, Uhrzeit: freitags, 18:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Lisa Oppermann
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 159297 159337
Beginn: **25.08.2017** **03.11.2017**
Ort: Medizinzentrum Siegerland Oberstadt
 Grabenstr. 9, **57072 Siegen**
Tag, Uhrzeit: freitags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Lisa Oppermann
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 159657
Beginn: **06.09.2017**
Ort: Medizinzentrum Siegerland Oberstadt
 Grabenstr. 9, **57072 Siegen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Franziska Kreidt
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 159658
Beginn: **06.09.2017**
Ort: Medizinzentrum Siegerland Oberstadt
 Grabenstr. 9, **57072 Siegen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Franziska Kreidt
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 159659
Beginn: **06.09.2017**
Ort: Medizinzentrum Siegerland Oberstadt
 Grabenstr. 9, **57072 Siegen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Franziska Kreidt
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 157797
Beginn: **25.09.2017**
Ort: Bewegungsbad GSS Therapiezentrum
 Friedrichstr. 133, **57072 Siegen**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Martina Achenbach
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: 156717
Beginn: 24.08.2017
Ort: Sportpraxis PFIPH
 Westfälische Str. 25, **57462 Olpe**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Kim Baberg
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: 156557
Beginn: 26.09.2017
Ort: Praxis PFIPH
 Hansastr. 4, **57439 Attendorn**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Kim Baberg
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 159097
Beginn: 01.09.2017
Ort: Fitness & Mehr
 Am Böhl 12, **57319 Bad Berleburg**
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Lena Hillwig
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 158597
Beginn: 31.08.2017
Ort: PhysioFit Stamm
 Im Kreuzseifen 1, **57489 Drolshagen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Birgit Stamm
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 25 – Fit und Aktiv im Studio

Kurs-Nr: 155318
Beginn: 19.08.2017
Ort: FitnessPoint-Pulverwald
 Jahnstr. 2, **57339 Erndtebrück**
Tag, Uhrzeit: samstags, 11:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Marius Saßmannshausen
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 159357
Beginn: 14.09.2017
Ort: Sport und Fitness Pavillon
 Asdorfer Str. 112, **57258 Freudenberg**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 20:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jürgen Wegner
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Der Kurs findet in den Ferien nicht statt.

Kurs-Nr: 156057
Beginn: 14.09.2017
Ort: pro aktiv
 Im Gewerbegebiet 36, **57368 Lennestadt-Elspe**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 09:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Maria Griese-Schulte
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 156077
Beginn: 20.09.2017
Ort: pro aktiv
 Im Gewerbegebiet 36, **57368 Lennestadt-Elspe**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Maria Griese-Schulte
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 156097
Beginn: 20.09.2017
Ort: pro aktiv
 Im Gewerbegebiet 36, **57368 Lennestadt-Elspe**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:45 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Maria Griese-Schulte
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 155687
Beginn: 27.09.2017
Ort: Sportpark Siegerland
 Brauersdorfer Str. 52-54, **57250 Netphen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Mario Bürger
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 156757
Beginn: 20.09.2017
Ort: Praxis PFIPH
 Winterbergstr. 44, **57462 Olpe**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 08:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Kim Baberg
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 159438
Beginn: 05.09.2017
Ort: Premiumfit
 Eiserfelder Str. 357, **57080 Siegen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Nils Richter
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Der Kurs findet in den Ferien nicht statt.



Fortsetzung von Seite 27 – Fit und Aktiv im Studio

Kurs-Nr: 158117
Beginn: **04.10.2017**
Ort: OPT GmbH
 Formerstr. 1, **57076 Siegen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 09:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Christoph Heinbach
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 158118
Beginn: **05.10.2017**
Ort: OPT GmbH
 Formerstr. 1, **57076 Siegen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Christoph Heinbach
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 157237
Beginn: **05.09.2017**
Ort: B1 sport's gym
 Kampstr. 26, **57482 Wenden**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Annika Stahl
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: 155337
Beginn: **14.10.2017**
Ort: FitnessPoint-Pulverwald
 Jahnstr. 2, **57339 Erndtebrück**
Tag, Uhrzeit: samstags, 10:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Marius Saßmannshausen
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 158139
Beginn: **04.09.2017**
Ort: Praxis für Mototherapie
 Bamenohler Str. 248, **57413 Finnentrop**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:15 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Anne Hegener
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 158138
Beginn: **06.09.2017**
Ort: Praxis für Mototherapie
 Bamenohler Str. 248, **57413 Finnentrop**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 10:15 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Anne Hegener
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 29 – Functional Training

Kurs-Nr: 155637
Beginn: **27.09.2017**
Ort: Sportpark Siegerland
 Brauersdorfer Str. 52-54, **57250 Netphen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Mario Bürger
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 157597
Beginn: **05.09.2017**
Ort: PHYSIOFIT WEGMANN
 Weidenstr. 8, **57290 Neunkirchen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Heiko Baumann
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 156637
Beginn: **18.09.2017**
Ort: Sportpraxis PFIPIH
 Westfälische Str. 25, **57462 Olpe**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Patrizia Böhm
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 159377 159397
Beginn: **31.08.2017** **26.10.2017**
Ort: Premiumfit
 Eiserfelder Str. 357, **57080 Siegen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Nils Richter
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 158197
Beginn: **13.09.2017**
Ort: DAA - Schule für Physiotherapie
 Feldstr. 28, **57076 Siegen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Heike Hinn
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 157297
Beginn: **08.09.2017**
Ort: B1 sport's gym
 Kampstr. 26, **57482 Wenden**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Annika Stahl
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: 157517
Beginn: 09.10.2017
Ort: PHYSIOFIT WEGMANN
 Weidenstr. 8, **57290 Neunkirchen**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:30 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Carina Roth
Kursgebühr: 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 157277
Beginn: 07.09.2017
Ort: B1 sport's gym
 Kampstr. 26, **57482 Wenden**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Annika Stahl
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: 156558
Beginn: 26.09.2017
Ort: Praxis PFIPH
 Hansastr. 4, **57439 Attendorn**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Kim Baberg
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 158977 158957
Beginn: 28.08.2017 30.10.2017
Ort: Praxis für Physiotherapie
 Meggener Str. 50, **57368 Lennestadt**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Claudia Hesse
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 156677
Beginn: 18.09.2017
Ort: Praxis PFIPH
 Winterbergstr. 44, **57462 Olpe**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Kim Baberg
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 33 – Pilates

Kurs-Nr: 155397
Beginn: 10.10.2017
Ort: Hebammenpraxis Sonnenlicht
 Hallerbergstr. 27, **57482 Wenden**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Christiane Schönhofer
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 159057
Beginn: 11.09.2017
Ort: Turnhalle Oberhundem
 An der Hardt, **57399 Kirchhundem**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Petra Weschollek
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Reaktiv-Faszien Training

Reaktiv-Training ist der Sport von morgen. Diese effektive Trainingsform mit den speziell mit Granulat gefüllten Schwunghanteln kräftigt die Tiefenmuskulatur und strafft das Bindegewebe. Gleichzeitig ist mittlerweile nachgewiesen, dass das Faszien-gewebe eine enorme Bedeutung hat. Sie lernen die optimale Handhabung der Reaktivhanteln in Kombination mit der Faszienrolle kennen. Neben Kraft und Ausdauer können Verklebungen des Bindegewebes und auch muskuläre Verspannungen gelöst werden. Und Spaß macht das auch noch!

Kurs-Nr: 159037
Beginn: 30.08.2017
Ort: Praxis für Physiotherapie
 Meggener Str. 50, **57368 Lennestadt**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Corinna Hellweg
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 156477 156497
Beginn: 21.08.2017 23.10.2017
Ort: Praxis PFIPH
 Hansastr. 4, **57439 Attendorn**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Carina Hönnemann
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 157397
Beginn: 06.09.2017
Ort: PHYSIOFIT WEGMANN
 Weidenstr. 8, **57290 Neunkirchen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Jenny Wegmann
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 155358
Beginn: 28.10.2017
Ort: FitnessPoint-Pulverwald
 Jahnstr. 2, **57339 Erndtebrück**
Tag, Uhrzeit: samstags, 11:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Maik Nölling
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 159398 159417
Beginn: 31.08.2017 26.10.2017
Ort: Premiumfit
 Eiserfelder Str. 357, **57080 Siegen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Nils Richter
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Reaktiv-Fitness

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

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

Kurs-Nr: 156517 156537
Beginn: **21.08.2017** **23.10.2017**
Ort: Praxis PFIPH
Hansastr. 4, **57439 Attendorn**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Carina Hönnemann
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 159017
Beginn: **05.09.2017**
Ort: Praxis für Physiotherapie
Meggener Str. 50, **57368 Lennestadt**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Corinna Hellweg
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 157637
Beginn: **05.09.2017**
Ort: PHYSIOFIT WEGMANN
Weidenstr. 8, **57290 Neunkirchen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Heiko Baumann
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 156697
Beginn: **18.09.2017**
Ort: Sportpraxis PFIPH
Westfälische Str. 25, **57462 Olpe**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Kim Baberg
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 156737
Beginn: **12.10.2017**
Ort: Sportpraxis PFIPH
Westfälische Str. 25, **57462 Olpe**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:15 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Kim Baberg
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: 158137
Beginn: **07.09.2017**
Ort: Praxis für Motherapie
 Bamenohler Str. 248, **57413 Finnentrop**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:15 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Anne Hegener
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 156657
Beginn: **18.09.2017**
Ort: Praxis PFIPH
 Winterbergstr. 44, **57462 Olpe**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Patrizia Böhm
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 159437
Beginn: **29.09.2017**
Ort: Premiumfit
 Eiserfelder Str. 357, **57080 Siegen**
Tag, Uhrzeit: freitags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Nils Richter
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Der Kurs findet in den Ferien nicht statt.

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: 158997
Beginn: **21.08.2017**
Ort: Praxis für Physiotherapie
 Meggener Str. 50, **57368 Lennestadt**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sandra Konz
Kursgebühr: 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 159677
Beginn: **13.09.2017**
Ort: Ambulantes Rehabilitationszentrum Siegerland
 Wichernstr. 40, **57074 Siegen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Nina Vorländer
Kursgebühr: 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 158217
Beginn: **13.09.2017**
Ort: DAA - Schule für Physiotherapie
 Feldstr. 28, **57076 Siegen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:15 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Heike Hinn
Kursgebühr: 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



AOK-liveonline: fit!

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

So einfach geht's:

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

Weitere Informationen unter: www.liveonlinecoaching.com
Anmeldung unter: www.liveonlinecoaching.de/aok-nordwest

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

AOK-liveonline: Motivationswunder

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

So einfach geht's:

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

Weitere Informationen unter: www.liveonlinecoaching.com
Anmeldung unter: www.liveonlinecoaching.de/aok-nordwest

Kurs-Nr: 152277
Beginn: 18.09.2017
Ort: online
Tag, Uhrzeit: montags, 19:30 Uhr
Dauer: 4-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



90 Tage Rückenfit

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



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

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

Weitere Infos erhalten Sie unter aok.de/nw

Laufend in Form

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



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

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



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.



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: 157057
Beginn: 12.10.2017
Ort: Praxis PFIPH
 Hansastr. 4, 57439 Attendorf
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Carina Hönnemann
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 157058
Beginn: 10.10.2017
Ort: Praxis für ganzheitliche Entspannung
 Backhausweg 5, 57223 Kreuztal
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dörte Armat
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 157059
Beginn: 10.10.2017
Ort: AOK Siegen
 Frankfurter Str. 2, 57074 Siegen
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Ursula Beichler
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Lebe Balance NEU

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

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

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

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

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

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

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

Kurs-Nr:	157060
Beginn:	10.10.2017
Ort:	AOK Bad Berleburg Odebornsweg 3, 57319 Bad Berleburg
Tag, Uhrzeit:	dienstags, 17:30 Uhr
Dauer:	6-mal 90 Minuten Praxis Stressbewältigung 1-mal 90 Minuten Reflexion
Kursleitung:	Elisabeth Paul
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:	157061
Beginn:	10.10.2017
Ort:	AOK Siegen Frankfurter Str. 2, 57074 Siegen
Tag, Uhrzeit:	dienstags, 16:30 Uhr
Dauer:	8-mal 90 Minuten
Kursleitung:	Monika Klinck
Kursgebühr:	132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Qi Gong

Der sanfte Weg zum Gleichgewicht

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:	157077
Beginn:	10.10.2017
Ort:	Praxis für Krankengymnastik Ursula Klein Sebastian-Kneipp-Strasse 10, 57334 Bad Laasphe
Tag, Uhrzeit:	dienstags, 16:30 Uhr
Dauer:	8-mal 90 Minuten
Kursleitung:	Ulla Bremer
Kursgebühr:	122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 47 – Qi Gong

Kurs-Nr: 157078
Beginn: 10.10.2017
Ort: AOK Olpe
 Winterbergstr. 19 (Seiteneingang), **57462 Olpe**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Astrid Kubitzki
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 157097
Beginn: 10.10.2017
Ort: AOK Olpe
 Winterbergstr. 19 (Seiteneingang), **57462 Olpe**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:45 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Astrid Kubitzki
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 157098
Beginn: 09.10.2017
Ort: Fliednerheim
 Luisenstr. 15, **57076 Siegen**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Inge Fröhlich
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: 157117
Beginn: 05.10.2017
Ort: AOK Olpe
 Winterbergstr. 19 (Seiteneingang), **57462 Olpe**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:45 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Claudia Bucher
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 157118
Beginn: 04.10.2017
Ort: Premium Fit
 Eiserfelder Str. 357, **57080 Siegen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Elke Howald-Röder
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 157119
Beginn: 10.10.2017
Ort: Altenzentrum Sophienheim
 Südstraße 11, **57074 Siegen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:45 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Marita Griesing
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



AOK-liveonline: Achtsamkeit & Balance

Dieser neue AOK-liveonline-Kurs führt Sie in die Grundlagen der Achtsamkeit ein. Erlernen Sie neue mentale und imaginative Techniken für mehr Balance im privaten und beruflichen Alltag. Sie erfahren, wie Sie mit wirksamen Übungen zur Achtsamkeit und Entspannung mehr körperliches und seelisches Wohlbefinden erleben.

So einfach geht's:

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

Weitere Informationen unter: www.liveonlinecoaching.com
Anmeldung unter: www.liveonlinecoaching.de/aok-nordwest

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

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

AOK-liveonline: easy learning

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

So einfach geht's:

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

Weitere Informationen unter: www.liveonlinecoaching.com
Anmeldung unter: www.liveonlinecoaching.de/aok-nordwest

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



AOK-liveonline: gelassen & locker

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

So einfach geht's:

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

Weitere Informationen unter: www.liveonlinecoaching.com
Anmeldung unter: www.liveonlinecoaching.de/aok-nordwest

Kurs-Nr: 152281
Beginn: 09.11.2017
Ort: online
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:30 Uhr
Dauer: 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.

Weitere Informationen unter: www.liveonlinecoaching.com
Anmeldung unter: www.liveonlinecoaching.de/aok-nordwest

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



AOK-liveonline: positiver Umgang mit Stress

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

So einfach geht's:

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

Weitere Informationen unter: www.liveonlinecoaching.com
Anmeldung unter: www.liveonlinecoaching.de/aok-nordwest

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

Die Lebe Balance-App

NEU

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



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

Stress im Griff

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

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

Dieses kostenlose Programm ist exklusiv für AOK-Kunden:

stress-im-griff.de





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

AOK-liveonline: rauchfrei in 3 Schritten

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

So einfach geht's:

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

Weitere Informationen unter: www.liveonlinecoaching.com

Anmeldung unter: www.liveonlinecoaching.de/aok-nordwest

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

Ich werde Nichtraucher



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

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

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

Ernährung im Trend - Grüne Küche

Immer mehr Menschen entscheiden sich bewusst für eine gesunde Lebensweise. Eine Ernährung mit frischen, saisonalen Lebensmitteln und ihren vielen wertvollen Inhaltsstoffen gehört dazu. Im modernen Trendseminar „Grüne Küche“ werden leckere Rezepte wie Green-Drinks, grüne Saucen, Snacks und Leckereien gemeinsam zubereitet und interessante Informationen rund um das gesunde und trendige Thema gegeben.

Kurs-Nr:	157139
Beginn:	06.09.2017
Ort:	AOK Olpe Winterbergstr. 19 (Seiteneingang), 57462 Olpe
Tag, Uhrzeit:	Mittwoch, 18:00 Uhr
Dauer:	1-mal 180 Minuten
Kursleitung:	Sabine Hardenacke
Kursgebühr:	48,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fitness-Bootcamp

Ganzkörpertraining an der frischen Luft für alle, die eine sportliche Herausforderung suchen und keine Angst davor haben, sich die Sport-sachen schmutzig zu machen. Es werden verschiedene Stationen angelaufen, an denen Übungen mit Hilfsmitteln aus der Natur, wie z.B. Steine oder Baumstämme, absolviert werden und Hindernisse wie Steilhänge oder Bachläufe zu überwinden sind. Ein unvergessliches Erlebnis in der Gruppe und mit bzw. gegen sich selbst!

Kurs-Nr: 159517
Beginn: **06.10.2017**
Ort: B1 sport's gym
 Kampstr. 26, **57482 Wenden**
Tag, Uhrzeit: Freitag, 17:30 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Steffen Berger
Kursgebühr: kostenfrei

Geschenke selbst gemacht

Bald ist es wieder soweit! Noch keine Geschenkeideen? Wie wäre es mit selbstgemachten Nussecken, Cranberry-Kekschen, Plätzchen und mehr. Testen Sie neue Rezepte und erfahren Sie wie auch die „sündige“ Jahreszeit lecker und gesund sein kann.

Kurs-Nr: 157957
Beginn: **07.12.2017**
Ort: AOK Siegen
 Frankfurter Str. 2, **57074 Siegen**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 17:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Claudia Hübner
Kursgebühr: kostenfrei
 Lebensmittelumlage ca. 5 bis 7 Euro

Schnupperkurs Zumba® gold

Möchten Sie sanft in ein neues Fitnessprogramm einsteigen, z.B. weil Sie ein Fitness-Neuling sind? Haben Sie Rücken-, Gelenkprobleme oder andere „Zipperlein“? Sind Sie schwanger oder haben entbunden? Dann ist Zumba® gold für Sie das ideale Bewegungsprogramm, bei dem die geschulte Instruktorin effektiv auf Ihre spezifischen physiologischen Bedürfnisse eingeht. Dabei laden feurige lateinamerikanische und internationale Rhythmen zum Mitmachen ein.

Kurs-Nr: 159537
Beginn: **18.09.2017**
Ort: TanZentrum AGNE-PRESCHER
 Birlenbacher Hütte 16, **57078 Siegen**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:45 Uhr
Dauer: 2-mal 60 Minuten
Kursleitung: Jutta Ochel
Kursgebühr: kostenfrei

Kurs-Nr: 159577
Beginn: **29.09.2017**
Ort: TanZentrum AGNE-PRESCHER
 Birlenbacher Hütte 16, **57078 Siegen**
Tag, Uhrzeit: freitags, 10:00 Uhr
Dauer: 2-mal 60 Minuten
Kursleitung: Jutta Ochel
Kursgebühr: kostenfrei



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.



Sven Dietrich
Sportberatung
Dipl.-Sportlehrer
Tel.: 0271 3376-319



Petra Schellmann
Ernährungsberatung
Dipl.-Oecotrophologin
Tel.: 02761 87-101



Janine Huber
Ernährungsberatung
Ernährungswissenschaftlerin MSc
Tel.: 0271 3376-347



Betriebliche Gesundheitsförderung

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

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



Rainer Henkel
Dipl. Psychologe und Projektkoordinator
Tel.: 0271 3376-216

Gesundheitsförderung in KiTas und Schulen

NEU

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



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

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



Gesund Punkte sammeln

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

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

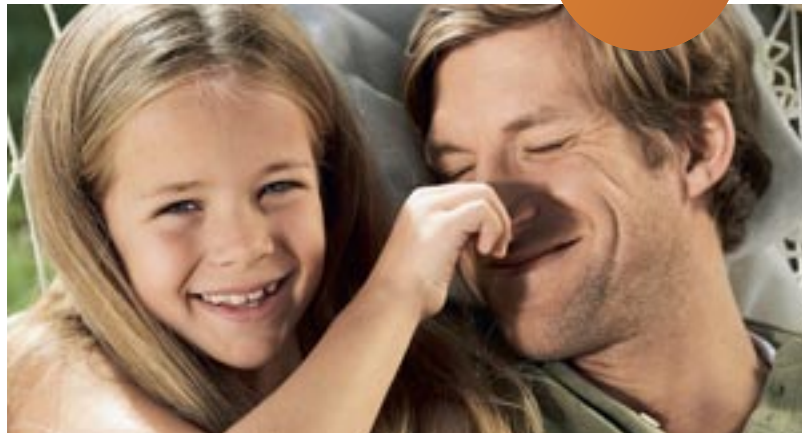
Teilnehmen können alle AOK-Versicherten ab 15 Jahren. Mitversicherte Kinder unter 15 Jahren punkten zusammen mit ihren Eltern.

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

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

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

300
Punkte



Kleine Schritte mit großer Wirkung

Der Vortrag „Kleine Schritte mit großer Wirkung“- vier Komponenten einer erfolgreichen Verhaltensänderung gibt Anregungen, wie die Änderung des Ernährungsverhaltens gelingen kann.

Das die meisten von uns mehr Obst und Gemüse, dafür aber weniger Fleisch und Fett verzehren sollten, ist bekannt. Denn eine Ernährungsumstellung und damit ein verbesserter Lebensstil steigert das Wohlbefinden und hilft Erkrankungen vorzubeugen- und doch bleibt es im Alltag häufig nur bei den guten Absichten. Welche Komponenten zu einer erfolgreichen Änderung des Ernährungsverhaltens gehören, warum es so anstrengend ist sein Verhalten zu ändern und wie es doch gelingen kann, damit beschäftigt sich dieser Vortrag. Eine telefonische Anmeldung reicht aus.

Kurs-Nr: 157937
Beginn: 11.09.2017
Ort: AOK Siegen
Frankfurter Str. 2, 57074 Siegen
Tag, Uhrzeit: Montag, 17:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Elisabeth Paul
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
Lebensmittelumlage ca. 5 bis 7 Euro

