

## Gesunde Impulse

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

### Kostenlos mitmachen

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

### Angebote nach Maß wählen

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

### Punkte sammeln

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



**AOK**  
Die Gesundheitskasse.

### Herzlich willkommen

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

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

Unna

## bleibgesund-Kurse

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

**1. Halbjahr  
2018**

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

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

## Das Kursprogramm der AOK NordWEST

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

### Ihre Vorteile als AOK-Kunde

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

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

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



### Schnell anmelden

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

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

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

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

### Punkte sammeln

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



# 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](http://aok.de/nw/kurse) finden Sie das komplette Angebot und die Online-Anmeldung.

### Telefonisch

Einfach zum Hörer greifen und Ihre Versichertenkarte bereithalten.



Hildegard Koschowsky  
Tel.: 02303 201-157



Katja Goltz  
Tel.: 02303 201-151

### 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:                          |    |
| • Aufstriche und mehr                       | 10 |
| • Orientalische Genüsse <b>NEU</b>          | 12 |
| • Pasta & Co.                               | 13 |
| • Simple <b>NEU</b>                         | 14 |
| Rund ums Fett - der richtige Mix <b>NEU</b> | 16 |

### Kurse AOK-liveonline

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Erfolgreiche Gewichtsreduktion | 17 |
| Gesund und leicht abnehmen     | 18 |
| Mit Köpfchen zum Wunschgewicht | 19 |
| Abnehmen mit Genuss            | 20 |
| Apps für Ihre Gesundheit       | 20 |
| Schlemmerpost                  | 20 |



## gesundbewegen

### Kurse vor Ort

|   |    |
|---|----|
| Aquafitness                             | 23 |
| Fit und Aktiv im Studio                 | 26 |
| Functional Training                     | 29 |
| Kraftausdauertraining im Fitness-Studio | 30 |
| Nordic Walking                          | 31 |
| Pilates                                 | 32 |
| RanRücken <b>NEU</b>                    | 34 |
| Reaktiv-Faszien Training                | 36 |
| Reaktiv-Fitness                         | 37 |
| Rückenpower <b>NEU</b>                  | 38 |

### Kurse AOK-liveonline

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



### Kurse vor Ort

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Autogenes Training            | 45 |
| Lebe Balance                  | 46 |
| Progressive Muskelentspannung | 47 |
| Yogazeit                      | 48 |

### Kurse AOK-liveonline

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Achtsamkeit & Balance       | 49 |
| easy learning               | 50 |
| gelassen & locker           | 51 |
| Männersache                 | 52 |
| positiver Umgang mit Stress | 53 |
| schlaf gut! <b>NEU</b>      | 54 |
| Die Lebe Balance-App        | 55 |
| Stress im Griff             | 55 |

## gesundrauchfrei

### Kurse vor Ort

|                        |    |
|------------------------|----|
| Das Rauchfrei-Programm | 57 |
|------------------------|----|

### Kurse AOK-liveonline

|                          |    |
|--------------------------|----|
| rauchfrei in 3 Schritten | 58 |
| Ich werde Nichtraucher   | 59 |

## gesunderleben

|  |    |
|--|----|
| Boot Camp <b>NEU</b>                         | 61 |
| Einführung in das Bogenschießen              | 62 |
| Ruhe und Gelassenheit - drei Wege <b>NEU</b> | 63 |
| Zeit zum Träumen und Wohlfühlen              | 64 |

## gesundplus

|  |    |
|--|----|
| Beratungsangebote für Ihre Gesundheit        | 67 |
| Betriebliche Gesundheitsförderung            | 68 |
| Gesundheitsförderung<br>in KiTas und Schulen | 69 |

### Anmeldung

|             |   |
|-------------|---|
| Online      | <a href="https://aok.de/nw/kurse">aok.de/nw/kurse</a> |
| 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!

### Besser 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>      | 166299   |
| <b>Beginn:</b>       | <b>13.02.2018</b>  |
| <b>Ort:</b>          | AOK-Gesundheitszentrum<br>Bismarckstr. 27, <b>59065 Hamm</b>                                     |
| <b>Tag, Uhrzeit:</b> | dienstags, 19:00 Uhr   |
| <b>Dauer:</b>        | 10-mal 120 Minuten Theorie<br>2 praktische Einheiten   |
| <b>Kursleitung:</b>  | Britta Wollschläger  |
| <b>Kursgebühr:</b>   | 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)<br>(Lebensmittel werden gesondert berechnet) |



Fortsetzung von Seite 9 – Aktiv abnehmen

**Kurs-Nr:** 166098  
**Beginn:** **22.01.2018**  
**Ort:** Appartmenthaus am Evang. Krankenhaus Unna  
 Dürerstr. 1, **59423 Unna**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 120 Minuten Theorie  
 2 praktische Einheiten  
**Kursleitung:** Karin Heymann  
**Kursgebühr:** 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

**Kurs-Nr:** 166178  
**Beginn:** **31.01.2018**  
**Ort:** AOK-Haus Lünen  
 Bäckerstr. 31, **44532 Lünen**  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Sabine Schlüter  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

**Kurs-Nr:** 166157  
**Beginn:** **14.02.2018**  
**Ort:** AOK-Haus Unna  
 Märkische Str. 2, **59423 Unna**  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Sabine Schlüter  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

## AOK-KochWerkstatt - Aufstriche und mehr

Mit etwas Kreativität und manchmal nur wenigen Zutaten lässt sich aus einem einfachen, aber gut gebackenen Brot eine originelle und vollwertige Mahlzeit zaubern. Egal ob süß oder salzig, warm oder kalt, vegetarisch oder mit Fleisch - diese KochWerkstatt bietet eine Vielfalt an Brotaufstrichen, Pestos und Tapenaden für alle Gelegenheiten.

**Kurs-Nr:** 166177  
**Beginn:** **07.02.2018**  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum  
 Bismarckstr. 27, **59065 Hamm**  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Sabine Schlüter  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



## AOK-KochWerkstatt - NEU Orientalische Genüsse

Lassen Sie sich vom Zauber des Orients einfangen. Die Gastfreundschaft und Geselligkeit sind im orientalischen Alltagsleben fest verwurzelt.

Ein altes Sprichwort sagt: „Wähle deinen Freund nach dem Geschmack seines Essens.“

**Kurs-Nr:** 166597  
**Beginn:** **14.03.2018**  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum  
 Bismarckstr. 27, **59065 Hamm**  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Sabine Schlüter  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

**Kurs-Nr:** 166618  
**Beginn:** **07.03.2018**  
**Ort:** AOK-Haus Lünen  
 Bäckerstr. 31, **44532 Lünen**  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Sabine Schlüter  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

**Kurs-Nr:** 166197  
**Beginn:** **06.02.2018**  
**Ort:** Mea's Cucina  
 Am Markt 9, **58239 Schwerte**  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Michaela Wendel  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

**Kurs-Nr:** 166619  
**Beginn:** **20.02.2018**  
**Ort:** AOK-Haus Unna  
 Märkische Str. 2, **59423 Unna**  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Tanja Stavemann  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

## AOK-KochWerkstatt - Pasta & Co.

Genuss - ein italienisches Lebensgefühl. Neben Pasta, knackigen Salaten und Bruschetta-Variationen kommen natürlich auch die Süßspeisen in dieser KochWerkstatt nicht zu kurz. Freuen Sie sich auf eine kulinarische Reise ins schöne Italien.

**Kurs-Nr:** 166118  
**Beginn:** **06.06.2018**  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum  
 Bismarckstr. 27, **59065 Hamm**  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Sabine Schlüter  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

**Kurs-Nr:** 166117  
**Beginn:** **23.05.2018**  
**Ort:** AOK-Haus Lünen  
 Bäckerstr. 31, **44532 Lünen**  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Sabine Schlüter  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



Fortsetzung von Seite 13 – KochWerkstatt - Pasta & Co.

**Kurs-Nr:** 166137  
**Beginn:** **24.04.2018**  
**Ort:** AOK-Haus Unna  
 Märkische Str. 2, **59423 Unna**  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Tanja Stavemann  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

**Kurs-Nr:** 166179  
**Beginn:** **22.03.2018**  
**Ort:** Mea's Cucina  
 Am Markt 9, **58239 Schwerte**  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Michaela Wendel  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

## AOK-KochWerkstatt - Simple

### Kleiner Aufwand - großer Geschmack

Eine KochWerkstatt für diejenigen, die nicht stundenlang in der Küche stehen und dennoch Fantastisches zaubern möchten. Alltägliches in etwas Besonderes verwandeln.

**Kurs-Nr:** 166637  
**Beginn:** **20.03.2018**  
**Ort:** AOK-Haus Unna  
 Märkische Str. 2, **59423 Unna**  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Tanja Stavemann  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

**Kurs-Nr:** 166639  
**Beginn:** **11.04.2018**  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum  
 Bismarckstr. 27, **59065 Hamm**  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Sabine Schlüter  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

**Kurs-Nr:** 166638  
**Beginn:** **18.04.2018**  
**Ort:** AOK-Haus Lünen  
 Bäckerstr. 31, **44532 Lünen**  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Sabine Schlüter  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)





## Rund ums Fett - der richtige Mix

NEU

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

**Kurs-Nr:** 166077  
**Beginn:** 28.05.2018  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum  
 Bismarckstr. 27, 59065 Hamm  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 120 Minuten Theorie  
 1-mal 120 Minuten Theorie und Praxis  
 1-mal 180 Minuten Praxis  
**Kursleitung:** Verena Schemmann  
**Kursgebühr:** 74,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

**Kurs-Nr:** 166078  
**Beginn:** 04.06.2018  
**Ort:** AOK-Haus Unna  
 Märkische Str. 2, 59423 Unna  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 120 Minuten Theorie  
 1-mal 120 Minuten Theorie und Praxis  
 1-mal 180 Minuten Praxis  
**Kursleitung:** Karin Heymann  
**Kursgebühr:** 74,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

## AOK-liveonline: erfolgreiche Gewichtsreduktion

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

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

### So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: [liveonlinecoaching.com/aok-liveonline](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)  
 Weitere Informationen unter: [liveonlinecoaching.com](https://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](http://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)  
 Weitere Informationen unter: [liveonlinecoaching.com](http://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](http://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)  
 Weitere Informationen unter: [liveonlinecoaching.com](http://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](http://abnehmen-mit-genuss.de).

## Apps für Ihre Gesundheit

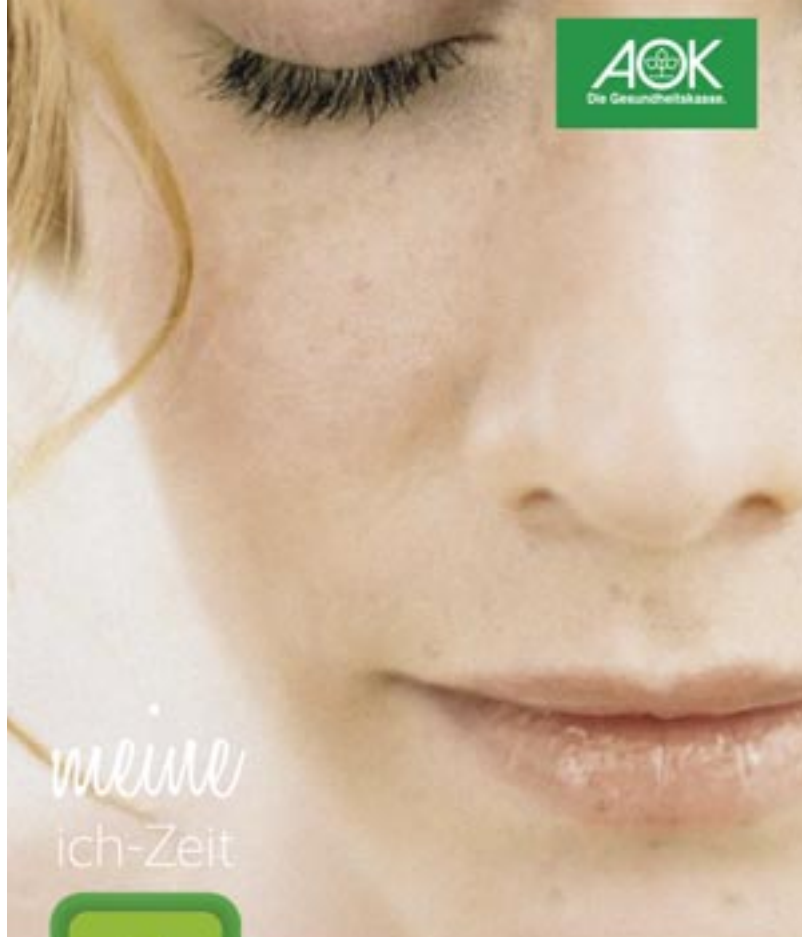
Wir bieten Ihnen auch Downloads für Smartphones, zum Beispiel die Gesund-Genießen-App der AOK. Damit erhalten Sie über 1.000 Rezepte online zum Kochen und Backen. Bislang verzeichnen wir über 100.000 Downloads – das macht uns führend bei den Apps der gesetzlichen Krankenkassen.

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).



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.



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

## Aquafitness

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

|                      |   |                   |
|----------------------|---|-------------------|
| <b>Kurs-Nr:</b>      | 165417  | 165418            |
| <b>Beginn:</b>       | <b>10.01.2018</b>   | <b>14.03.2018</b> |
| <b>Ort:</b>          | Hallenbad Bönen<br>Wolfgang-Fräger-Str. 4, <b>59199 Bönen</b> |                   |
| <b>Tag, Uhrzeit:</b> | mittwochs, 17:15 Uhr  |                   |
| <b>Dauer:</b>        | 8-mal 45 Minuten  |                   |
| <b>Kursleitung:</b>  | Kirsten Lindner-Janssen                                       |                   |
| <b>Kursgebühr:</b>   | 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)            |                   |

|                      |   |
|----------------------|---|
| <b>Kurs-Nr:</b>      | 165419  |
| <b>Beginn:</b>       | <b>30.05.2018</b>   |
| <b>Ort:</b>          | Hallenbad Bönen<br>Wolfgang-Fräger-Str. 4, <b>59199 Bönen</b> |
| <b>Tag, Uhrzeit:</b> | mittwochs, 17:15 Uhr  |
| <b>Dauer:</b>        | 8-mal 45 Minuten  |
| <b>Kursleitung:</b>  | Kirsten Lindner-Janssen                                       |
| <b>Kursgebühr:</b>   | 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)            |



Fortsetzung von Seite 23 – Aquafitness

**Kurs-Nr:** 165597 165598  
**Beginn:** **09.01.2018** **13.03.2018**  
**Ort:** Sport-Aquarium Bockum-Hövel  
 Günter-Degelman-Weg 1, **59075 Hamm**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Sarah Rabiniak  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 165599  
**Beginn:** **29.05.2018**  
**Ort:** Sport-Aquarium Bockum-Hövel  
 Günter-Degelman-Weg 1, **59075 Hamm**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Sarah Rabiniak  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 165577 165578  
**Beginn:** **10.01.2018** **14.03.2018**  
**Ort:** Sport-Aquarium Bockum-Hövel  
 Günter-Degelman-Weg 1, **59075 Hamm**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Sarah Rabiniak  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 165579  
**Beginn:** **30.05.2018**  
**Ort:** Sport-Aquarium Bockum-Hövel  
 Günter-Degelman-Weg 1, **59075 Hamm**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Sarah Rabiniak  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 165600 165601  
**Beginn:** **10.01.2018** **14.03.2018**  
**Ort:** Familien-Oase Heessen  
 An der Marienkirche, **59073 Hamm**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Sarah Rabiniak  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 165437 165457  
**Beginn:** **11.01.2018** **08.03.2018**  
**Ort:** Ringhotel „Am Stadtpark“  
 Kurt-Schumacher-Str. 43, **44534 Lünen**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 12:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Anita Sorin  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 165458  
**Beginn:** **24.05.2018**  
**Ort:** Ringhotel „Am Stadtpark“  
 Kurt-Schumacher-Str. 43, **44534 Lünen**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 12:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Anita Sorin  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)





Fortsetzung von Seite 27 – Fit und Aktiv im Studio

**Kurs-Nr:** 165758  
**Beginn:** **19.01.2018**  
**Ort:** Praxis für Physiotherapie Markus Theus  
 Schachtstr. 3, **59379 Selm**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Markus Theus  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 165858  
**Beginn:** **27.02.2018**  
**Ort:** Aktiv, im Medical-Center  
 Nordring 35, **59423 Unna**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 11:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Christian Vielhauer  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 165860  
**Beginn:** **02.03.2018**  
**Ort:** Aktiv, im Medical-Center  
 Nordring 35, **59423 Unna**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Mona Kruse  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 165920 (Kurs nur für Frauen)  
**Beginn:** **01.03.2018**  
**Ort:** Lady + Fitness  
 Klöcknerstr. 9, **59368 Werne**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Rita Elsner  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 165938  
**Beginn:** **02.03.2018**  
**Ort:** Isomed  
 Wahrbrink 2, **59368 Werne**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Katrin Nafe  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## Functional Training

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

**Kurs-Nr:** 166021  
**Beginn:** **11.04.2018**  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum  
 Bismarckstr. 27, **59065 Hamm**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Ulrike Krabs  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 166022  
**Beginn:** **24.04.2018**  
**Ort:** RehaVision Schwerte Therapiezentrum  
 Ostberger Str. 34, **58239 Schwerte**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Laureen Konietz  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 29 – Functional Training

**Kurs-Nr:** 166023                      166026  
**Beginn:** **22.01.2018**                **09.04.2018**  
**Ort:** Lifestyle  
 Burgring 4, **59423 Unna**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Benjamin Sihmek  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## Kraftausdauertraining im Fitness-Studio

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

**Kurs-Nr:** 165657  
**Beginn:** **09.03.2018**  
**Ort:** Lifestyle  
 Burgring 4, **59423 Unna**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Benjamin Sihmek  
**Kursgebühr:** 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 165637                      165638  
**Beginn:** **25.01.2018**                **08.03.2018**  
**Ort:** Isomed  
 Wahrbrink 2, **59368 Werne**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Katrin Nafe  
**Kursgebühr:** 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## Nordic Walking

### An die Stöcke fertig los

In diesem Kurs erlernen Sie das Nordic Walking - eine ebenso sanfte wie effektive Form des Ausdauertrainings. Das Besondere dabei ist der Einsatz von Nordic Walking-Stöcken, die die Bewegung wirkungsvoll unterstützen und den ganzen Körper trainieren. Ergänzt wird das Nordic Walking durch gezielte Kräftigungs- und Dehnübungen, einfache Übungen zur Entspannung und viele praktische Tipps für regelmäßige Bewegung im Alltag. Die Nordic Walking-Stöcke stellen wir Ihnen im Kurs leihweise zur Verfügung. Also, worauf warten Sie noch? Kommen Sie Schritt für Schritt in Form!

**Kurs-Nr:** 165397  
**Beginn:** **10.03.2018**  
**Ort:** Eingang Park-Restaurant Kurhaus  
 Ostenallee 83, **59071 Hamm**  
**Tag, Uhrzeit:** samstags, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Nicole Kramer  
**Kursgebühr:** 113,00 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:** 165557                      165558  
**Beginn:** **15.01.2018**              **09.04.2018**  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum  
 Bismarckstr. 27, **59065 Hamm**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Sarah Rabiniak  
**Kursgebühr:** 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 165517                      165537  
**Beginn:** **18.01.2018**              **12.04.2018**  
**Ort:** Familienbande Familiennetzwerk Kamen e. V.  
 Bahnhofstr. 46, **59174 Kamen**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Sarah Rabiniak  
**Kursgebühr:** 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 165497  
**Beginn:** **20.02.2018**  
**Ort:** Astrid Wilke  
 Wilhelmstr. 25, **58239 Schwerte**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 10:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Astrid Wilke  
**Kursgebühr:** 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 165477  
**Beginn:** **23.02.2018**  
**Ort:** Astrid Wilke  
 Wilhelmstr. 25, **58239 Schwerte**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Astrid Wilke  
**Kursgebühr:** 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 165617 (Kurs nur für Frauen)  
**Beginn:** **21.02.2018**  
**Ort:** Lady + Fitness  
 Klöcknerstr. 9, **59368 Werne**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Marion Nägeler  
**Kursgebühr:** 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## RanRücken **NEU**

### Ein ganz neues Konzept gegen Rückenbeschwerden

Bei RanRücken handelt es sich um ein völlig neuartiges Konzept zur Vorbeugung von Rückenschmerzen. Sie trainieren in der Gruppe und doch individuell:

Sie lernen 4 Grundübungen kennen, die in verschiedenen Schwierigkeitsstufen ausgeführt werden können. Jeder trainiert somit sehr effizient und es fällt leicht, das Training zu Hause weiterzuführen. Mehrere Sportuniversitäten haben dieses einmalige Programm entwickelt und können schon jetzt bemerkenswerte Erfolge nachweisen. Über 12 Wochen lernen Sie Ihre Grenzen, aber auch Ihre Möglichkeiten kennen und der Spaß kommt bei diesem Kurs sicher nicht zu kurz!

**Kurs-Nr:** 166777                      166797  
**Beginn:** **10.01.2018**            **11.04.2018**  
**Ort:** reha bad hamm  
 Arthur-Dewitz-Str. 5, **59065 Hamm**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Jens Olt  
**Kursgebühr:** 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 166678                      166717  
**Beginn:** **09.01.2018**            **10.04.2018**  
**Ort:** Physiofit  
 Hemsack 14, **59174 Kamen**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Claudia Lang-Jüßen  
**Kursgebühr:** 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 166818                      166837  
**Beginn:** **09.01.2018**            **17.04.2018**  
**Ort:** VITA GESUNDHEIT  
 Merschstr. 20 - 22, **44534 Lünen**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:45 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Sven Wiebusch  
**Kursgebühr:** 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 166718                      166737  
**Beginn:** **11.01.2018**            **12.04.2018**  
**Ort:** Aktiv, im Medical-Center  
 Nordring 35, **59423 Unna**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Mona Kruse  
**Kursgebühr:** 128,00 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:** 168917  
**Beginn:** 23.02.2018  
**Ort:** Life Medical Sports Club, Inh. Petra Scheiing  
 Harthaer Platz 1, **58730 Fröndenberg**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Stephen Hutmacher  
**Kursgebühr:** 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 165677  
**Beginn:** 13.04.2018  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum  
 Bismarckstr. 27, **59065 Hamm**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Ulrike Krabs  
**Kursgebühr:** 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 165697  
**Beginn:** 19.02.2018  
**Ort:** VITA GESUNDHEIT  
 Merschstr. 20 - 22, **44534 Lünen**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Franziska Kramme  
**Kursgebühr:** 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 165698  
**Beginn:** 22.01.2018  
**Ort:** Lifestyle  
 Burgring 4, **59423 Unna**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Benjamin Sihmek  
**Kursgebühr:** 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## Reaktiv-Fitness

Das angesagte Training mit den Reaktiv-Hanteln ist schonend, effektiv und verbessert Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination. Sie trainieren nicht nur einzelne Muskeln - vielmehr kommen dreidimensional ganze Muskelketten zum Einsatz. Sie nutzen die sogenannten Schwunghanteln, die mit Glas- bzw. Stahlperlen gefüllt sind. Damit produzieren Sie Kraftstöße und Impulse, auf die Ihre Muskulatur schnell reagieren muss. Gleichzeitig werden die Gelenke geschützt und stimuliert. Durch das Schwingen der Masse in der Hantel entsteht ein hörbarer Impuls. Dieser unterstützt das Rhythmusgefühl und steigert die eigene Motivation - was in der Gruppe zu einem besonderen Erlebnis führt.

**Kurs-Nr:** 166019  
**Beginn:** 06.03.2018  
**Ort:** Fitness Treff Wiese  
 Alter Uentroper Weg 53, **59071 Hamm**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Michael Metzrath  
**Kursgebühr:** 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 37 – Reaktiv-Fitness

**Kurs-Nr:** 168937  
**Beginn:** **19.02.2018**  
**Ort:** Harger Gesundheitszentrum  
 Hammer Str. 4 - 16, **59425 Unna**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Stephen Hutmacher  
**Kursgebühr:** 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 166677  
**Beginn:** **21.02.2018**  
**Ort:** Krankengymnastik-Praxis Diesmann  
 Postplatz 4, **58239 Schwerte**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Hanna Diesmann  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## Rückenpower

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:** 166817 (Kurs nur für Frauen)  
**Beginn:** **20.02.2018**  
**Ort:** Lady + Fitness  
 Klöcknerstr. 9, **59368 Werne**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Marion Nägeler  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 166877                      166897  
**Beginn:** **11.01.2018**              **12.04.2018**  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum  
 Bismarckstr. 27, **59065 Hamm**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Anja Rump  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 166757  
**Beginn:** **21.02.2018**  
**Ort:** Pflüger/Götz Physiopraxis im Stadtquartier  
 Dortmunder Str. 8 a , **44532 Lünen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Michael Pflüger  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## AOK-liveonline: fit!

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

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

### So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: [liveonlinecoaching.com/aok-liveonline](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)

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

|                      |   |
|----------------------|---|
| <b>Kurs-Nr:</b>      | 163157  |
| <b>Beginn:</b>       | <b>18.04.2018</b>                                   |
| <b>Ort:</b>          | <b>online</b>                                       |
| <b>Tag, Uhrzeit:</b> | mittwochs, 20:00 Uhr                                |
| <b>Dauer:</b>        | 6-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: 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](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)

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

|                      |   |
|----------------------|---|
| <b>Kurs-Nr:</b>      | 163138  |
| <b>Beginn:</b>       | <b>29.05.2018</b>                                   |
| <b>Ort:</b>          | <b>online</b>                                       |
| <b>Tag, Uhrzeit:</b> | dienstags, 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 [rueckenfit.nordwest.aok.de](http://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](http://laufend-in-form.de).



**AOK**  
empfehlen  
und Prämien  
sichern

## AOK-Kunden werben

### Weiterempfehlen lohnt sich!

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

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

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



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

## Autogenes Training

### Der Weg zu mehr Gelassenheit

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

|                      |  |                   |
|----------------------|--|-------------------|
| <b>Kurs-Nr:</b>      | 166217   | 166218            |
| <b>Beginn:</b>       | <b>22.01.2018</b>  | <b>23.04.2018</b> |
| <b>Ort:</b>          | AOK-Gesundheitszentrum<br>Bismarckstr. 27, <b>59065 Hamm</b> |                   |
| <b>Tag, Uhrzeit:</b> | montags, 18:00 Uhr   |                   |
| <b>Dauer:</b>        | 8-mal 90 Minuten   |                   |
| <b>Kursleitung:</b>  | Jutta Sucker   |                   |
| <b>Kursgebühr:</b>   | 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)          |                   |



## Lebe Balance

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

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

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

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

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

**Kurs-Nr:** 166237                      166257  
**Beginn:** **23.01.2018**                **24.04.2018**  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum  
 Bismarckstr. 27, **59065 Hamm**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 90 Minuten Praxis Stressbewältigung  
 1-mal 90 Minuten Reflexion  
**Kursleitung:** Jutta Sucker  
**Kursgebühr:** 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 166657  
**Beginn:** **08.02.2018**  
**Ort:** Appartmenthaus am Evang. Krankenhaus Unna  
 Dürerstr. 1, **59423 Unna**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:00 Uhr  
**Infoabend:** 01.02.2018  
**Dauer:** 6-mal 90 Minuten Praxis Stressbewältigung  
 1-mal 90 Minuten Reflexion  
**Kursleitung:** Karin Heymann  
**Kursgebühr:** 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## Progressive Muskelentspannung

### Einfach entspannt

Progressive Muskelentspannung hilft Ihnen, Alltagsstress gelassener zu bewältigen. Sie ist leicht zu erlernen und anzuwenden. Erleben sie intensiv die An- und Entspannung der gesamten Muskulatur! So kommen Sie wieder ins Gleichgewicht.

**Kurs-Nr:** 166279  
**Beginn:** **23.02.2018**  
**Ort:** Life Medical Sports Club, Inh. Petra Scheiing  
 Harthaer Platz 1, **58730 Fröndenberg**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 14:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Ilona Degenhardt  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 166219                      166220  
**Beginn:** **22.01.2018**                **23.04.2018**  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum  
 Bismarckstr. 27, **59065 Hamm**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Jutta Sucker  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 166277                      166278  
**Beginn:** **30.01.2018**                **17.04.2018**  
**Ort:** Harger Gesundheitszentrum  
 Hammer Str. 4 - 16, **59425 Unna**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Ilona Degenhardt  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)





## Yogazeit

### Hatha-Yoga

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

**Kurs-Nr:** 166297 166298  
**Beginn:** 19.02.2018 23.04.2018  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum  
 Bismarckstr. 27, 59065 Hamm  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Beate Voß  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 163297  
**Beginn:** 17.01.2018  
**Ort:** Familienbildungsstätte Werne  
 Konrad-Adenauer-Str. 8, 59368 Werne  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Petra Büscher  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Kursangebot in Kooperation mit der Familienbildungsstätte Werne.

**Kurs-Nr:** 163299  
**Beginn:** 11.04.2018  
**Ort:** Familienbildungsstätte Werne  
 Konrad-Adenauer-Str. 8, 59368 Werne  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Petra Büscher  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Kursangebot in Kooperation mit der Familienbildungsstätte Werne.

## 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](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)

Weitere Informationen unter: [liveonlinecoaching.com](https://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](http://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)

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

|                      |   |
|----------------------|---|
| <b>Kurs-Nr:</b>      | 163177  |
| <b>Beginn:</b>       | <b>19.04.2018</b>                                   |
| <b>Ort:</b>          | <b>online</b>                                       |
| <b>Tag, Uhrzeit:</b> | donnerstags, 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) |

## 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](http://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)

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

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



## AOK-liveonline: Männersache

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

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

### So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: [liveonlinecoaching.com/aok-liveonline](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)

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

|                      |   |
|----------------------|---|
| <b>Kurs-Nr:</b>      | 163181  |
| <b>Beginn:</b>       | <b>18.04.2018</b>                                   |
| <b>Ort:</b>          | <b>online</b>                                       |
| <b>Tag, Uhrzeit:</b> | mittwochs, 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.

Anmeldung unter: [liveonlinecoaching.com/aok-liveonline](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)

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

|                      |  |
|----------------------|--|
| <b>Kurs-Nr:</b>      | 163183   |
| <b>Beginn:</b>       | <b>14.03.2018</b>                                  |
| <b>Ort:</b>          | <b>online</b>                                      |
| <b>Tag, Uhrzeit:</b> | Mittwoch, 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) |



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

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

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

### So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: [liveonlinecoaching.com/aok-liveonline](http://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)

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

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

## Die Lebe Balance-App **NEU**

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



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

## Stress im Griff

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

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

Dieses kostenlose Programm ist exklusiv für AOK-Kunden:

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





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

## Das Rauchfrei-Programm

Schon viele Raucher haben mit diesem Programm den endgültigen Ausstieg geschafft. Motivation, Entzugserscheinungen oder die bisherige Bedeutung des Rauchens sind genauso Themen wie der festgelegte Rauch-Stopp-Tag. Freuen Sie sich auf einen Alltag ohne Zigaretten.

|                      |   |                   |
|----------------------|---|-------------------|
| <b>Kurs-Nr:</b>      | 166042  | 166057            |
| <b>Beginn:</b>       | <b>22.01.2018</b>   | <b>11.06.2018</b> |
| <b>Ort:</b>          | Evang. Krankenhaus Unna<br>Holbeinstr. 10, <b>59423 Unna</b>  |                   |
| <b>Tag, Uhrzeit:</b> | montags, 17:00 Uhr  |                   |
| <b>Dauer:</b>        | 7-mal 90 Minuten  |                   |
| <b>Kursleitung:</b>  | Charlotte Kunert  |                   |
| <b>Kursgebühr:</b>   | 129,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)           |                   |
|                      | Kursangebot in Kooperation mit dem<br>Evang. Krankenhaus Unna |                   |



## 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](http://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)

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

|                      |   |
|----------------------|---|
| <b>Kurs-Nr:</b>      | 163182  |
| <b>Beginn:</b>       | <b>28.05.2018</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.

## Boot Camp **NEU**

Sich sportlich an der frischen Luft bewegen. Dabei die Natur als Trainingsgerät nutzen. Gemeinsam als Gruppe Ziele erreichen. Behutsam an persönliche Grenzen gebracht werden. Gepaart mit einem motivierenden Drill. Dabei den Spaß und das Spielerische sowie das Naturerlebnis nicht aus den Augen verlieren. Wer das alles mag, der ist hier genau richtig.

**Kurs-Nr:** 165217  
**Beginn:** 21.04.2018  
**Ort:** Eingang Park-Restaurant Kurhaus  
 Ostenallee 83, 59071 Hamm  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 120 Minuten  
**Kursleitung:** Benjamin Sihmek  
**Kursgebühr:** 35,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 165199  
**Beginn:** 28.04.2018  
**Ort:** Parkplatz Sportplatz  
 Schwansbeller Weg 3, 44532 Lünen  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 120 Minuten  
**Kursleitung:** Benjamin Sihmek  
**Kursgebühr:** 35,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 61 – Boot Camp

**Kurs-Nr:** 165178  
**Beginn:** 17.03.2018  
**Ort:** Bornekamp 1. Teich  
 Bornekampstr. , 59423 Unna  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 120 Minuten  
**Kursleitung:** Benjamin Sihmek  
**Kursgebühr:** 35,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## Einführung in das Bogenschießen

In diesem Schnupperkurs erhalten Neueinsteiger einen schnellen Zugang in die Technik des intuitiven Bogenschießens. Bei dieser traditionellen Form wird keine Zielvorrichtung benutzt, wie etwa beim Wettkampfsport. Das Ziel wird lediglich mit den Augen genau fokussiert. Wie beim Werfen schafft es der Übende dann, die Bewegung nach und nach zu optimieren und durch einen kontinuierlichen Abgleich von „Zielvorstellung“ und tatsächlich Erreichtem eine passende „Einstellung“ zu gewinnen. Wenn die Gruppe die Handhabung der Bögen sicher beherrscht, können wir zum Abschluss kleinere Team-Wettkämpfe schießen. Das wichtigste Ziel ist aber alles andere um sich herum zu vergessen, voll im Moment zu sein und Spaß an den Treffern, Spaß an den Fehlschüssen und Spaß an der Gruppe zu haben.

|                      |   |            |
|----------------------|---|------------|
| <b>Kurs-Nr:</b>      | 165117  | 165138     |
| <b>Beginn:</b>       | 24.02.2018  | 26.05.2018 |
| <b>Ort:</b>          | Bogensport Aktiv<br>Hubert-Westermeier-Str. 5, 59069 Hamm |            |
| <b>Tag, Uhrzeit:</b> | Samstag, 15:00 Uhr  |            |
| <b>Dauer:</b>        | 1-mal 180 Minuten   |            |
| <b>Kursleitung:</b>  | Jutta Emmerich  |            |
| <b>Kursgebühr:</b>   | 56,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)        |            |

## Ruhe und Gelassenheit - **NEU** drei Wege

Erleben Sie in zwangloser und ruhiger Atmosphäre drei verschiedene Methoden, die Ihnen helfen können Ruhe und Gelassenheit für Körper, Geist und Seele zu finden.

Bei der Progressiven Muskelentspannung erfahren Sie, wie sich gezielt herbeigeführte Anspannung der Muskulatur durch bewusstes Loslassen in Entspannung verwandelt. Als zweite Methode erleben Sie eine Einführung in das Autogene Training, das aus sechs Grundformeln besteht. Entspannen können Sie sich außerdem bei dem Zusammenspiel verschiedenster Klangschalen in Form einer Klangreise. Achtsamkeits- und Atemübungen begleiten die vorgestellten Methoden.

**Kurs-Nr:** 165257  
**Beginn:** 19.01.2018  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum  
 Bismarckstr. 27, 59065 Hamm  
**Tag, Uhrzeit:** Freitag, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Jutta Sucker  
**Kursgebühr:** 50,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 165277  
**Beginn:** 24.02.2018  
**Ort:** VITA GESUNDHEIT  
 Merschstr. 20 - 22, 44534 Lünen  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 09:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Jutta Sucker  
**Kursgebühr:** 50,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 165297  
**Beginn:** 09.03.2018  
**Ort:** Harger Gesundheitszentrum  
 Hammer Str. 4 - 16, 59425 Unna  
**Tag, Uhrzeit:** Freitag, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Jutta Sucker  
**Kursgebühr:** 50,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)





## Zeit zum Träumen und Wohlfühlen

Oasentage für Frauen: Kleine Oasen der Entspannung entführen Sie in das Reich der Fantasie. Dazu gehören Atemübungen, Fantasiereisen, Massageeinheiten und noch Einiges mehr. Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltagsgeschehen als Einstieg in ein entspanntes Wochenende und lassen Sie sich überraschen.

**Kurs-Nr:** 165097  
**Beginn:** 17.02.2018  
**Ort:** AWO-Kindertageseinrichtung Bänklerweg  
Merschstr. 60, **59065 Hamm**  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 11:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 360 Minuten  
**Kursleitung:** Jutta Sucker und Mechthild Blind  
**Kursgebühr:** 86,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 165057  
**Beginn:** 13.01.2018  
**Ort:** Kath. Kindertagesstätte Heilige Familie  
Bollwerk 1, **59174 Kamen**  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 11:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 360 Minuten  
**Kursleitung:** Jutta Sucker und Mechthild Blind  
**Kursgebühr:** 86,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 165077  
**Beginn:** 17.02.2018  
**Ort:** Ev. Kindertageseinrichtung und Familienzentrum  
„Unter dem Regenbogen“  
Ostring 68, **59368 Werne**  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 11:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 360 Minuten  
**Kursleitung:** Jutta Sucker und Mechthild Blind  
**Kursgebühr:** 86,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



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](http://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](http://aok.de/nw) finden Sie die ideale Adresse.

### AOK-Wahltarife

Mit unseren Wahlтарifen können Sie Ihren Versicherungsschutz individueller gestalten:

- AOK-Zahnersatz-Wahlтарif
- AOK-Auslandsreise-Wahlтарif
- bleibgesund-Bonus-Wahlтарif

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



**Markus Bartsch**  
Sportberatung  
Dipl.-Sportlehrer  
Tel.: 02303 201-153



**Monika Steiner-Sarovic**  
Ernährungsberatung  
Dipl.-Oecotrophologin  
Tel.: 02303 201-152



## 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](http://aok-bgf.de/nw)  
Oder fragen Sie bitte in Ihrer Firma nach bzw. bei Ihrer AOK.



**Markus Heuer**  
BGf-Beratung  
Dipl.-Pädagoge  
Koordinator für  
Betriebliche Gesundheitsförderung  
Tel.: 02303 201-154



**Katja Hanisch**  
BGf-Beratung  
Dipl.-Sportlehrerin  
Koordinatorin für  
Betriebliche Gesundheitsförderung  
Tel.: 02303 201-166



## Gesundheitsförderung in KiTas und Schulen

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

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

## Notizen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 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](https://www.aok-praemienprogramm.de)  
oder unter der kostenfreien Hotline  
**0800 265 5070**

**300**  
Punkte

