

# 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

**2. Halbjahr  
2017**

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

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

## Das Kursprogramm der AOK NORDWEST

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

### Ihre Vorteile als AOK-Kunde

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

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

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



### Schnell anmelden

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

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

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

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

### Punkte sammeln

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



# 2017

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

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

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

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

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

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

 Ferien und Feiertage NRW

## Schnell anmelden

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

### Online

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

### Telefonisch

Einfach zum Hörer greifen und Ihre Versichertenkarte bereithalten.



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

Abnehmen und mehr.....	9
Aktiv abnehmen!.....	10
AOK-KochWerkstatt:	
• Kartoffel - die tolle Knolle <b>NEU</b> .....	11
• Mittelmeerküche.....	12
• Wohlige Winterküche.....	13
• Wunderbare Welt der Gewürze.....	14
Gesund essen und genießen nach Feierabend...	15

### Kurse AOK-liveonline

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



## gesundbewegen

### Kurse vor Ort

AOKkardio.....	21
Aquafitness.....	22
Fit und Aktiv im Studio.....	24
Functional Training <b>NEU</b> .....	28
Kraftausdauertraining im Fitnessstudio <b>NEU</b> .....	29
Pilates.....	30
Reaktiv-Faszien Training.....	32
Reaktiv-Fitness.....	33
Sanftes Rückentraining.....	34

### Kurse AOK-liveonline

fit!.....	36
Motivationswunder.....	37
90 Tage Rückenfit.....	38
Laufend in Form.....	39



### Kurse vor Ort

Autogenes Training.....	41
Lebe Balance.....	42
Progressive Muskelentspannung.....	43
Qi Gong.....	44
Yogazeit.....	45

### Kurse AOK-liveonline

Achtsamkeit & Balance.....	46
easy learning.....	47
gelassen & locker.....	48
Männersache.....	49
positiver Umgang mit Stress.....	50
Die Lebe Balance-App <b>NEU</b> .....	51
Stress im Griff.....	51

## gesundrauchfrei

### Kurse vor Ort

Das Rauchfrei-Programm.....	53
-----------------------------	----

### Kurse AOK-liveonline

rauchfrei in 3 Schritten.....	54
Ich werde Nichtraucher.....	54

## gesunderleben

Einführung in das Bogenschießen.....	57
Mehr Lebensfreude durch Lach-Yoga <b>NEU</b> .....	58
STRONG by Zumba™ <b>NEU</b> .....	59
Zeit zum Träumen und Wohlfühlen.....	60

## gesundplus

Beratungsangebote für Ihre Gesundheit.....	63
Betriebliche Gesundheitsförderung.....	64
Gesundheitsförderung <b>NEU</b> .....	65
in KiTas und Schulen.....	65

### Anmeldung

Online.....	<a href="http://aok.de/nw/kurse">aok.de/nw/kurse</a>
Telefonisch.....	5
Post.....	69



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

## Abnehmen und mehr

**Durch richtige Ernährung und Bewegung zum Wohlfühlgewicht.**

Etwa 40 Prozent der Deutschen sind übergewichtig. Ganz abgesehen von steigenden Risikofaktoren, wie Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Gicht und Diabetes, fühlt man sich damit einfach unwohl.

Die Hauptgründe für Übergewicht sind falsche Ernährung und mangelnde Bewegung. Und genau dagegen unternimmt unser Kurs „Abnehmen und mehr“ etwas - mit einem kombinierten Abnehm- und Bewegungsprogramm. Dabei lernen die Teilnehmer zunächst, selbst festzustellen, inwieweit sie sich falsch ernähren, um dies dann schrittweise zu korrigieren. So z. B. in der Kochpraxis, in der fettarme Gerichte zubereitet werden. Ziel ist nicht eine schnelle Gewichtsreduktion, sondern eine langfristige Veränderung des individuellen Ernährungsverhaltens. Das Programm ist für Personen mit leichtem bis mittlerem Übergewicht geeignet (BMI über 25 bis unter 35).

Begleitet wird diese Ernährungsumstellung von Bewegungs- und Entspannungseinheiten mit leichten, aber effektiven Übungen für den Abnehmerfolg. Schwerpunkte sind dabei Ausdaueraktivitäten, funktionelle Dehn- und Kräftigungs- sowie einfache Entspannungsübungen.

<b>Kurs-Nr:</b>	154157
<b>Beginn:</b>	<b>12.09.2017</b>
<b>Ort:</b>	AOK-Gesundheitszentrum Bismarckstr. 27, <b>59065 Hamm</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	dienstags, 19:00 Uhr (Ernährung) mittwochs, 19:15 Uhr (Bewegung)
<b>Dauer:</b>	10-mal 120 Minuten Ernährung 2 praktische Einheiten 10-mal 75 Minuten Bewegung
<b>Kursleitung:</b>	Britta Wollschläger (Ernährung) Ulrike Krabs (Bewegung)
<b>Kursgebühr:</b>	299,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden) (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

## 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).

**Kurs-Nr:** 154148  
**Beginn:** 11.09.2017  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum  
 Bismarckstr. 27, **59065 Hamm**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 120 Minuten Theorie  
 2 praktische Einheiten  
**Kursleitung:** Verena Schemmann  
**Kursgebühr:** 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

**Kurs-Nr:** 154147  
**Beginn:** 11.09.2017  
**Ort:** Appartementhaus 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)



## AOK-KochWerkstatt - NEU Kartoffel - die tolle Knolle

Seit Kolumbus die Kartoffel aus Südamerika zu uns brachte, hat sie sich neben Brot zum Hauptnahrungsmittel entwickelt. Bamberger Hörnchen, Blauer Schwede, Granola, Linda und Laura - die Kartoffelvielfalt ist groß.

Für jedermann erschwinglich ist die Kartoffel in der einfachen Küche ebenso zu Hause, wie in der Sterneküche. Lassen Sie sich kulinarisch überraschen!

**Kurs-Nr:** 156358  
**Beginn:** 20.09.2017  
**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:** 156360  
**Beginn:** 18.10.2017  
**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)

**Kurs-Nr:** 156377  
**Beginn:** 15.11.2017  
**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)

Fortsetzung von Seite 11 – KochWerkstatt - Kartoffel - die tolle Knolle

**Kurs-Nr:** 154102  
**Beginn:** 18.10.2017  
**Ort:** Mea's Cucina  
 Am Markt 9, **58239 Schwerte**  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 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 - Mittelmeerküche

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

**Kurs-Nr:** 154101  
**Beginn:** 19.09.2017  
**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)

## AOK-KochWerkstatt - Wohlige Winterküche

Das Geheimrezept gegen Winterkälte - ein raffinierter Mix aus farbenfrohen Zutaten und viel Aroma. Freuen Sie sich auf klassische Wintergerichte, vitaminreiche Salate, leckere Suppen und Eintöpfe, die satt und glücklich machen.

**Kurs-Nr:** 154100  
**Beginn:** 08.11.2017  
**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:** 154099  
**Beginn:** 13.12.2017  
**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:** 154098  
**Beginn:** 15.11.2017  
**Ort:** AOK-Haus Unna  
 Märkische Str. 2, **59423 Unna**  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 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 - Wunderbare Welt der Gewürze

Raffiniert gewürzt lassen sich aus den einfachsten Gerichten kleine, exotische Spezialitäten bereiten. Schon mit kleinen Mengen lässt sich eine große Wirkung erzielen. Entdecken Sie mit Ihren Sinnen die Vielfalt der Gewürze. Gemeinsam bereiten wir leckere Gerichte mit Wintergemüse und zahlreichen bekannten und unbekanntem Gewürzen zu.

**Kurs-Nr:** 154051  
**Beginn:** 13.09.2017  
**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:** 154050  
**Beginn:** 29.11.2017  
**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:** 154052  
**Beginn:** 20.09.2017  
**Ort:** AOK-Haus Unna  
 Märkische Str. 2, 59423 Unna  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 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)

## Gesund essen und genießen nach Feierabend

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

**Kurs-Nr:** 154134  
**Beginn:** 07.12.2017  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum  
 Bismarckstr. 27, 59065 Hamm  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Karin Heymann  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

**Kurs-Nr:** 154133  
**Beginn:** 07.09.2017  
**Ort:** AOK-Haus Unna  
 Märkische Str. 2, 59423 Unna  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Karin Heymann  
**Kursgebühr:** 58,00 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.

## AOKardio

### Ein kombiniertes Indoor- und Outdoorprogramm

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

<b>Kurs-Nr:</b>	154047
<b>Beginn:</b>	<b>06.09.2017</b>
<b>Ort:</b>	Lifestyle Burgring 4, <b>59423 Unna</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	mittwochs, 17:30 Uhr
<b>Dauer:</b>	10-mal 90 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Benjamin Sihmek
<b>Kursgebühr:</b>	148,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## Aquafitness

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

**Kurs-Nr:** 153337                      153338  
**Beginn:** **23.08.2017**            **18.10.2017**  
**Ort:** Hallenbad Bönen  
 Wolfgang-Fräger-Str. 4, **59199 Bönen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Kirsten Lindner-Janssen  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 153361                      153362  
**Beginn:** **08.08.2017**            **10.10.2017**  
**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:** 153358                      153360  
**Beginn:** **09.08.2017**            **11.10.2017**  
**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:** 153340  
**Beginn:** **09.08.2017**  
**Ort:** Familien-Oase Heessen  
 An der Marienkirche, **59073 Hamm**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Claudia Arndt  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 In der Winterzeit (voraussichtlich ab 06. oder 13.09.)  
 findet der Kurs um 19:30 Uhr statt.

**Kurs-Nr:** 153341  
**Beginn:** **11.10.2017**  
**Ort:** Familien-Oase Heessen  
 An der Marienkirche, **59073 Hamm**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Claudia Arndt  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 154048                      154049  
**Beginn:** **17.08.2017**            **12.10.2017**  
**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:** 153342  
**Beginn:** **19.10.2017**  
**Ort:** Stadtbad Schwerte  
 Wittekindstr. 10, **58239 Schwerte**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 15:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Malwe Siedlarek  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## Fit und Aktiv im Studio

### Gesundes Fitnessstraining an Geräten

Bei diesem Programm werden ein Ausdauertraining an Fitnessgeräten, Kräftigungsübungen mit und ohne Geräten 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:** 154039  
**Beginn:** **06.09.2017**  
**Ort:** reha bad hamm  
 Arthur-Dewitz-Str. 5, **59065 Hamm**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Jens Olt  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 154038  
**Beginn:** **06.09.2017**  
**Ort:** Physioline - Praxis für Krankengymnastik  
 Dambergstr. 13, **59069 Hamm**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Peter Chlanda  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 154003  
**Beginn:** **15.09.2017**  
**Ort:** Fitness Treff Wiese  
 Alter Uentropfer Weg 53, **59071 Hamm**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 16:45 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Ulrike Krabs  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 154017  
**Beginn:** **08.09.2017**  
**Ort:** Isomed  
 Lünener Str. 64, **59174 Kamen**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 17:15 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Ina Mannschott-Mank  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 154043  
**Beginn:** **04.09.2017**  
**Ort:** VITA GESUNDHEIT  
 Merschstr. 20 - 22, **44534 Lünen**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Thomke Sluiter  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 154020  
**Beginn:** **07.09.2017**  
**Ort:** Isomed  
 Schulstr. 78, **44534 Lünen**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Timo Hoischen  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 25 – Fit und Aktiv im Studio

**Kurs-Nr:** 154041  
**Beginn:** **05.09.2017**  
**Ort:** Gesundheitssportverein RehaVision e. V.  
 Ostberger Str. 34, **58239 Schwerte**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Claudia Sieweke  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 154018  
**Beginn:** **22.09.2017**  
**Ort:** Praxis für Physiotherapie Markus Theus  
 Schachtstr. 3, **59379 Selm**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Markus Theus  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 154042  
**Beginn:** **29.08.2017**  
**Ort:** Aktiv, im Medical-Center  
 Nordring 35, **59423 Unna**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 11:30 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Christian Vielhauer  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 154019  
**Beginn:** **08.09.2017**  
**Ort:** Aktiv, im Medical-Center  
 Nordring 35, **59423 Unna**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Mona Kruse  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 154040  
**Beginn:** **06.09.2017**  
**Ort:** Isomed  
 Wahrbrink 2, **59368 Werne**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Katrin Nafe  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 154037 (Kurs nur für Frauen)  
**Beginn:** **07.09.2017**  
**Ort:** Lady + Fitness  
 Klöcknerstr. 9, **59368 Werne**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Rita Elsner  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## Functional Training **NEU**

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

**Kurs-Nr:** 154045  
**Beginn:** 28.09.2017  
**Ort:** Ganzheitlich orientierte Physiotherapieschule (GPS)  
 Kleiweg 10, **59192 Bergkamen**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Ulrike Krabs  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 154044  
**Beginn:** 13.09.2017  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum  
 Bismarckstr. 27, **59065 Hamm**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Ulrike Krabs  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 155997  
**Beginn:** 11.09.2017  
**Ort:** Lifestyle  
 Burgring 4, **59423 Unna**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Benjamin Sihmek  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## Kraftausdauertraining im Fitnessstudio **NEU**

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:** 153398  
**Beginn:** 20.09.2017  
**Ort:** Fitness Treff Wiese  
 Alter Uentropfer Weg 53, **59071 Hamm**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 10:30 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Martina Ecker  
**Kursgebühr:** 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 155798  
**Beginn:** 13.10.2017  
**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)

<b>Kurs-Nr:</b> 153399	153400
<b>Beginn:</b> 15.09.2017	27.10.2017
<b>Ort:</b> Isomed Wahrbrink 2, <b>59368 Werne</b>	
<b>Tag, Uhrzeit:</b> freitags, 10:30 Uhr	
<b>Dauer:</b> 6-mal 60 Minuten	
<b>Kursleitung:</b> Katrin Nafe	
<b>Kursgebühr:</b> 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)	





## Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining für Jung und Alt. Das sanfte Workout auf der Matte kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching in harmonisch fließenden Bewegungen. Die bewusst langsame Ausführung der Übungen bewirkt ein hohes Maß an mentaler Entspannung und setzt neue Energien frei. So korrigieren Sie Fehlhaltungen und beugen Rückenschmerzen wirkungsvoll vor.

**Kurs-Nr:** 155958  
**Beginn:** **11.09.2017**  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum  
 Bismarckstr. 27, **59065 Hamm**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Sarah Rabiniak  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 155977  
**Beginn:** **14.09.2017**  
**Ort:** Familienbande Familiennetzwerk Kamen e. V.  
 Bahnhofstr. 46, **59174 Kamen**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Sarah Rabiniak  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 153317  
**Beginn:** **12.09.2017**  
**Ort:** Astrid Wilke  
 Wilhelmstr. 25, **58239 Schwerte**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 10:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Astrid Wilke  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 153318  
**Beginn:** **15.09.2017**  
**Ort:** Astrid Wilke  
 Wilhelmstr. 25, **58239 Schwerte**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Astrid Wilke  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 153379 (Kurs nur für Frauen)  
**Beginn:** **13.09.2017**  
**Ort:** Lady + Fitness  
 Klöcknerstr. 9, **59368 Werne**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Marion Nägeler  
**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:** 153374  
**Beginn:** 22.09.2017  
**Ort:** Hotel Bistro am Park  
 Ruhrstr. 6, **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:** 153375  
**Beginn:** 22.09.2017  
**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:** 153376  
**Beginn:** 18.09.2017  
**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:** 153377  
**Beginn:** 22.09.2017  
**Ort:** Hotel Bistro am Park  
 Ruhrstr. 6, **58730 Fröndenberg**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 17:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Stephen Hutmacher  
**Kursgebühr:** 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 153378  
**Beginn:** 19.09.2017  
**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)

**Kurs-Nr:** 153937  
**Beginn:** 20.09.2017  
**Ort:** Pflüger/Götz Physiopraxis im Stadtquartier  
 Dortmunder Str. 8 a , **44532 Lünen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Michael Pflüger  
**Kursgebühr:** 97,00 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:** 153372  
**Beginn:** 13.09.2017  
**Ort:** reha bad hamm  
 Arthur-Dewitz-Str. 5, **59065 Hamm**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Jens Olt  
**Kursgebühr:** 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 153370  
**Beginn:** 14.09.2017  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum  
 Bismarckstr. 27, **59065 Hamm**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Anja Rump  
**Kursgebühr:** 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 153371  
**Beginn:** 13.09.2017  
**Ort:** Krankengymnastik-Praxis Diesmann  
 Postplatz 4, **58239 Schwerte**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Jessica Katharina Diesmann  
**Kursgebühr:** 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 153369  
**Beginn:** 14.09.2017  
**Ort:** Aktiv, im Medical-Center  
 Nordring 35, **59423 Unna**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Mona Kruse  
**Kursgebühr:** 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 153373 (Kurs nur für Frauen)  
**Beginn:** 12.09.2017  
**Ort:** Lady + Fitness  
 Klöcknerstr. 9, **59368 Werne**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Marion Nägeler  
**Kursgebühr:** 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## AOK-liveonline: fit!

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

### So einfach geht's:

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

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

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

## AOK-liveonline: Motivationswunder

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

### So einfach geht's:

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

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

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



## 90 Tage Rückenfit

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



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

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

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

## Laufend in Form



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

Sie erhalten eine Grundauserwertung, 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.

## Autogenes Training

### Der Weg zu mehr Gelassenheit

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

**Kurs-Nr:** 153277  
**Beginn:** 18.09.2017  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum  
 Bismarckstr. 27, 59065 Hamm  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Jutta Sucker  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 154046  
**Beginn:** 21.09.2017  
**Ort:** Fitness Treff Wiese  
 Alter Uentropfer Weg 53, 59071 Hamm  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Michaela Wiese  
**Kursgebühr:** 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 die Lebe Balance-Kurse Sie

- 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:** 153266  
**Beginn:** 26.09.2017  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum  
 Bismarckstr. 27, **59065 Hamm**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Infoabend:** 19.09.2017  
**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:** 153297  
**Beginn:** 28.09.2017  
**Ort:** Appartmenthaus am Evang. Krankenhaus Unna  
 Dürerstr. 1, **59423 Unna**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Infoabend:** 21.09.2017  
**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:** 154000  
**Beginn:** 28.09.2017  
**Ort:** Hotel Bistro am Park  
 Ruhrstr. 6, **58730 Fröndenberg**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Ilona Degenhardt  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 153278  
**Beginn:** 18.09.2017  
**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:** 153998  
**Beginn:** 26.09.2017  
**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)





## Qi Gong

In China als Gesundheitsvorsorge geschätzt, bietet Qi Gong Ihnen eine Vielzahl interessanter Körper- und Atemübungen für das innere Gleichgewicht. Lernen Sie Kräftigungsübungen kennen und verbessern Sie Ihre Haltung. Bauen Sie Verspannungen im Nacken-, Schulter-, Rumpf- und Beinbereich ab. Regelmäßig angewandt erleben Sie mit Qi Gong Ausgeglichenheit und Gesundheit. Probieren Sie es aus.

<b>Kurs-Nr:</b>	153997
<b>Beginn:</b>	<b>05.09.2017</b>
<b>Ort:</b>	Harger Gesundheitszentrum Hammer Str. 4 - 16, <b>59425 Unna</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	dienstags, 18:45 Uhr
<b>Dauer:</b>	10-mal 60 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Brigitte Wandelt
<b>Kursgebühr:</b>	122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## Yogazeit

### Hatha-Yoga

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

<b>Kurs-Nr:</b>	153325	153326
<b>Beginn:</b>	<b>28.08.2017</b>	<b>06.11.2017</b>
<b>Ort:</b>	AOK-Gesundheitszentrum Bismarckstr. 27, <b>59065 Hamm</b>	
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	montags, 18:00 Uhr	
<b>Dauer:</b>	8-mal 75 Minuten	
<b>Kursleitung:</b>	Beate Voß	
<b>Kursgebühr:</b>	119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)	

<b>Kurs-Nr:</b>	153322
<b>Beginn:</b>	<b>12.09.2017</b>
<b>Ort:</b>	Familienbildungsstätte Werne Konrad-Adenauer-Str. 8, <b>59368 Werne</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	dienstags, 18:30 Uhr
<b>Dauer:</b>	8-mal 75 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Elli Giese
<b>Kursgebühr:</b>	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.

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)

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



## AOK-liveonline: positiver Umgang mit Stress

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

### So einfach geht's:

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

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

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

## Die Lebe Balance-App

NEU

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



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

## Stress im Griff

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

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

Dieses kostenlose Programm ist exklusiv für AOK-Kunden:  
[stress-im-griff.de](http://stress-im-griff.de)





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

## 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.

- Kurs-Nr:** 153324
  - Beginn:** **23.10.2017**
  - Ort:** Evang. Krankenhaus Unna  
Holbeinstr. 10, **59423 Unna**
  - Tag, Uhrzeit:** montags, 17:00 Uhr
  - Dauer:** 7-mal 90 Minuten
  - Kursleitung:** Charlotte Kunert
  - Kursgebühr:** 129,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
- Kursangebot in Kooperation mit dem 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.

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).



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.**



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.

## 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>	153938	153939
<b>Beginn:</b>	<b>23.09.2017</b>	<b>11.11.2017</b>
<b>Ort:</b>	Bogensport Aktiv Hubert-Westermeier-Str. 5, <b>59069 Hamm</b>	
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	Samstag, 15:00 Uhr	
<b>Dauer:</b>	1-mal 240 Minuten	
<b>Kursleitung:</b>	Jutta Emmerich	
<b>Kursgebühr:</b>	56,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)	





## Mehr Lebensfreude durch Lach-Yoga

Lach-Yoga ist ein „Gute-Laune-Programm“ für Körper, Geist und Seele. Mit verschiedenen Techniken, wie zum Beispiel tiefer Yoga-Atmung aber auch Verspieltheit, fördert es das Lachen. Das reduziert Stress, stärkt das Immunsystem und steigert die Lebensfreude. Lernen Sie in unserem Workshop die Effekte des Lach-Yoga aktiv kennen.

**Kurs-Nr:** 153365  
**Beginn:** 11.11.2017  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum  
 Bismarckstr. 27, 59065 Hamm  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 120 Minuten  
**Kursleitung:** Ilona Degenhardt  
**Kursgebühr:** 46,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 153363  
**Beginn:** 21.10.2017  
**Ort:** VITA GESUNDHEIT  
 Merschstr. 20 - 22, 44534 Lünen  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 11:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 120 Minuten  
**Kursleitung:** Ilona Degenhardt  
**Kursgebühr:** 46,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 153366  
**Beginn:** 18.11.2017  
**Ort:** Harger Gesundheitszentrum  
 Hammer Str. 4 - 16, 59425 Unna  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 120 Minuten  
**Kursleitung:** Ilona Degenhardt  
**Kursgebühr:** 46,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## STRONG by Zumba™

Strong ist ein hochintensives Intervalltraining. Bei jeder Stunde verschmelzen Musik und Übungen. Somit kann jeder seine bisherigen Grenzen übersteigen und seine Fitnessziele schneller erreichen. Testen Sie das neue Gruppenfitnessprogramm bei unserem Schnupperangebot selbst einmal aus.

**Kurs-Nr:** 154337  
**Beginn:** 07.10.2017  
**Ort:** Tanzcenter Kochtokrax  
 Südring 31, 59423 Unna  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 15:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Andreas Kochtokrax und Tobias Schulz  
**Kursgebühr:** 40,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

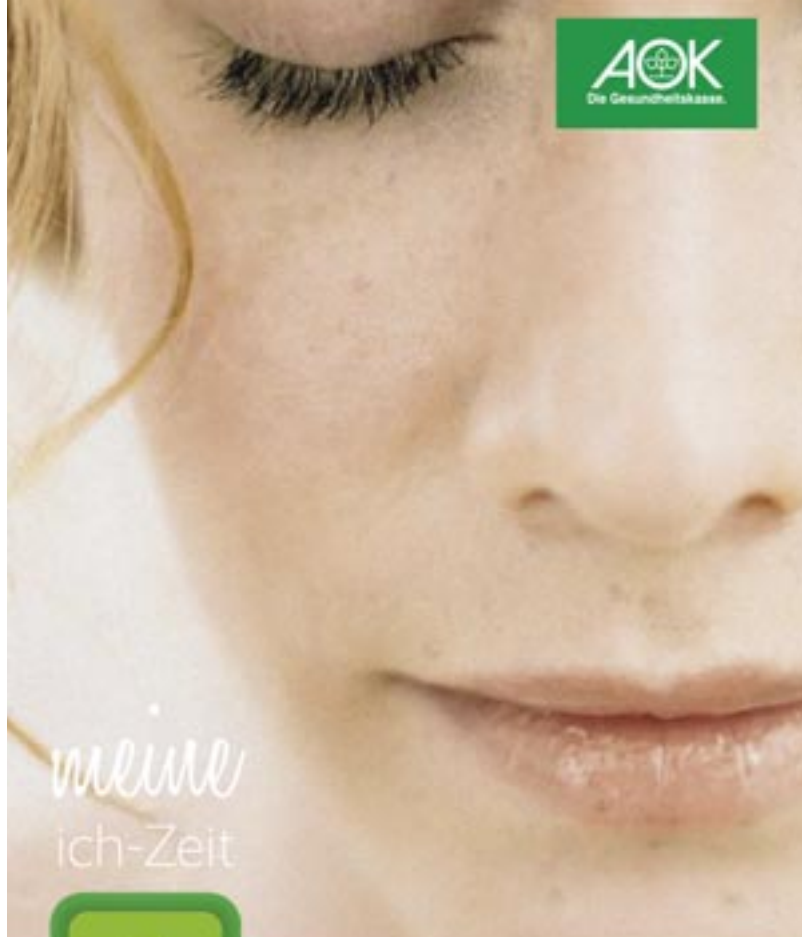
## Zeit zum Träumen und Wohlfühlen

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:** 153320  
**Beginn:** **14.10.2017**  
**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:** 153321  
**Beginn:** **11.11.2017**  
**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:** 153319  
**Beginn:** **30.09.2017**  
**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)



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.



**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. 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**  
Dipl.-Pädagoge  
Kordinator für  
Betriebliche Gesundheitsförderung  
Tel.: 02303 201-154



**Katja Hanisch**  
Dipl.-Sportlehrerin  
Kordinatorin für  
Betriebliche Gesundheitsförderung  
Tel.: 02303 201-166

## 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



## 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**

**AOK**  
empfehlen  
und Prämien  
sichern

**300**  
Punkte

## 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.

