

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.

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.

Steinfurt

AOK
Die Gesundheitskasse.



bleibgesund-Kurse

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

**1. Halbjahr
2018**

aok.de/nw

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.

Das Kursprogramm der AOK NORDWEST

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

Ihre Vorteile als AOK-Kunde

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

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

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



Schnell anmelden

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

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

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

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

Punkte sammeln

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



2018

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

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

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

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

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

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

 Ferien und Feiertage NRW

Schnell anmelden

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

Online

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

Telefonisch

Einfach zum Hörer greifen und Ihre Versichertenkarte bereithalten.



Kornelia Scheffler
Tel.: 02551 16-309



Christiane Sewald
Tel.: 02551 16-249

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
-----------------	---

Kurse AOK-liveonline

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



gesundbewegen

Kurse vor Ort

Aquafitness	17
Fit und Aktiv im Studio	26
Functional Training NEU	36
Kraftausdauertraining im Fitness-Studio NEU	37
Pilates	38
Reaktiv-Faszien Training	39
Rückenpower NEU	40
Sanftes Rückentraining	41

Kurse AOK-liveonline

fit!	45
Motivationswunder	46
90 Tage Rückenfit	47
Laufend in Form	47

gesundentspannen



Kurse vor Ort

Progressive Muskelentspannung	49
Tai Chi	50

Kurse AOK-liveonline

Achtsamkeit & Balance	51
easy learning	52
gelassen & locker	53
Männersache	54
positiver Umgang mit Stress	55
schlaf gut! NEU	56
Die Lebe Balance-App NEU	57
Stress im Griff	57

gesundrauchfrei



Kurse AOK-liveonline

rauchfrei in 3 Schritten	59
Ich werde Nichtraucher	59

gesunderleben



AOK-KochWerkstatt - Mittelmeerküche	61
Hoch hinaus im Kletterwald	62
Stand Up Paddling	63

gesundplus



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

Anmeldung

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





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

Aktiv abnehmen!

Bewusst essen - mehr bewegen

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

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

Kurs-Nr:	178958
Beginn:	20.02.2018
Ort:	AOK-Kundencenter Ahaus Heuss-Str. 32, 48683 Ahaus
Tag, Uhrzeit:	dienstags, 19:00 Uhr
Dauer:	11-mal 120 Minuten Theorie
Kursleitung:	Elisabeth Schmelting-Finke
Kursgebühr:	206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden) (Lebensmittel werden gesondert berechnet)
	Ohne Küchenpraxis!



Fortsetzung von Seite 9 – Aktiv abnehmen

Kurs-Nr: 178959
Beginn: **14.02.2018**
Ort: AOK-Kundencenter Bocholt
 Hohenstaufenstr. 12, **46395 Bocholt**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 11-mal 120 Minuten Theorie
 1 praktische Einheit
Kursleitung: Mechthild Gerdes
Kursgebühr: 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 178897
Beginn: **20.02.2018**
Ort: AOK-Kundencenter Steinfurt
 Alexander-König-Str. 17, **48565 Steinfurt**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:30 Uhr
Dauer: 11-mal 120 Minuten Theorie
 1 praktische Einheit
Kursleitung: Marion Niemann
Kursgebühr: 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 178957
Beginn: **14.02.2018**
Ort: AOK-Kundencenter Ibbenbüren
 Alte Münsterstr. 25, **49477 Ibbenbüren**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 11-mal 120 Minuten Theorie
 1 praktische Einheit
Kursleitung: Jutta Gerling
Kursgebühr: 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 178917
Beginn: **14.02.2018**
Ort: Familienbildungsstätte Rheine
 Mühlenstr. 29, **48431 Rheine**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 11-mal 120 Minuten Theorie
 1 praktische Einheit
Kursleitung: Elke Meis-Möllenkotte
Kursgebühr: 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



AOK-liveonline: erfolgreiche Gewichtsreduktion

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

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

So einfach geht's:

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

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

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

AOK-liveonline: gesund und leicht abnehmen

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

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

So einfach geht's:

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

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

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



AOK-liveonline: mit Köpfchen zum Wunschgewicht

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

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

Abnehmen mit Genuss

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



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

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

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

Apps für Ihre Gesundheit

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

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

Schlemmerpost

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

Jetzt abonnieren unter aok.de/nw.



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

Aquafitness

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

Kurs-Nr:	176677	176678
Beginn:	08.01.2018	12.03.2018
Ort:	Klarabad Bocholt Klarastr. 39, 46399 Bocholt	
Tag, Uhrzeit:	montags, 12:45 Uhr	
Dauer:	8-mal 45 Minuten	
Kursleitung:	Melanie Rohleder	
Kursgebühr:	90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)	

Kurs-Nr:	176679	176680
Beginn:	12.01.2018	16.03.2018
Ort:	Klarabad Bocholt Klarastr. 39, 46399 Bocholt	
Tag, Uhrzeit:	freitags, 18:00 Uhr	
Dauer:	8-mal 45 Minuten	
Kursleitung:	Melanie Rohleder	
Kursgebühr:	90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)	



Fortsetzung von Seite 17 – Aquafitness

Kurs-Nr: 169717 169718
Beginn: **15.01.2018** **09.04.2018**
Ort: Inselbad Bahia / Vitalis
Hemdener Weg 169, **46399 Bocholt**
Tag, Uhrzeit: montags, 10:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Ulrike Giesen
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 169719 169720
Beginn: **17.01.2018** **11.04.2018**
Ort: Inselbad Bahia / Vitalis
Hemdener Weg 169, **46399 Bocholt**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 20:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Ulrike Giesen
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 169721 169722
Beginn: **19.01.2018** **13.04.2018**
Ort: Inselbad Bahia / Vitalis
Hemdener Weg 169, **46399 Bocholt**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Ulrike Giesen
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 169737 169738
Beginn: **18.01.2018** **05.04.2018**
Ort: Sport & Reha Zentrum
Duesbergstr. 1, **46325 Borken**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 15:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Jari Aktas
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 172137 172138
Beginn: **15.01.2018** **14.05.2018**
Ort: aqua maris
Mühlenstr. 40, **48282 Emsdetten**
Tag, Uhrzeit: montags, 11:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Gina Wymbs
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 172139 172140
Beginn: **15.01.2018** **14.05.2018**
Ort: aqua maris
Mühlenstr. 40, **48282 Emsdetten**
Tag, Uhrzeit: montags, 20:25 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Jeanette Rzanny
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 172158 172159
Beginn: **16.01.2018** **15.05.2018**
Ort: aqua maris
Mühlenstr. 40, **48282 Emsdetten**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 08:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Gina Wymbs
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 172160
Beginn: **16.01.2018**
Ort: aqua maris
Mühlenstr. 40, **48282 Emsdetten**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 11:25 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Gina Wymbs
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 19 – Aquafitness

Kurs-Nr: 172177 172178
Beginn: **17.01.2018** **09.05.2018**
Ort: aqua maris
Mühlenstr. 40, **48282 Emsdetten**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 11:25 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Jeanette Rzanny
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 172179 172180
Beginn: **17.01.2018** **09.05.2018**
Ort: aqua maris
Mühlenstr. 40, **48282 Emsdetten**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 20:25 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Gina Wymbs
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 172281 172284
Beginn: **19.01.2018** **18.05.2018**
Ort: aqua maris
Mühlenstr. 40, **48282 Emsdetten**
Tag, Uhrzeit: freitags, 11:35 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Gina Wymbs
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 172286 172297
Beginn: **19.01.2018** **18.05.2018**
Ort: aqua maris
Mühlenstr. 40, **48282 Emsdetten**
Tag, Uhrzeit: freitags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Jeanette Rzanny
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 172299 172301
Beginn: **19.01.2018** **18.05.2018**
Ort: aqua maris
Mühlenstr. 40, **48282 Emsdetten**
Tag, Uhrzeit: freitags, 19:40 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Jeanette Rzanny
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 172303 172305
Beginn: **20.01.2018** **12.05.2018**
Ort: aqua maris
Mühlenstr. 40, **48282 Emsdetten**
Tag, Uhrzeit: samstags, 08:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Jeanette Rzanny
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 172161
Beginn: **09.05.2018**
Ort: aqua maris
Mühlenstr. 40, **48282 Emsdetten**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 11:25 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Gina Wymbs
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 172318
Beginn: **12.05.2018**
Ort: aqua maris
Mühlenstr. 40, **48282 Emsdetten**
Tag, Uhrzeit: samstags, 08:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Jeanette Rzanny
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 21 – Aquafitness

Kurs-Nr: 170557 170558
Beginn: **15.01.2018** **12.03.2018**
Ort: Treibgut - Bad für Bewegung und Wohlbefinden
 Saerbecker Str. 141, **48268 Greven**
Tag, Uhrzeit: montags, 12:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Rüdiger Süßmilch
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 170559
Beginn: **14.05.2018**
Ort: Treibgut - Bad für Bewegung und Wohlbefinden
 Saerbecker Str. 141, **48268 Greven**
Tag, Uhrzeit: montags, 12:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Rüdiger Süßmilch
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 180738
Beginn: **15.01.2018**
Ort: Krankengymnastik und Ergotherapie Heidi Egbert
 Börnkamp 6, **48496 Hopsten**
Tag, Uhrzeit: montags, 10:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Karin Heide
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164568 164569
Beginn: **17.01.2018** **11.04.2018**
Ort: Therapie & PräventionsZentrum Ibbenbüren
 Rheiner Str. 8, **49477 Ibbenbüren**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Dr. Maren Rosenbaum
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 168817
Beginn: **17.01.2018**
Ort: Augustahospital Anholt- Bewegungsbad
 Augustastr. 8, **46419 Isselburg-Anholt**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 11:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Jana Schumann
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 172877
Beginn: **17.01.2018**
Ort: Schwimmschule 32
 Hauptstr. 49-51, **48485 Neuenkirchen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Anne Hönscher
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 179057
Beginn: **17.01.2018**
Ort: Schwimmschule 32
 Hauptstr. 49-51, **48485 Neuenkirchen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Anne Hönscher
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 167397 167398
Beginn: **15.01.2018** **09.04.2018**
Ort: IGF - Bewegungsbad im Jakobi-Krankenhaus
 Hörstkamp 12, **48431 Rheine**
Tag, Uhrzeit: montags, 08:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Sarah Haubrich
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 23 – Aquafitness

Kurs-Nr: 167399
Beginn: **16.01.2018**
Ort: IGF - Bewegungsbad im Jakobi-Krankenhaus
 Hörstkamp 12, **48431 Rheine**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 10:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Katharina Deiert
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 168899 168900
Beginn: **16.01.2018** **10.04.2018**
Ort: Hallenbad Rheine
 Hemelter Str. 38, **48429 Rheine**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Maria Wilson
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 167401 167402
Beginn: **17.01.2018** **11.04.2018**
Ort: IGF - Bewegungsbad im Jakobi-Krankenhaus
 Hörstkamp 12, **48431 Rheine**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 08:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Katharina Deiert
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 167403 167404
Beginn: **19.01.2018** **13.04.2018**
Ort: IGF - Bewegungsbad im Jakobi-Krankenhaus
 Hörstkamp 12, **48431 Rheine**
Tag, Uhrzeit: freitags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Katharina Deiert
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 167405 167406
Beginn: **19.01.2018** **13.04.2018**
Ort: IGF - Bewegungsbad im Jakobi-Krankenhaus
 Hörstkamp 12, **48431 Rheine**
Tag, Uhrzeit: freitags, 18:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Katharina Deiert
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 167400
Beginn: **09.04.2018**
Ort: IGF - Bewegungsbad im Jakobi-Krankenhaus
 Hörstkamp 12, **48431 Rheine**
Tag, Uhrzeit: montags, 10:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Katharina Deiert
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 165357 165359
Beginn: **15.01.2018** **09.04.2018**
Ort: Gesundheitszentrum Westmünsterland GmbH -
 Standort Vreden
 An't Lindeken 100, **48691 Vreden**
Tag, Uhrzeit: montags, 07:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Claudia Eßeling
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 165358
Beginn: **16.01.2018**
Ort: Gesundheitszentrum Westmünsterland GmbH -
 Standort Vreden
 An't Lindeken 100, **48691 Vreden**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Diana Geling
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 25 – Aquafitness

Kurs-Nr: 165362
Beginn: **10.04.2018**
Ort: Gesundheitszentrum Westmünsterland GmbH -
 Standort Vreden
 An't Lindeken 100, **48691 Vreden**

Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Diana Geling
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 179597
Beginn: **17.01.2018**
Ort: Kneipp-Verein Bocholt
 Im Königsesch 39, **46395 Bocholt**

Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Susanne Mönnighoff
Kursgebühr: 163,00 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: 179557
Beginn: **19.01.2018**
Ort: Kneipp-Verein Bocholt
 Im Königsesch 39, **46395 Bocholt**

Tag, Uhrzeit: freitags, 11:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: André Papenbreer
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 168977
Beginn: **11.01.2018**
Ort: SV Union Wessum
 Südstr. 2, **48683 Ahaus**

Tag, Uhrzeit: donnerstags, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Melanie Wauy
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 180997
Beginn: **19.01.2018**
Ort: Kneipp-Verein Bocholt
 Im Königsesch 39, **46395 Bocholt**

Tag, Uhrzeit: freitags, 14:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: André Papenbreer
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 169725 169726
Beginn: **19.01.2018** **04.05.2018**
Ort: Sport-Oase Am Hünting
 Markgrafenstr. 75, **46399 Bocholt**

Tag, Uhrzeit: freitags, 17:15 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Ina Geuting
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 27 – Fit und Aktiv im Studio

Kurs-Nr: 164561 169739
Beginn: **19.01.2018** **27.04.2018**
Ort: Sport & Reha Zentrum
 Duesbergstr. 1, **46325 Borken**
Tag, Uhrzeit: freitags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jari Aktas
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 179957 179962
Beginn: **18.01.2018** **12.04.2018**
Ort: POWER SPORTS
 Diekstr. 19, **48282 Emsdetten**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Claus Willemer
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 179959 179963
Beginn: **18.01.2018** **12.04.2018**
Ort: POWER SPORTS
 Diekstr. 19, **48282 Emsdetten**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Claus Willemer
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 179964 179965
Beginn: **15.01.2018** **09.04.2018**
Ort: POWER SPORTS Greven
 Am Eggenkamp 51, **48268 Greven**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Claus Willemer
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 179337
Beginn: **15.01.2018**
Ort: impuls Fitness-und Gesundheitspark
 Heinrich-Hertz-Str. 8, **48268 Greven**
Tag, Uhrzeit: montags, 20:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Silke Göcke
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 179357
Beginn: **16.01.2018**
Ort: impuls Fitness-und Gesundheitspark
 Heinrich-Hertz-Str. 8, **48268 Greven**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Silke Göcke
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 170637
Beginn: **18.01.2018**
Ort: Ambulantes Physiocenter Gronau
 Möllenweg 22, **48599 Gronau**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Christian ten Brink
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164562
Beginn: **17.01.2018**
Ort: Physio-Zentrum Epe
 Beim Bungert 8, **48599 Gronau-Epe**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jelle Meijer
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 29 – Fit und Aktiv im Studio

Kurs-Nr: 180737
Beginn: **18.01.2018**
Ort: Krankengymnastik und Ergotherapie Heidi Egbert
 Börnkamp 6, **48496 Hopsten**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 10:50 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Karin Heide
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 171058
Beginn: **10.01.2018**
Ort: Krankengymnastik Heidi Egbert
 Robert-Koch-Str. 2-4, **49477 Ibbenbüren**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Stefanie Hagen
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164566 164567
Beginn: **17.01.2018** **11.04.2018**
Ort: Therapie & PräventionsZentrum Ibbenbüren
 Rheiner Str. 8, **49477 Ibbenbüren**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 13:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Maren Rosenbaum
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 172397
Beginn: **17.01.2018**
Ort: Vitamin D
 Ibbenbürener Str. 76, **49479 Ibbenbüren**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 20:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Christian Dankbar
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 165377
Beginn: **16.01.2018**
Ort: Praxis für Krankengymnastik Vassilios Spentzas
 Zur alten Gießerei 1, **49525 Lengerich**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:15 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Melanie Große-Stockdiek
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164997
Beginn: **15.01.2018**
Ort: Praxis für Physiotherapie - Gelking & Sloot
 Heuershof 14, **48629 Metelen**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Pim Sloot
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 168957 168958
Beginn: **17.01.2018** **11.04.2018**
Ort: PhysioFit (KG-Abt. im Piushospital / 3.Etage)
 Piusstr. 5, **48607 Ochtrup**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Katja Hartmann
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164998
Beginn: **19.01.2018**
Ort: Physio-Fit Zentrum Recke
 Homeyers Hof 1, **49509 Recke**
Tag, Uhrzeit: freitags, 15:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Birgit Ruthenschroer
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 31 – Fit und Aktiv im Studio

Kurs-Nr: 170561
Beginn: **15.01.2018**
Ort: Reha Fit im Kingdom of sports
 Humboldtplatz 4, **48429 Rheine**
Tag, Uhrzeit: montags, 15:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Marion Enge
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 170563 170564
Beginn: **16.01.2018** **10.04.2018**
Ort: Reha Fit im Kingdom of sports
 Humboldtplatz 4, **48429 Rheine**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 10:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Marion Enge
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 170565
Beginn: **17.01.2018**
Ort: Reha Fit im Kingdom of sports
 Humboldtplatz 4, **48429 Rheine**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 15:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Marion Enge
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164560
Beginn: **17.01.2018**
Ort: Therapiezentrum Stegemann
 Catenhorner Str. 83, **48431 Rheine**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Marcus Attermeyer
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 170567 170569
Beginn: **20.01.2018** **14.04.2018**
Ort: Reha Fit im Kingdom of sports
 Humboldtplatz 4, **48429 Rheine**
Tag, Uhrzeit: samstags, 11:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Marion Enge
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 170562
Beginn: **09.04.2018**
Ort: Reha Fit im Kingdom of sports
 Humboldtplatz 4, **48429 Rheine**
Tag, Uhrzeit: montags, 15:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Katharina Becker
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 170566
Beginn: **10.04.2018**
Ort: Reha Fit im Kingdom of sports
 Humboldtplatz 4, **48429 Rheine**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 15:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Katharina Becker
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 170568
Beginn: **11.04.2018**
Ort: Reha Fit im Kingdom of sports
 Humboldtplatz 4, **48429 Rheine**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 10:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Marion Enge
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 33 – Fit und Aktiv im Studio

Kurs-Nr: 167837
Beginn: **05.01.2018**
Ort: Sportphysio-Therapie Mahnke
 Rheiner Str. 8, **48432 Rheine-Mesum**
Tag, Uhrzeit: freitags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Marcin Pechta
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 167838
Beginn: **17.01.2018**
Ort: Sportphysio-Therapie Mahnke
 Rheiner Str. 8, **48432 Rheine-Mesum**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Marcin Pechta
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 171257
Beginn: **15.01.2018**
Ort: mh.athletics - Sport & Fitness
 Webereistr. 2, **48703 Stadthoorn**
Tag, Uhrzeit: montags, 13:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Stefan Dahlhaus
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 168477
Beginn: **26.01.2018**
Ort: Elan Sportzentrum
 Gräfin-Bertha-Str. 13 b, **48565 Steinfurt**
Tag, Uhrzeit: freitags, 19:15 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Wolfmar Joppich
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 165317
Beginn: **15.01.2018**
Ort: Reha-Zentrum Velen / Turnhalle
 Ignatiusstr. 8, **46342 Velen**
Tag, Uhrzeit: montags, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jana Höing
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 165337
Beginn: **16.04.2018**
Ort: Reha-Zentrum Velen / Turnhalle
 Ignatiusstr. 8, **46342 Velen**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jana Höing
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 165361
Beginn: **16.01.2018**
Ort: Gesundheitszentrum Westmünsterland GmbH -
 Standort Vreden
 An't Lindeken 100, **48691 Vreden**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:45 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Anthea Tummel-Gewers
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 165360
Beginn: **10.04.2018**
Ort: Gesundheitszentrum Westmünsterland GmbH -
 Standort Vreden
 An't Lindeken 100, **48691 Vreden**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:45 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Anthea Tummel-Gewers
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: 169798 169799
Beginn: **17.01.2018** **02.05.2018**
Ort: Sport-Oase Am Hünting
 Markgrafenstr. 75, **46399 Bocholt**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 20:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Ina Geuting
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 180740
Beginn: **15.01.2018**
Ort: impuls Fitness-und Gesundheitspark
 Heinrich-Hertz-Str. 8, **48268 Greven**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:45 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Silke Göcke
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 172079 172080
Beginn: **16.01.2018** **17.04.2018**
Ort: EWTO Trainingszentrum Lengerich
 Iburger Str. 169, **49525 Lengerich**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Julian Deske
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kraftausdauertraining **NEU** im Fitness-Studio

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

Kurs-Nr: 170572 170578
Beginn: **18.01.2018** **12.04.2018**
Ort: Reha Fit im Kingdom of sports
 Humboldtplatz 4, **48429 Rheine**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 15:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Katharina Becker
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 170577
Beginn: **14.02.2018**
Ort: Reha Fit im Kingdom of sports
 Humboldtplatz 4, **48429 Rheine**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 10:30 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Katharina Becker
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 170579
Beginn: **31.05.2018**
Ort: Reha Fit im Kingdom of sports
 Humboldtplatz 4, **48429 Rheine**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 15:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Katharina Becker
Kursgebühr: 117,00 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: 167658 167660
Beginn: **16.01.2018** **24.04.2018**
Ort: Gymnastikstudio Margot Hewing
 Marthastr. 5, **48282 Emsdetten**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:20 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Margot Hewing
Kursgebühr: 112,00 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: 167677 167678
Beginn: **18.01.2018** **22.03.2018**
Ort: Gymnastikstudio Margot Hewing
 Marthastr. 5, **48282 Emsdetten**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Margot Hewing
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164564 164565
Beginn: **15.01.2018** **09.04.2018**
Ort: Therapie & PräventionsZentrum Ibbenbüren
 Rheiner Str. 8, **49477 Ibbenbüren**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Maren Rosenbaum
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 168457
Beginn: **20.01.2018**
Ort: Elan Sportzentrum
 Gräfin-Bertha-Str. 13 b, **48565 Steinfurt**
Tag, Uhrzeit: samstags, 11:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Markus Terinde
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: 178477
Beginn: **15.01.2018**
Ort: Physiotherapiepraxis Melanie Simon
 Nienkamp 8, **48683 Ahaus**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:15 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Melanie Simon
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164758
Beginn: **26.01.2018**
Ort: Physiotherapie & Wellness Grit Rehmann
 Hessenweg 65, **48683 Ahaus**
Tag, Uhrzeit: freitags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Grit Rehmann
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 169723 169724
Beginn: **15.01.2018** **30.04.2018**
Ort: Sport-Oase Am Hünting
 Markgrafenstr. 75, **46399 Bocholt**
Tag, Uhrzeit: montags, 20:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Ina Geuting
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 172077 172078
Beginn: **18.01.2018** **19.04.2018**
Ort: EWTO Trainingszentrum Lengerich
 Iburger Str. 169, **49525 Lengerich**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Julian Deske
Kursgebühr: 117,00 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: 164757
Beginn: **31.01.2018**
Ort: Physiotherapie & Wellness Grit Rehmann
 Hessenweg 65, **48683 Ahaus**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Grit Rehmann
Kursgebühr: 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 41 – Sanftes Rückentraining

Kurs-Nr: 179697
Beginn: **16.01.2018**
Ort: Praxis für Krankengymnastik - Geuke
 Argentréstr. 1a, **48683 Ahaus-Wüllen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Huub Geuke
Kursgebühr: 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 170560
Beginn: **17.01.2018**
Ort: Therapiezentrum Vennekamp
 Riekestr. 10, **48268 Greven**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:15 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Cordula Vennekamp
Kursgebühr: 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164563
Beginn: **16.01.2018**
Ort: Physio-Zentrum Epe
 Beim Bungert 8, **48599 Gronau-Epe**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:45 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jelle Meijer
Kursgebühr: 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 172339
Beginn: **17.01.2018**
Ort: Physiotherapie Kellinghaus
 Wilhelmstr. 234, **49477 Ibbenbüren**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Mathias Kellinghaus
Kursgebühr: 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 168677
Beginn: **23.01.2018**
Ort: HELIOS Klinik - Bewegungsraum der Physiotherapie
 Martin-Luther-Str. 49, **49525 Lengerich**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Ulrike Budde
Kursgebühr: 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 164559
Beginn: **15.01.2018**
Ort: Therapiezentrum Stegemann
 Catenhorner Str. 83, **48431 Rheine**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sonja Floh
Kursgebühr: 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 170570
Beginn: **16.01.2018**
Ort: Reha Fit im Kingdom of sports
 Humboldtplatz 4, **48429 Rheine**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 15:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Katharina Becker
Kursgebühr: 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 170571
Beginn: **11.04.2018**
Ort: Reha Fit im Kingdom of sports
 Humboldtplatz 4, **48429 Rheine**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 10:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Marion Enge
Kursgebühr: 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 43 – Sanftes Rückentraining

Kurs-Nr: 169897
Beginn: 16.01.2018
Ort: Praxis für Physiotherapie - Stratingh
 Kolpingstr. 1, **48565 Steinfurt**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:40 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jan-Michel Höfker
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.

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com



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



AOK-liveonline: Motivationswunder

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

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

90 Tage Rückenfit

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



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

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

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

Laufend in Form

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



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

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





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

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: 168837 168838
Beginn: 15.01.2018 23.04.2018
Ort: Gymnastikstudio Margot Hewing
 Marthastr. 5, 48282 Emsdetten
Tag, Uhrzeit: montags, 20:40 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Margot Hewing
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 168858
Beginn: 11.04.2018
Ort: Evangelisches Familienzentrum
 Muckhorsterweg 3, 49497 Mettingen
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Hildegard Greve
Kursgebühr: 105,60 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Bitte warme Decke, warme Socken und Kopfkissen mitbringen.



Fortsetzung von Seite 49 – Progressive Muskelentspannung

Kurs-Nr: 168839 168857
Beginn: 16.01.2018 27.03.2018
Ort: Familienbildungsstätte Rheine
 Mühlenstr. 29, **48431 Rheine**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Waltraud Rohlmann
Kursgebühr: 158,40 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Bitte warme Decke, kleines Kissen, warme Socken und evtl. eine Gymnastikmatte mitbringen. Die Kleidung sollte leger und wärmend sein (evtl. Jogginganzug).

Tai Chi

Einklang für Körper und Geist

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

Kurs-Nr: 168877
Beginn: 11.04.2018
Ort: Evangelisches Familienzentrum
 Muckhorsterweg 3, **49497 Mettingen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Hildegard Greve
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

AOK-liveonline: Achtsamkeit & Balance

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

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

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



AOK-liveonline: easy learning

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

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

So einfach geht`s:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

AOK-liveonline: gelassen & locker

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

So einfach geht`s:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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



AOK-liveonline: Männersache

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

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

AOK-liveonline: positiver Umgang mit Stress

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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



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

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

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

Die Lebe Balance-App **NEU**

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



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

Stress im Griff

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

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

Dieses kostenlose Programm ist exklusiv für AOK-Kunden:

stress-im-griff.de





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

AOK-liveonline: rauchfrei in 3 Schritten

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

So einfach geht's:

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

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

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

Ich werde Nichtraucher



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

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

AOK-Kochwerkstatt - Mittelmeerküche

Die Mittelmeerküche ist derzeit in aller Munde: Sie ist leicht, frisch, bekömmlich, abwechslungsreich und sehr gesund. In Ländern wie Frankreich, Italien, Griechenland und Spanien sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen viel seltener und die Menschen werden älter. Zaubern Sie sich einen Hauch von Urlaub auf Ihren Teller! Und genießen Sie einen kulinarischen Kurs, der Appetit auf Sommer und Gesundheit macht. Probieren Sie selbst!

Kurs-Nr:	179177
Beginn:	11.04.2018
Ort:	Küchen Wiesmann Marbecker Str. 98, 46325 Borken
Tag, Uhrzeit:	Mittwoch, 18:30 Uhr
Dauer:	1-mal 180 Minuten
Kursleitung:	Elisabeth Schmelting-Finke
Kursgebühr:	42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden) (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



Hoch hinaus im Kletterwald

Ein Erlebnis der ganz besonderen Art. Im Kletterwald in Ibbenbüren können Sie und Ihre Familie gemeinsam hoch hinaus. Auf einer Fläche von 30.000 Quadratmetern bietet der Kletterwald 9 Parcours in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen mit insgesamt 137 Kletterelementen. Auf Netzbrücken, Schlitten, Schaukeln, Seilbahnen, Snowboards und in Tarzan-Sprüngen klettern Sie in einer Höhe von 1 bis 14 Metern. Teilnehmen können Kinder ab 6 Jahren, Jugendliche und Erwachsene. Insgesamt können 35 Personen am Klettererlebnis teilnehmen. Die Zahl der Begleitpersonen ist nicht begrenzt.

Kurs-Nr:	164203
Beginn:	05.05.2018
Ort:	Kletterwald Borken Pröbstinger Busch 16, 46325 Borken
Tag, Uhrzeit:	Samstag, 10:30 Uhr
Dauer:	1-mal 180 Minuten
Kursleitung:	Team Kletterwald Borken
Kursgebühr:	Exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden Einweisung erfolgt durch das Fachpersonal des Kletterwaldes.
Kurs-Nr:	167337
Beginn:	05.05.2018
Ort:	Kletterwald Ibbenbüren Am Sportzentrum, 49477 Ibbenbüren
Tag, Uhrzeit:	Samstag, 11:00 Uhr
Dauer:	1-mal 180 Minuten
Kursleitung:	Team Kletterwald Ibbenbüren
Kursgebühr:	Exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden Einweisung erfolgt um 10:45 Uhr durch das Fachpersonal des Kletterwaldes.

Stand Up Paddling

Lernen Sie den faszinierenden und einfach zu erlernenden Trendsport Stand Up Paddling kennen. Im Einführungskurs erfahren Sie vieles über unterschiedliche Boardtypen, probieren Paddel- und Kurventechniken aus und trainieren dadurch spielerisch die Rumpfmuskulatur und die Gleichgewichtsfähigkeit. Nach wenigen Minuten stehen Sie zum ersten Mal auf Ihrem Board und sind dem Surfsport verfallen.

Kurs-Nr:	167697
Beginn:	09.06.2018
Ort:	Pröbstingsee Borken, Einfahrt: Schloss Pröbsting: Treffpunkt: Bootsverleih Pröbstinger Busch 14, 46325 Borken
Tag, Uhrzeit:	Samstag, 10:00 Uhr
Dauer:	1-mal 90 Minuten
Kursleitung:	Arno Bußhoff
Kursgebühr:	Exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden
Kurs-Nr:	167717
Beginn:	09.06.2018
Ort:	Pröbstingsee Borken, Einfahrt: Schloss Pröbsting: Treffpunkt: Bootsverleih Pröbstinger Busch 14, 46325 Borken
Tag, Uhrzeit:	Samstag, 11:15 Uhr
Dauer:	1-mal 90 Minuten
Kursleitung:	Arno Bußhoff
Kursgebühr:	Exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden
Kurs-Nr:	167737
Beginn:	09.06.2018
Ort:	Pröbstingsee Borken, Einfahrt: Schloss Pröbsting: Treffpunkt: Bootsverleih Pröbstinger Busch 14, 46325 Borken
Tag, Uhrzeit:	Samstag, 12:30 Uhr
Dauer:	1-mal 90 Minuten
Kursleitung:	Arno Bußhoff
Kursgebühr:	Exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden



Fortsetzung von Seite 63 – Stand Up Paddling

Kurs-Nr: 167738
Beginn: 09.06.2018
Ort: Pröbtingsee Borken, Einfahrt: Schloss Pröbting:
 Treffpunkt: Bootsverleih
 Pröbtinger Busch 14, **46325 Borken**

Tag, Uhrzeit: Samstag, 13:45 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Arno Bußhoff
Kursgebühr: Exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden

Kurs-Nr: 167739
Beginn: 09.06.2018
Ort: Pröbtingsee Borken, Einfahrt: Schloss Pröbting:
 Treffpunkt: Bootsverleih
 Pröbtinger Busch 14, **46325 Borken**

Tag, Uhrzeit: Samstag, 15:00 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Arno Bußhoff
Kursgebühr: Exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden



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.



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.



Daniel Schnieders
Sportberatung
Sportwissenschaftler M.A.
Tel.: 02551 16-288



Elisabeth Schulze Rummeling
Ernährungsberatung
Dipl.-Oecotrophologin
Tel.: 02551 16-289



Betriebliche Gesundheitsförderung

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

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



Herbert Hessel
BGf-Beratung
Dipl.-Sportlehrer, Dipl.-Sozialarbeiter
Tel.: 02551 16-253

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





Noch mehr
Vorteile

Ihre Gesundheit in besten Händen

AOK-Familienbonus

Mit Vorsorge und Fitness fördern Sie Ihre Gesundheit und sammeln damit wertvolle Punkte. Diese können Sie in Bares tauschen – als jährliches Taschengeld oder Sparbuch. Mehr unter: aok-familienbonus.de

AOK-Navigatoren

Sie suchen ein Krankenhaus, das auf eine bestimmte Behandlung spezialisiert ist, eine Pflegeeinrichtung, Apotheke oder einen Arzt? Unter aok.de/nw finden Sie die ideale Adresse.

AOK-Wahltarife

Mit unseren Wahltarifen können Sie Ihren Versicherungsschutz individueller gestalten:

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

aok.de/nw

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.

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

