

## 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](http://aok.de/nw)  
Bequem in Ihrem Online-ServiceCenter: [nordwest.meine.aok.de](http://nordwest.meine.aok.de)

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

Steinfurt

## bleibgesund-Kurse

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

2. Halbjahr  
2017

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

## Das Kursprogramm der AOK NordWEST

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

### Ihre Vorteile als AOK-Kunde

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

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

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



### Schnell anmelden

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

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

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

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

### Punkte sammeln

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



# 2017

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

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

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

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

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

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

 Ferien und Feiertage NRW

## Schnell anmelden

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

### Online

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

### Telefonisch

Einfach zum Hörer greifen und Ihre Versichertenkarte bereithalten.



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
- AOK-KochWerkstatt - Gemüseküche im Winter 11

### Kurse AOK-liveonline

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



## gesundbewegen

### Kurse vor Ort

- Aquafitness.....17
- Fit und Aktiv im Studio.....25
- Kraftausdauertraining im Fitnessstudio **NEU** .....34
- Pilates .....35
- Reaktiv-Faszien Training .....36
- Rückenpower **NEU** .....37
- Sanftes Rückentraining .....38

### Kurse AOK-liveonline

- fit! .....41
- Motivationswunder.....42
- 90 Tage Rückenfit .....43
- Laufend in Form .....43

## gesundheitsspannen



### Kurse vor Ort

- Locker bleiben: Progressive .....45
- Muskelentspannung .....45
- Tai Chi .....46

### Kurse AOK-liveonline

- Achtsamkeit & Balance .....47
- easy learning.....48
- gelassen & locker .....49
- Männersache .....50
- positiver Umgang mit Stress .....51
- Die Lebe Balance-App **NEU** .....52
- Stress im Griff .....52

## gesundrauchfrei



### Kurse AOK-liveonline

- rauchfrei in 3 Schritten.....55
- Ich werde Nichtraucher.....55

## gesunderleben



- Hoch hinaus im Kletterwald.....57
- Stand Up Paddling.....58

## gesundplus



- Beratungsangebote für Ihre Gesundheit .....61
- Betriebliche Gesundheitsförderung .....62
- Gesundheitsförderung **NEU** in KiTas und Schulen.....62

### Anmeldung

- Online .....[aok.de/nw/kurse](https://aok.de/nw/kurse)
- Telefonisch .....5
- Post.....65





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).

<b>Kurs-Nr:</b>	153421
<b>Beginn:</b>	<b>13.09.2017</b>
<b>Ort:</b>	AOK-Kundencenter Bocholt Hohenstauferstr. 12, <b>46395 Bocholt</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	mittwochs, 18:00 Uhr
<b>Dauer:</b>	12-mal 120 Minuten Theorie 1 praktische Einheiten
<b>Kursleitung:</b>	Mechthild Gerdes
<b>Kursgebühr:</b>	206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden) (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



Fortsetzung von Seite 9 – Aktiv abnehmen

**Kurs-Nr:** 153422  
**Beginn:** 13.09.2017  
**Ort:** DRK Bildungswerk  
 An der Röntgenstr. 6, **46325 Borken**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 120 Minuten Theorie  
 1 praktische Einheiten  
**Kursleitung:** Elisabeth Schmelting-Finke  
**Kursgebühr:** 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

**Kurs-Nr:** 153420  
**Beginn:** 12.09.2017  
**Ort:** AOK-Kundencenter Emsdetten  
 Kolpingstr. 56, **48282 Emsdetten**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 120 Minuten Theorie  
 1 praktische Einheiten  
**Kursleitung:** Marion Niemann  
**Kursgebühr:** 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

**Kurs-Nr:** 153419  
**Beginn:** 13.09.2017  
**Ort:** AOK-Kundencenter Ibbenbüren  
 Alte Münsterstr. 25, **49477 Ibbenbüren**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 120 Minuten Theorie  
 1 praktische Einheiten  
**Kursleitung:** Jutta Gerling  
**Kursgebühr:** 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

**Kurs-Nr:** 153418  
**Beginn:** 13.09.2017  
**Ort:** Familienbildungsstätte Rheine  
 Mühlenstr. 29, **48431 Rheine**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 120 Minuten Theorie  
 1 praktische Einheiten  
**Kursleitung:** Elke Meis-Möllenkotte  
**Kursgebühr:** 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

## AOK-KochWerkstatt - Gemüseküche im Winter

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

**Kurs-Nr:** 153423  
**Beginn:** 17.10.2017  
**Ort:** Küchen Wiesmann  
 Marbecker Str. 98, **46325 Borken**  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 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)



## AOK-liveonline: erfolgreiche Gewichtsreduktion

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

### So einfach geht's:

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

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

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

## AOK-liveonline: gesund und leicht abnehmen

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

### So einfach geht's:

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

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

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

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



## AOK-liveonline: mit Köpfchen zum Wunschgewicht

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

### So einfach geht's:

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

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

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

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

## Abnehmen mit Genuss



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

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

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

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

## Apps für Ihre Gesundheit

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

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

## Schlemmerpost

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

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





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

## Aquafitness

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

**Kurs-Nr:** 153601  
**Beginn:** 14.09.2017  
**Ort:** Therapiezentrum Ahaus Heidi Egbert  
 Fuistingstr. 37, **48683 Ahaus**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Ruth Beckmann  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 153602  
**Beginn:** 15.09.2017  
**Ort:** Therapiezentrum Ahaus Heidi Egbert  
 Fuistingstr. 37, **48683 Ahaus**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 10:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Ruth Beckmann  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 17 – Aquafitness

**Kurs-Nr:** 153887                      153888  
**Beginn:** **25.08.2017**                **20.10.2017**  
**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)

**Kurs-Nr:** 153637                      153886  
**Beginn:** **28.08.2017**                **23.10.2017**  
**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:** 154062  
**Beginn:** **11.09.2017**  
**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:** 154061  
**Beginn:** **13.09.2017**  
**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:** 154060  
**Beginn:** **15.09.2017**  
**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:** 153527  
**Beginn:** **12.10.2017**  
**Ort:** Sport & Reha Zentrum  
 Duesbergstr. 1, **46325 Borken**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 12:40 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Jari Aktas  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 153532  
**Beginn:** **11.09.2017**  
**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:** 153533  
**Beginn:** **12.09.2017**  
**Ort:** aqua maris  
 Mühlenstr. 40, **48282 Emsdetten**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 11:25 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Jeanette Rzanny  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 19 – Aquafitness

**Kurs-Nr:** 153535  
**Beginn:** **13.09.2017**  
**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:** 153534  
**Beginn:** **13.09.2017**  
**Ort:** aqua maris  
 Mühlenstr. 40, **48282 Emsdetten**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 20:20 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Jeanette Rzanny  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 153536  
**Beginn:** **15.09.2017**  
**Ort:** aqua maris  
 Mühlenstr. 40, **48282 Emsdetten**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Gina Gang  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 153537  
**Beginn:** **16.09.2017**  
**Ort:** aqua maris  
 Mühlenstr. 40, **48282 Emsdetten**  
**Tag, Uhrzeit:** samstags, 08:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Gina Gang  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 154323  
**Beginn:** **11.09.2017**  
**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:** 153530  
**Beginn:** **11.09.2017**  
**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:** 153598  
**Beginn:** **13.09.2017**  
**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:** 153359  
**Beginn:** **30.08.2017**  
**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)



Fortsetzung von Seite 21 – Aquafitness

**Kurs-Nr:** 154324  
**Beginn:** **13.09.2017**  
**Ort:** Schwimmschule 22  
 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:** 154325  
**Beginn:** **13.09.2017**  
**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:** 153437  
**Beginn:** **11.09.2017**  
**Ort:** IGF - Bewegungsbad im Jakobi-Krankenhaus  
 Hörstkamp 12, **48431 Rheine**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 08:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Sarah Haubrich  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 153438  
**Beginn:** **11.09.2017**  
**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)

**Kurs-Nr:** 153439  
**Beginn:** **12.09.2017**  
**Ort:** IGF - Bewegungsbad im Jakobi-Krankenhaus  
 Hörstkamp 12, **48431 Rheine**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 10:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Katharina Deitert  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 153529  
**Beginn:** **12.09.2017**  
**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:** 153440  
**Beginn:** **13.09.2017**  
**Ort:** IGF - Bewegungsbad im Jakobi-Krankenhaus  
 Hörstkamp 12, **48431 Rheine**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 08:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Sarah Haubrich  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 153441  
**Beginn:** **15.09.2017**  
**Ort:** IGF - Bewegungsbad im Jakobi-Krankenhaus  
 Hörstkamp 12, **48431 Rheine**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Katharina Deitert  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 23 – Aquafitness

**Kurs-Nr:** 153442  
**Beginn:** 15.09.2017  
**Ort:** IGF - Bewegungsbad im Jakobi-Krankenhaus  
 Hörstkamp 12, **48431 Rheine**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 18:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Katharina Deitert  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 154158  
**Beginn:** 15.09.2017  
**Ort:** Heilpädagogisches Zentrum  
 Dreikönigstr. 20-30, **48429 Rheine**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Sonja Floh  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 152940  
**Beginn:** 11.09.2017  
**Ort:** Gesundheitszentrum Westmünsterland GmbH -  
 Standort Vreden  
 An't Lindeken 100, **48691 Vreden**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 08:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Claudia Eßeling  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 152937  
**Beginn:** 12.09.2017  
**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)

## 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:** 153001  
**Beginn:** 21.09.2017  
**Ort:** SV Union Wessum  
 Südstr. 2, **48683 Ahaus**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 10:15 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Gudula Kemper  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 156577  
**Beginn:** 22.09.2017  
**Ort:** Gesundheitszentrum Westmünsterland GmbH -  
 Standort Ahaus  
 Wüllener Str. 95, **48683 Ahaus**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 15:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Carolin Bitzer  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 155237  
**Beginn:** 13.09.2017  
**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)



Fortsetzung von Seite 25 – Fit und Aktiv im Studio

**Kurs-Nr:** 155217  
**Beginn:** **15.09.2017**  
**Ort:** Kneipp-Verein Bocholt  
 Im Königsesch 39, **46395 Bocholt**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 10:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** André Papenbreer  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 155218  
**Beginn:** **15.09.2017**  
**Ort:** Kneipp-Verein Bocholt  
 Im Königsesch 39, **46395 Bocholt**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 15:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** André Papenbreer  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 154377  
**Beginn:** **15.09.2017**  
**Ort:** Sport-Oase Am Hünting  
 Markgrafenstr. 75, **46399 Bocholt**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 17:15 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Robin Schomacker  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 155219  
**Beginn:** **13.10.2017**  
**Ort:** Kneipp-Verein Bocholt  
 Im Königsesch 39, **46395 Bocholt**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 13:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** André Papenbreer  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 153528  
**Beginn:** **15.09.2017**  
**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:** 155298  
**Beginn:** **28.09.2017**  
**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:** 155317  
**Beginn:** **28.09.2017**  
**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:** 154197  
**Beginn:** **12.09.2017**  
**Ort:** Therapiezentrum Vennekamp  
 Riekestr. 10, **48268 Greven**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Cordula Vennekamp  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 27 – Fit und Aktiv im Studio

**Kurs-Nr:** 155297  
**Beginn:** **09.10.2017**  
**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:** 153100  
**Beginn:** **11.09.2017**  
**Ort:** Sportstudio feelgood  
 An der Eßseite 171, **48599 Gronau**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Manuel op-de-Bekke  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 153477  
**Beginn:** **14.09.2017**  
**Ort:** Ambulantes Physiocenter Gronau  
 Möllenweg 22, **48599 Gronau**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Christian ten Brink  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 154083  
**Beginn:** **13.09.2017**  
**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)

**Kurs-Nr:** 153793  
**Beginn:** **14.09.2017**  
**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:** 154080  
**Beginn:** **13.09.2017**  
**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:** 153597  
**Beginn:** **13.09.2017**  
**Ort:** Therapie & PräventionsZentrum Ibbenbüren  
 Rheiner Str. 8, **49477 Ibbenbüren**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Maren Rosenbaum  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 154397  
**Beginn:** **25.10.2017**  
**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)



Fortsetzung von Seite 29 – Fit und Aktiv im Studio

**Kurs-Nr:** 153238  
**Beginn:** **12.09.2017**  
**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:** 153077  
**Beginn:** **11.09.2017**  
**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:** 153239  
**Beginn:** **13.09.2017**  
**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:** 154477  
**Beginn:** **06.10.2017**  
**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)

**Kurs-Nr:** 153000  
**Beginn:** **05.09.2017**  
**Ort:** TV Jahn Rheine 1885 e.V.  
 Germanenallee 4, **48429 Rheine**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Cordula Volk  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 154058  
**Beginn:** **06.09.2017**  
**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:** 153963  
**Beginn:** **12.09.2017**  
**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:** 153957  
**Beginn:** **13.09.2017**  
**Ort:** Olympia-Fitnessstudio  
 Bauhof 42, **48429 Rheine**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 09:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Katharina Becker  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Hinweis: Dieser Kurs ist nur für Frauen.





Fortsetzung von Seite 31 – Fit und Aktiv im Studio

**Kurs-Nr:** 153958  
**Beginn:** **13.09.2017**  
**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:** 153005  
**Beginn:** **13.09.2017**  
**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:** 154457  
**Beginn:** **11.09.2017**  
**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:** 152983  
**Beginn:** **29.09.2017**  
**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:** 152777  
**Beginn:** **11.09.2017**  
**Ort:** Reha-Zentrum Velen / Turnhalle  
 Ignatiusstr. 8, **46342 Velen**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Tanja Lendering  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 152941  
**Beginn:** **12.09.2017**  
**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)

“Gezieltes Kraft-Ausdauer Training für Fortgeschrittene. Grundvoraussetzung für diesen Kurs ist, dass das Durchführen von Übungen auf der Gymnastikmatte und an den Trainingsgeräten möglich ist.“



## 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:** 153961  
**Beginn:** 11.09.2017  
**Ort:** Reha Fit im Kingdom of sports  
 Humboldtplatz 4, **48429 Rheine**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 15:30 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Katharina Becker  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 153962  
**Beginn:** 14.09.2017  
**Ort:** Reha Fit im Kingdom of sports  
 Humboldtplatz 4, **48429 Rheine**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 10:00 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:** 153180  
**Beginn:** 12.09.2017  
**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:** 153179  
**Beginn:** **14.09.2017**  
**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:** 153599  
**Beginn:** **01.09.2017**  
**Ort:** Therapie & Präventionszentrum Ibbenbüren  
 Rheiner Str. 8, **49477 Ibbenbüren**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 08:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Ellen Gottwald  
**Kursgebühr:** 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 152817  
**Beginn:** **16.09.2017**  
**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:** 153977  
**Beginn:** **11.09.2017**  
**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:** 152819  
**Beginn:** **15.09.2017**  
**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:** 153824  
**Beginn:** **18.09.2017**  
**Ort:** Turnhalle der Kardinal-von-Galen Grundschule  
 Ludwig-Dürr-Str. 23, **48431 Rheine**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Anne Hölscher  
**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:** 152818  
**Beginn:** 13.09.2017  
**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)

**Kurs-Nr:** 154059  
**Beginn:** 12.09.2017  
**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:** 153339  
**Beginn:** 10.10.2017  
**Ort:** Therapiezentrum Hörnemann  
 Katharinenstr. 21, **48712 Gescher**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Sarah Krott  
**Kursgebühr:** 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 154084  
**Beginn:** 11.09.2017  
**Ort:** Physio-Zentrum Epe  
 Beim Bungert 8, **48599 Gronau-Epe**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:45 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Jelle Meijer  
**Kursgebühr:** 157,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 153978  
**Beginn:** 18.09.2017  
**Ort:** Physiotherapie Kellinghaus  
 Wilhelmstr. 234, **49477 Ibbenbüren**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Mathias Kellinghaus  
**Kursgebühr:** 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 154417  
**Beginn:** 12.09.2017  
**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:** 153959  
**Beginn:** 12.09.2017  
**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)



Fortsetzung von Seite 39 – Sanftes Rückentraining

**Kurs-Nr:** 153960  
**Beginn:** **13.09.2017**  
**Ort:** Olympia-Fitnessstudio  
 Bauhof 42, **48429 Rheine**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 10:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Katharina Becker  
**Kursgebühr:** 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 154057  
**Beginn:** **18.09.2017**  
**Ort:** Therapiezentrum Stegemann  
 Catenhorner Str. 83, **48431 Rheine**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Madeline Schmidt  
**Kursgebühr:** 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 153525  
**Beginn:** **10.10.2017**  
**Ort:** Praxis für Physiotherapie - Stratingh  
 Kolpingstr. 1, **48565 Steinfurt**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:40 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Jan-Michel Höfker  
**Kursgebühr:** 125,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## AOK-liveonline: fit!

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

### So einfach geht's:

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

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

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



## AOK-liveonline: Motivationswunder

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

### So einfach geht's:

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

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

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

## 90 Tage Rückenfit

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



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

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

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

## Laufend in Form

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

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

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





**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.**

## **Locker bleiben: Progressive Muskelentspannung**

Durch den Wechsel von kurzer Anspannung und bewusster Entspannung verschiedener Muskelgruppen lösen Sie Verspannungen. Ein entspanntes Wohlgefühl breitet sich im ganzen Körper aus. Progressive Muskelentspannung lässt sich leicht lernen. Beginnende Verspannungen können schnell gelöst werden. Freuen Sie sich auf die wohltuenden Effekte und die Fähigkeit diese einfachen Übungen in Ihrem Alltag zu nutzen.

**Kurs-Nr:** 153178  
**Beginn:** **11.09.2017**  
**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:** 155157  
**Beginn:** **13.09.2017**  
**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 eine Decke, warme Socken und Kopfkissen mitbringen.





Fortsetzung von Seite 45 – Locker bleiben

**Kurs-Nr:** 153177  
**Beginn:** 17.10.2017  
**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:** 153099  
**Beginn:** 13.09.2017  
**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.

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

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

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





## AOK-liveonline: easy learning

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

### So einfach geht's:

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

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

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

## AOK-liveonline: gelassen & locker

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

### So einfach geht's:

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

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

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



## AOK-liveonline: Männersache

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

### So einfach geht's:

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

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

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

## AOK-liveonline: positiver Umgang mit Stress

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

### So einfach geht's:

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

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

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



## Die Lebe Balance-App

NEU

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



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

## Stress im Griff

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

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

Dieses kostenlose Programm ist exklusiv für AOK-Kunden:

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



meine  
ich-Zeit



## Entspannen mit der neuen AOK-App

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

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

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

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.





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

## **AOK-liveonline: rauchfrei in 3 Schritten**

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

### **So einfach geht's:**

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

Weitere Informationen unter: [www.liveonlinecoaching.com](http://www.liveonlinecoaching.com)

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

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

## **Ich werde Nichtraucher**



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

Alle Infos finden Sie unter [ich-werde-nichtraucher.de](http://ich-werde-nichtraucher.de).

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

## 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.

<b>Kurs-Nr:</b>	153237
<b>Beginn:</b>	<b>23.09.2017</b>
<b>Ort:</b>	Kletterwald Borken Pröbstinger Busch 16, <b>46325 Borken</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	Samstag, 10:30 Uhr
<b>Dauer:</b>	1-mal 180 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Team Kletterwald Borken
<b>Kursgebühr:</b>	Einmaliges Angebot, exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden.  Einweisung erfolgt durch das Fachpersonal des Kletterwaldes.





Fortsetzung von Seite 57 – Hoch hinaus im Kletterwald

**Kurs-Nr:** 153417  
**Beginn:** **23.09.2017**  
**Ort:** Kletterwald Ibbenbüren  
 Am Sportzentrum, **49477 Ibbenbüren**

**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 11:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Team Kletterwald Ibbenbüren  
**Kursgebühr:** Einmaliges Angebot, exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden.

Einweisung erfolgt um 10:45 Uhr durch das Fachpersonal des Kletterwaldes.

## Stand Up Paddling

### Der Trendsport auf dem Wasser

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:** 155937  
**Beginn:** **09.09.2017**  
**Ort:** Pröbtingsee Borken, Einfahrt: Schloss Pröbting:  
 Treffpunkt: Bootsverleih  
 Pröbtinger Busch 14, **46325 Borken**

**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Arno Bußhoff  
**Kursgebühr:** Exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden

**Kurs-Nr:** 155938  
**Beginn:** **09.09.2017**  
**Ort:** Pröbtingsee Borken, Einfahrt: Schloss Pröbting:  
 Treffpunkt: Bootsverleih  
 Pröbtinger Busch 14, **46325 Borken**

**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 11:15 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Arno Bußhoff  
**Kursgebühr:** Exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden

**Kurs-Nr:** 155957  
**Beginn:** **09.09.2017**  
**Ort:** Pröbtingsee Borken, Einfahrt: Schloss Pröbting:  
 Treffpunkt: Bootsverleih  
 Pröbtinger Busch 14, **46325 Borken**

**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 12:30 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Arno Bußhoff  
**Kursgebühr:** Exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden

**Kurs-Nr:** 155959  
**Beginn:** **09.09.2017**  
**Ort:** Pröbtingsee Borken, Einfahrt: Schloss Pröbting:  
 Treffpunkt: Bootsverleih  
 Pröbtinger Busch 14, **46325 Borken**

**Tag, Uhrzeit:** Samstags, 13:45 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Arno Bußhoff  
**Kursgebühr:** Exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden

**Kurs-Nr:** 155978  
**Beginn:** **09.09.2017**  
**Ort:** Pröbtingsee Borken, Einfahrt: Schloss Pröbting:  
 Treffpunkt: Bootsverleih  
 Pröbtinger Busch 14, **46325 Borken**

**Tag, Uhrzeit:** Samstag 15:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Arno Bußhoff  
**Kursgebühr:** Exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden



**Im Leben gilt es manchmal, ganz besondere Situationen zu meistern. Unsere speziellen Angebote helfen Ihnen, neuen Herausforderungen erfolgreich zu begegnen.**

## **Beratungsangebote für Ihre Gesundheit**

Haben Sie massive Rückenschmerzen? Ständig zu hohen Blutdruck oder andere gesundheitliche Probleme? Und sind Sie deshalb bereits in ärztlicher Behandlung? Dann nutzen auch Sie unsere speziellen Bewegungs- und Ernährungsangebote, mit denen schon zahlreiche Studienteilnehmer nachweislich gesünder wurden. Diese Angebote helfen Ihnen, damit es Ihnen gesundheitlich bald wieder besser geht. Wir beraten Sie gern. Oder sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt.



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



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



## Gesund Punkte sammeln

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

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

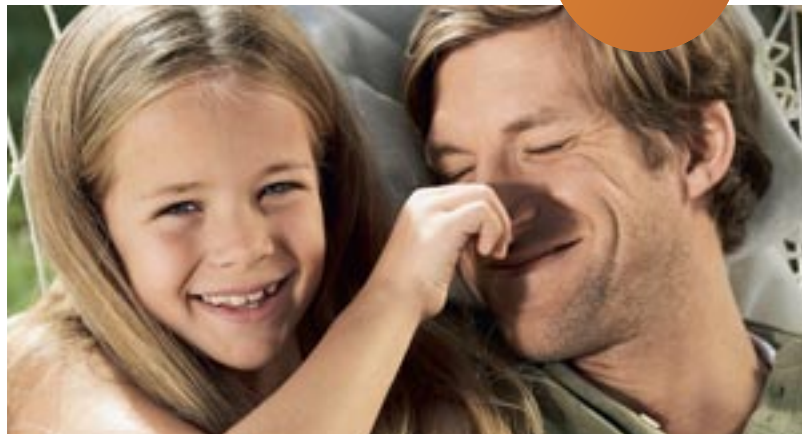
Teilnehmen können alle AOK-Versicherten ab 15 Jahren. Mitversicherte Kinder unter 15 Jahren punkten zusammen mit ihren Eltern.

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

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

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

**300  
Punkte**



## Betriebliche Gesundheitsförderung

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

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



**Herbert Hessel**

Dipl.-Sportlehrer, Dipl.-Sozialarbeiter  
Berater für betriebliche  
Gesundheitsförderung  
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](http://aok.de/nw) > Schule und Gesundheit

