

Gesunde Impulse

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

Kostenlos mitmachen

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

Angebote nach Maß wählen

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

Punkte sammeln

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

Herzlich willkommen

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

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.

Bochum

AOK
Die Gesundheitskasse.



bleibgesund-Kurse

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

**1. Halbjahr
2019**

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. 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.



2019

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

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

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

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

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

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

Ferien und Feiertage NRW

Schnell anmelden

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

Online

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

Telefonisch

Einfach zum Hörer greifen und Ihre Versicherungskarte bereithalten.



Marco Anders
Tel.: 0800 2655-503502*



Regina Bank
Tel.: 0800 2655-503475*



Jutta Holecek
Tel.: 0800 2655-503647*



Britta Kleber
Tel.: 0800 2655-504515*



Corinna Morsbach
Tel.: 0800 2655-503624*



Rabea Münch
Tel.: 0800 2655-507453*

Per Post

Nutzen Sie einfach die **Anmeldekarte** im Heft-Umschlag.

Vor Kursbeginn erhalten Sie eine persönliche Einladung.





gesundernähren

Kurse vor Ort

Aktiv abnehmen!	9
AOK-FlexiFood:	
gesunde Ernährung maßgeschneidert NEU	11
Gesund essen und genießen nach Feierabend	12
KochZeit - Genusszeit - Meinezeit	
#Fette NEU	14

Kurse AOK-liveonline

erfolgreiche Gewichtsreduktion	15
gesund und leicht abnehmen	16
mit Köpfchen zum Wunschgewicht	17
Abnehmen mit Genuss	18
Apps für Ihre Gesundheit	18
Schlemmerpost	18



gesundbewegen

Kurse vor Ort

Aquafitness	21
Easy Running NEU	26
Functional Training	27
Kraftworkout im Studio NEU	30
Nordic Walking	37
Pilates	38
Pilates - Geräte- und Mattentraining	42
RanRücken NEU	43
Rückenpower NEU	45
Sanftes Rückentraining	46

Online-Kurse

90 Tage Rückenfit	47
CyberFitness: Rückencoaching NEU	48
Laufend in Form	49

gesundheitsspannen



Kurse vor Ort

Autogenes Training	51
Gelassen und sicher im Stress	52
Lebe Balance	53
Progressive Muskelentspannung	54
Qi Gong	55
Tai Chi	56
Yogazeit	58

Kurse AOK-liveonline

Achtsamkeit & Balance	62
der innere Schweinehund 2.0	63
gelassen & locker	64
positiver Umgang mit Stress	65
schlaf gut! NEU	66
Die Lebe Balance-App	67
Stress im Griff	67

gesundrauchfrei



Kurse AOK-liveonline

rauchfrei in 3 Schritten	69
--------------------------	----

gesunderleben



Ernährung im Trend - Grüne Küche	71
Klettern im Kletterzentrum Neoliet Bochum	72
Stand Up Paddling	73

gesundplus



Beratungsangebote für Ihre Gesundheit	75
Betriebliche Gesundheitsförderung	76
Gesundheitsförderung	
in KiTas und Schulen	77

Anmeldung

Online	aok.de/nw/kurse
Telefonisch	5
Post	81





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).

Kurs-Nr:	188819
Beginn:	11.01.2019
Ort:	Ernährungspraxis Massalski Schmechtingstr. 1, 44809 Bochum (Ernährung) Familienbildungsstätte Bochum Am Bergbaumuseum 37, 44791 Bochum (praktische Einheiten)
Tag, Uhrzeit:	freitags, 09:00 Uhr
Dauer:	10-mal 120 Minuten Theorie 2 praktische Einheiten
Kursleitung:	Nicole Massalski
Kursgebühr:	206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden) (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



Fortsetzung von Seite 9 – Aktiv abnehmen

Kurs-Nr: 188820
Beginn: 14.01.2019
Ort: AOK Dortmund (Harenberg City-Center)
 Königswall 21, **44137 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 120 Minuten Theorie
 2 praktische Einheiten
Kursleitung: Klaus Gerling
Kursgebühr: 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 188821
Beginn: 05.02.2019
Ort: AOK-Gesundheitszentrum, Schaeferstr. 11
 Eingang über die Hofeinfahrt, **44623 Herne**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 120 Minuten Theorie
 2 praktische Einheiten
Kursleitung: Susanne Tollrian
Kursgebühr: 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



AOK-FlexiFood: gesunde NEU Ernährung maßgeschneidert

Gesunde Ernährung hat viele Gesichter. In diesem Kurs erfahren Sie, ob Superfoods, „Frei von“ -Lebensmittel oder vegane Produkte für eine gesunde Ernährung notwendig sind. Anregungen zu cleverer Vorratshaltung und Tipps für schnelle und saisonale Gerichte helfen, die eigenen guten Vorsätze im Alltag umzusetzen.

Kurs-Nr: 188822
Beginn: 07.02.2019
Ort: Ernährungspraxis Massalski
 Schmechtingstr. 1, **44809 Bochum**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:30 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Nicole Massalski
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188823
Beginn: 05.03.2019
Ort: AOK Dortmund (Harenberg City-Center)
 Königswall 21, **44137 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Claudia Hagedorn
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188824
Beginn: 09.05.2019
Ort: AOK-Gesundheitszentrum, Schaeferstr. 11
 Eingang über die Hofeinfahrt, **44623 Herne**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Susanne Tollrian
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Gesund essen und genießen nach Feierabend

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

Kurs-Nr: 188825
Beginn: **04.02.2019**
Ort: Familienbildungsstätte Bochum
 Am Bergbaumuseum 37, **44791 Bochum**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Nicole Massalski
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 188826
Beginn: **07.03.2019**
Ort: AOK Dortmund (Harenberg City-Center)
 Königswall 21, **44137 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Claudia Hagedorn
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 188827
Beginn: **18.06.2019**
Ort: AOK-Gesundheitszentrum, Schaeferstr. 11
 Eingang über die Hofeinfahrt, **44623 Herne**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Susanne Tollrian
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



KochZeit - Genusszeit - Meinezeit #Fette NEU

Fett sorgt nicht nur für den guten Geschmack, sondern ist, bewusst ausgewählt, wichtig für Ihre Gesundheit. Erfahren Sie Wissenswertes über Omega-3-Fettsäuren & Co. Dazu gibt es Tipps, Ideen und Rezepte für den Alltag. Bei uns haben Sie Zeit zum Kochen, Genießen und Erleben!

Kurs-Nr: 188828
Beginn: 13.05.2019
Ort: Ernährungspraxis Massalski
 Schmechtingstr. 1, **44809 Bochum** (Ernährung)
 Familienbildungsstätte Bochum
 Am Bergbaumuseum 37, **44791 Bochum**

Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 135 Minuten Ernährung
 1-mal 135 Minuten
 1-mal 90 Minuten

Kursleitung: Nicole Massalski
Kursgebühr: 74,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 188831
Beginn: 13.03.2019
Ort: AOK-Gesundheitszentrum, Schaeferstr. 11
 Eingang über die Hofeinfahrt, **44623 Herne**

Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 135 Minuten Ernährung
 1-mal 135 Minuten
 1-mal 90 Minuten

Kursleitung: Susanne Tollrian
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
 Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 186997
Beginn: 04.04.2019
Ort: online
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 19:30 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

Starten Sie jetzt in ein leichteres Leben: In diesem neuen liveonline-Kurs lernen Sie, Ihr Ernährungs- und Bewegungsverhalten schrittweise zu verändern und erreichen so Ihr Idealgewicht. Eine Diätassistentin/ Ernährungswissenschaftlerin vermittelt Ihnen die Grundlagen der vollwertigen Ernährung. Außerdem erfahren Sie, wie hoch Ihr Bedarf an Energie und Nährstoffen ist. Wertvolle Tipps für eine effektive und regelmäßige Bewegung runden dieses Angebot ab. Finden Sie mit uns Ihren eigenen Weg zum Wunschgewicht und leben Sie diesen erfolgreich im Alltag weiter.

Der Kurs richtet sich an Menschen mit einem BMI von 25 bis 35. Bei einem BMI von 30 bis 35 sollte die Teilnahme nach ärztlicher Rücksprache erfolgen.

So einfach geht's:

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

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

Kurs-Nr: 187057
Beginn: 12.02.2019
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)

Kurs-Nr: 187058
Beginn: 07.05.2019
Ort: online
Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:00 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 336,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

AOK-liveonline: mit Köpfchen zum Wunschgewicht

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

So einfach geht's:

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

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

Kurs-Nr: 187059
Beginn: 11.03.2019
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: 187060
Beginn: 08.05.2019
Ort: online
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 20:00 Uhr
Dauer: 4-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Abnehmen mit Genuss

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



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

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

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

Apps für Ihre Gesundheit

Wir bieten Ihnen auch Downloads für Smartphones, zum Beispiel die Gesund einkaufen-App der AOK. Damit erhalten Sie 150 Tipps zum Sparen von Zucker, Salz und Fett im Alltag für eine gesundheitsbewusste Ernährung. Außerdem können Sie Produkte mittels Ampelfarben in der Nährwert-Ampel (Fett, gesättigte Fettsäuren, Zucker, Salz) bewerten und vergleichen. Scannen Sie einfach den Barcode oder geben Sie den Namen des Lebensmittels ein.

Diese und alle weiteren Apps finden Sie in Ihrem Google Playstore oder Ihrem App Store – 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.



AOK
empfehlen
und Prämien
sichern

AOK-Kunden werben

Weiterempfehlen lohnt sich!

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

aok.de/nw

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.

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

Aquafitness ist der ultimative Kick für alle die gern im Wasser Ihre Fitness trainieren wollen: Der weiche und doch effektive Widerstand, den Wasser unserem Körper entgegensetzt, macht das Training wirksam und ist dabei besonders gelenkschonend. Sehr gut ist der Effekt auch für das Herz-Kreislauf-System. Neben vielen abwechslungsreichen Übungen gibt es eine Reihe praktischer Tipps, wie Sie auch außerhalb des Pools in Form bleiben.

Kurs-Nr:	188838	188840
Beginn:	17.01.2019	21.03.2019
Ort:	Bergmannsheil, Reha-Zentrum Bürkle-de-la-Camp-Platz 1, 44789 Bochum	
Tag, Uhrzeit:	donnerstags, 19:00 Uhr	
Dauer:	8-mal 45 Minuten	
Kursleitung:	Sportlehrer-/ Physiotherapeut	
Kursgebühr:	90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)	

Kurs-Nr:	188839	188841
Beginn:	17.01.2019	21.03.2019
Ort:	Bergmannsheil, Reha-Zentrum Bürkle-de-la-Camp-Platz 1, 44789 Bochum	
Tag, Uhrzeit:	donnerstags, 20:00 Uhr	
Dauer:	8-mal 45 Minuten	
Kursleitung:	Sportlehrer-/ Physiotherapeut	
Kursgebühr:	90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)	



Fortsetzung von Seite 21 – Aquafitness

Kurs-Nr: 188842 188843
Beginn: **18.01.2019** **22.03.2019**
Ort: Bergmannsheil, Reha-Zentrum
 Bürkle-de-la-Camp-Platz 1, **44789 Bochum**
Tag, Uhrzeit: freitags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Sportlehrer-/ Physiotherapeut
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189637 189638
Beginn: **18.01.2019** **22.03.2019**
Ort: Bergmannsheil, Reha-Zentrum
 Bürkle-de-la-Camp-Platz 1, **44789 Bochum**
Tag, Uhrzeit: freitags, 20:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Sportlehrer-/ Physiotherapeut
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188167 188165
Beginn: **15.01.2019** **30.04.2019**
Ort: Ortho-Klinik Dortmund - Therapiezentrum
 Virchowstraße 4, **44263 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Johannes Droste
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188168 188166
Beginn: **15.01.2019** **30.04.2019**
Ort: Ortho-Klinik Dortmund - Therapiezentrum
 Virchowstraße 4, **44263 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Johannes Droste
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188169 188164
Beginn: **16.01.2019** **08.05.2019**
Ort: Ortho-Klinik Dortmund - Therapiezentrum
 Virchowstraße 4, **44263 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 09:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Johannes Droste
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188161
Beginn: **17.01.2019**
Ort: TheraFIT
 Zollernstraße 40, **44379 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 13:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Melanie Wernau
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188162 188163
Beginn: **01.02.2019** **03.05.2019**
Ort: TheraFIT
 Zollernstraße 40, **44379 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: freitags, 10:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Melanie Wernau
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188159 188160
Beginn: **04.02.2019** **29.04.2019**
Ort: TheraFIT
 Zollernstraße 40, **44379 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: montags, 13:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Melanie Wernau
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 23 – Aquafitness

Kurs-Nr: 188170 188171
Beginn: **25.01.2019** **03.05.2019**
Ort: Müromed - Praxis für Physiotherapie im Südbad
 Ruhrallee 30, **44139 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: freitags, 14:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Robert Rozok
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188175 188173
Beginn: **28.01.2019** **25.03.2019**
Ort: Physio-Fit (Solebad Wischlingen)
 Höfkerstraße 12, **44149 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: montags, 09:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Roland Meier-Taubensee
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188172 188174
Beginn: **01.02.2019** **29.03.2019**
Ort: Physio-Fit (Solebad Wischlingen)
 Höfkerstraße 12, **44149 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: freitags, 11:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Ivonne Kniesche
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188844 188846
Beginn: **17.01.2019** **04.04.2019**
Ort: Bewegungsbad im Seniorenzentrum Wörthstraße
 Wörthstraße 15, **44629 Herne**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Martina Spigiel
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188845 188847
Beginn: **17.01.2019** **04.04.2019**
Ort: Bewegungsbad im Seniorenzentrum Wörthstraße
 Wörthstraße 15, **44629 Herne**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Martina Spigiel
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188178 188179
Beginn: **30.01.2019** **08.05.2019**
Ort: Bewegungsbad im Seniorenzentrum Wörthstraße
 Wörthstraße 15, **44629 Herne**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 10:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Franziska Vollmann
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Easy Running NEU

Dieser Kurs richtet sich an all diejenigen, die mit dem Laufen beginnen und auf diese Weise ihr Herz-Kreislaufsystem im Schwung bringen möchten. Sie werden behutsam an ausdauerndes Laufen herangeführt. Sie erleben, dass Joggen jede Menge Spaß macht und dass Sie im Kursverlauf immer längere Strecken ohne große Anstrengung durchgängig laufen können. Neben dem Ausdauertraining lernen Sie auch Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur sowie zur Entspannung kennen.

Kurs-Nr: 188079
Beginn: **06.05.2019**
Ort: MYGym active
 Springorumallee 5, **44795 Bochum**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Thomas Lizon
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189499 189500
Beginn: **11.02.2019** **20.05.2019**
Ort: Rombergpark - Treffpunkt Torhaus
 Am Torhaus, **44225 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Jana Hartmann
Kursgebühr: 96,00 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: 188848 188849
Beginn: **15.01.2019** **07.05.2019**
Ort: activeleben
 Ruhrstraße 181, **44869 Bochum**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Eileen Mötter
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188850 188851
Beginn: **22.01.2019** **30.04.2019**
Ort: MYGym active
 Springorumallee 5, **44795 Bochum**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Thomas Lizon
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188852 188853
Beginn: **24.01.2019** **04.04.2019**
Ort: SMZ Bochum
 Südring 15, **44787 Bochum**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sportlehrer-/ Physiotherapeut
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 27 – Functional Training

Kurs-Nr: 188854
Beginn: **18.02.2019**
Ort: NOW SPORTS Bochum-Ruhrpark
 Am Einkaufszentrum 24, **44791 Bochum**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dennis Hildebrandt
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188856
Beginn: **03.04.2019**
Ort: NOW SPORTS Bochum-Ruhrpark
 Am Einkaufszentrum 24, **44791 Bochum**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dennis Hildebrandt
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188857 188858
Beginn: **15.01.2019** **02.04.2019**
Ort: Athletis Vital- und Athletik-Zentrum
 Hengsener Straße 6, **44309 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Daniel Flaminio
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188861 188862
Beginn: **29.01.2019** **30.04.2019**
Ort: LWL Präventionszentrum, Haus 27
 Marsbruchstraße 179, **44287 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sven Bartosch
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188859 188860 **Outdoor**
Beginn: **04.02.2019** **29.04.2019**
Ort: TSC Eintracht Dortmund
 Victor-Toyka-Straße 6, **44139 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: David Ringel
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188863
Beginn: **18.02.2019**
Ort: KABRA Training
 Rheinische Straße 41, **44137 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: montags, 20:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dominik Remke
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189501 189502 **Outdoor**
Beginn: **21.02.2019** **02.05.2019**
Ort: Rombergpark - Treffpunkt Torhaus
 Am Torhaus, **44225 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Jana Hartmann
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188864 188865
Beginn: **15.01.2019** **19.03.2019**
Ort: BIELE - Krankengymnastik und Massage
 Berliner Straße 31, **44649 Herne**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sportlehrer-/ Physiotherapeut
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 29 – Functional Training

Kurs-Nr: 188866
Beginn: **05.02.2019**
Ort: Praxis BIELE
 Schaeferstraße 9, **44623 Herne**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sportlehrer-/ Physiotherapeut
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189438 189439
Beginn: **22.01.2019** **02.04.2019**
Ort: SMZ Bochum
 Südring 15, **44787 Bochum**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sportlehrer-/ Physiotherapeut
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kraftworkout im Studio NEU

Wenn Sie Lust auf ein echtes Kraftworkout mit und ohne Gerät in einem Fitnessstudio in Ihrer Nähe haben, dann sind Sie bei diesem Kurs genau richtig. In 10 Wochen geht es rund um das Thema Muskel- aufbau, Tipps zu Bewegungsmöglichkeiten im Alltag und echte Fitness. Trainieren Sie in der Gruppe und doch ganz individuell! Auch ein sehr effektives Trainingsprogramm für zu Hause ist Bestandteil dieses neuen Kurskonzepts.

Kurs-Nr: 188182
Beginn: **16.01.2019**
Ort: activeleben
 Ruhrstraße 181, **44869 Bochum**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Eileen Mötter
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189440 189449
Beginn: **24.01.2019** **04.04.2019**
Ort: SMZ Bochum
 Südring 15, **44787 Bochum**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sportlehrer-/ Physiotherapeut
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188181 188183
Beginn: **16.01.2019** **08.05.2019**
Ort: activeleben
 Ruhrstraße 181, **44869 Bochum**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Eileen Mötter
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188186 188185
Beginn: **06.02.2019** **08.05.2019**
Ort: MYGym active
 Springorumallee 5, **44795 Bochum**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Tanja Kurtz
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188187
Beginn: **12.02.2019**
Ort: RuhrSportReha Bochum (St. Josef-Hospital)
 Gudrunstraße 56, **44791 Bochum**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Ken Hagel
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 31 – Kraftworkout im Studio

Kurs-Nr: 189451
Beginn: **12.03.2019**
Ort: NOW SPORTS Bochum-Ruhrpark
 Am Einkaufszentrum 24, **44791 Bochum**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sebastian Dörner
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188194 188196
Beginn: **15.01.2019** **26.03.2019**
Ort: Müromed - Praxis für Physiotherapie im Südbad
 Ruhrallee 30, **44139 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Peter Schneider
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188188 188189
Beginn: **15.01.2019** **30.04.2019**
Ort: Physiotherapie und Rehasport K. Bahrenberg
 Stockumer Str. 220, **44225 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Kaja Bahrenberg
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189454 189456
Beginn: **21.01.2019** **29.04.2019**
Ort: Athletis Vital- und Athletik-Zentrum
 Hengsener Straße 6, **44309 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Daniel Flaminio
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189503 189504
Beginn: **22.01.2019** **30.04.2019**
Ort: dannyfit - Die Trainingslounge am Phoenixsee
 Phoenixseestraße 16, **44263 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:15 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sportlehrer-/ Physiotherapeut
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189452 189453
Beginn: **23.01.2019** **24.04.2019**
Ort: Konzept-körper
 Am Kai 8, **44263 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Maria Nebbing
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188192 188193
Beginn: **31.01.2019** **02.05.2019**
Ort: Vital e.V.
 Chemnitzer Straße 32, **44139 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:15 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Stella Lehm
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189505
Beginn: **13.02.2019**
Ort: dannyfit - Die Trainingslounge am Phoenixsee
 Phoenixseestraße 16, **44263 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sportlehrer-/ Physiotherapeut
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 33 – Kraftworkout im Studio

Kurs-Nr: 188197
Beginn: **14.02.2019**
Ort: KABRA Training
 Rheinische Straße 41, **44137 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Oliver Wicht
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188190
Beginn: **19.02.2019**
Ort: TheraFIT
 Zollernstraße 40, **44379 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sebastian Fuchs
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188195
Beginn: **22.02.2019**
Ort: Müromed - Praxis für Physiotherapie im Südbad
 Ruhrallee 30, **44139 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Peter Schneider
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189506
Beginn: **04.04.2019**
Ort: dannyfit - Die Trainingslounge am Phoenixsee
 Phoenixseestraße 16, **44263 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sportlehrer-/ Physiotherapeut
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188191
Beginn: **17.04.2019**
Ort: TheraFIT
 Zollernstraße 40, **44379 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sportlehrer-/ Physiotherapeut
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188198 188199
Beginn: **16.01.2019** **08.05.2019**
Ort: Krankengymnastik Poliakov
 Neustraße 18, **44623 Herne**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sportlehrer-/ Physiotherapeut
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188204 188867
Beginn: **16.01.2019** **08.05.2019**
Ort: ACTIVA
 Wilhelmstr. 9-13, **44649 Herne**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Youssef Chniouer
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189457
Beginn: **17.01.2019**
Ort: annavita
 Hospitalstraße 19, **44649 Herne**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 16:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Ulrich Schröder
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 35 – Kraftworkout im Studio

Kurs-Nr: 188201
Beginn: 22.01.2019
Ort: kraftPLUS
 Mont-Cenis-Straße 267a, **44627 Herne**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Anna Prauße
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188205
Beginn: 13.02.2019
Ort: Impuls-Fitness Herne
 Herforder Str. 11, **44625 Herne**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Uli Moldenhauer
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188200
Beginn: 27.02.2019
Ort: kraftPLUS
 Mont-Cenis-Straße 267a, **44627 Herne**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 11:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sabrina Grewe
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188203
Beginn: 05.02.2019
Ort: kraftPlus - Prävention Herne-Eickel
 Hülsmannweg 4b, **44652 Herne-Eickel**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Lisa Kompa
Kursgebühr: 145,00 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: 189520
Beginn: 24.03.2019
Ort: Feldweg-Eingang
 Aplerbecker Str./BuddinkStr., **44287 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: sonntags, 09:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sven Bartosch
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188077
Beginn: 02.04.2019
Ort: Freizeithaus im Gysenberg, Parkplatz
 Am Revierpark 40, **44627 Herne**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Matthias Krol
Kursgebühr: 112,00 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: 189459
Beginn: **24.01.2019**
Ort: NOW SPORTS Bochum-Ruhrpark
 Am Einkaufszentrum 24, **44791 Bochum**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Julia Worm
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188118
Beginn: **02.02.2019**
Ort: Vital Life - Nicole Kulka
 Wittener Straße 56, **44789 Bochum**
Tag, Uhrzeit: samstags, 15:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Nicole Kulka
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188097 188117
Beginn: **15.02.2019** **10.05.2019**
Ort: Vital Life - Nicole Kulka
 Wittener Straße 56, **44789 Bochum**
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Nicole Kulka
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189460
Beginn: **02.04.2019**
Ort: NOW SPORTS Bochum-Ruhrpark
 Am Einkaufszentrum 24, **44791 Bochum**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Julia Worm
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188127 188126
Beginn: **14.01.2019** **06.05.2019**
Ort: Müromed - Praxis für Physiotherapie im Südbad
 Ruhrallee 30, **44139 Dortmund**

Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Astrid Müller-Rohleder
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188119
Beginn: **16.01.2019**
Ort: Pilates Zentrum Dortmund
 Rosemeyer Straße 2-4, **44139 Dortmund**

Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:35 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Antje Schepers
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188125 188124
Beginn: **17.01.2019** **02.05.2019**
Ort: Ortho-Klinik Dortmund - Therapiezentrum
 Virchowstraße 4, **44263 Dortmund**

Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Magda Mlynarek
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 39 – Pilates

Kurs-Nr: 188122 188121
Beginn: **26.01.2019** **04.05.2019**
Ort: Vital e.V.
 Chemnitzer Straße 32, **44139 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: samstags, 11:15 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Stella Lehm
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189462 189464
Beginn: **11.02.2019** **06.05.2019**
Ort: Konzept-körper
 Am Kai 8, **44263 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:15 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Caroline Menga
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189465
Beginn: **14.02.2019**
Ort: Konzept-körper
 Am Kai 8, **44263 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Caroline Menga
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188123
Beginn: **11.03.2019**
Ort: Physiotherapie Bahrenberg
 Kieferstraße 39, **44225 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Kaja Bahrenberg
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188128 188129
Beginn: **14.01.2019** **29.04.2019**
Ort: Impuls-Fitness Herne
 Herforder Str. 11, **44625 Herne**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Milena Holländer
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Pilates - Geräte- und Mattentraining

Lernen Sie die Pilates Methode auch an Geräten kennen. An den Trainingsgeräten werden die Grundübungen unter Berücksichtigung der Prinzipien der Pilates Methode trainiert. Pilates Einsteiger können in dem fließenden Training den Vorteil der dynamischen Federwiderstände kennenlernen. Je nach Einstellung helfen die Federzüge die Technik, die Kraft und die Beweglichkeit besonders zu betonen. Ein belastungsarmes, hoch effektives Training für Muskeln, Faszien und Gelenke!

Kurs-Nr: 189538 189539
Beginn: **17.01.2019** **02.05.2019**
Ort: Vital Life - Nicole Kulka
 Wittener Straße 56, **44789 Bochum**

Tag, Uhrzeit: donnerstags, 16:45 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Nicole Kulka
Kursgebühr: 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189540 189541
Beginn: **27.01.2019** **05.05.2019**
Ort: Vital Life - Nicole Kulka
 Wittener Straße 56, **44789 Bochum**

Tag, Uhrzeit: sonntags, 14:15 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Nicole Kulka
Kursgebühr: 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189542 189543
Beginn: **16.01.2019** **24.04.2019**
Ort: Pilates Zentrum Dortmund
 Rosemeyer Straße 2-4, **44139 Dortmund**

Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Antje Schepers
Kursgebühr: 150,00 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. Das Herzstück dieses Programms ist jedoch, dass Sie unbedingt 2 x in der Woche selbstständig zu Hause üben. Jeder trainiert somit sehr effizient und es kann nur so gelingen das nächsthöhere Level zu erreichen. 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: 189467 189468
Beginn: **21.01.2019** **29.04.2019**
Ort: SMZ Bochum
 Südring 15, **44787 Bochum**

Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sportlehrer-/ Physiotherapeut
Kursgebühr: 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189469
Beginn: **26.02.2019**
Ort: Athletis Vital- und Athletik-Zentrum
 Hengsener Straße 6, **44309 Dortmund**

Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:30 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Daniel Flaminio
Kursgebühr: 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 43 – RanRücken

Kurs-Nr: 189471
Beginn: **27.02.2019**
Ort: Müromed - Praxis für Physiotherapie im Südbad
 Ruhrallee 30, **44139 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 11:15 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Peter Schneider
Kursgebühr: 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189474 189475
Beginn: **16.01.2019** **24.04.2019**
Ort: Müromed - Praxis für Physiotherapie im Südbad
 Ruhrallee 30, **44139 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Peter Schneider
Kursgebühr: 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189477
Beginn: **25.01.2019**
Ort: KABRA Training
 Rheinische Straße 41, **44137 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:15 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Karl Bracklow
Kursgebühr: 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189478 189479
Beginn: **15.01.2019** **16.04.2019**
Ort: BIELE - Krankengymnastik und Massage
 Berliner Straße 31, **44649 Herne**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sportlehrer-/ Physiotherapeut
Kursgebühr: 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Rückenpower NEU

Möchten Sie effektives Training für Ihren Rücken kennenlernen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Mit Kleingeräten, dem eigenen Körpergewicht und durch sehr gezielte Übungen erreichen Sie auch die sogenannte tiefe Rückenmuskulatur. Gleichzeitig wird aber auch die gesamte Rumpfmuskulatur wie beim Coretraining stabilisiert und auftrainiert. Zu dem Kurs lernen Sie auch ein funktionelles und effektives Trainingsprogramm für zu Hause kennen.

Kurs-Nr: 189480
Beginn: **22.04.2019**
Ort: NOW SPORTS Bochum-Ruhrpark
 Am Einkaufszentrum 24, **44791 Bochum**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dennis Hildebrandt
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189481
Beginn: **12.02.2019**
Ort: Athletis Vital- und Athletik-Zentrum
 Hengsener Straße 6, **44309 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:15 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Daniel Flaminio
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188080
Beginn: **12.03.2019**
Ort: Vital e.V.
 Chemnitzer Straße 32, **44139 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Stella Lehm
Kursgebühr: 112,00 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: 189482
Beginn: **04.02.2019**
Ort: NOW SPORTS Bochum-Ruhrpark
 Am Einkaufszentrum 24, **44791 Bochum**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sabrina Sommer
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188081
Beginn: **08.02.2019**
Ort: activelife
 Ruhrstraße 181, **44869 Bochum**
Tag, Uhrzeit: freitags, 09:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Giuliano Buccini
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189483 189484
Beginn: **31.01.2019** **25.04.2019**
Ort: LWL Präventionszentrum, Haus 27
 Marsbruchstraße 179, **44287 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 20:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sven Bartosch
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188083 188082
Beginn: **14.01.2019** **29.04.2019**
Ort: Krankengymnastik Poliakov
 Neustraße 18, **44623 Herne**
Tag, Uhrzeit: montags, 16:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sportlehrer-/ Physiotherapeut
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188084
Beginn: **15.02.2019**
Ort: Impuls-Fitness Herne
 Herforder Str. 11, **44625 Herne**
Tag, Uhrzeit: freitags, 18:15 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Malte Wandt
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

90 Tage Rückenfit

Mit diesem 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.



CyberFitness: Rückencoaching NEU

Lassen Sie sich „vercybern“: Bei diesem AOK-Cyberkurs bestimmen Sie Zeitpunkt und Ort, gehen online und nehmen an einem ganzheitlich orientierten Rückentraining teil.

Mit diesem Training verbessern Sie Ihre Kraft und Ihre Beweglichkeit. Dazu erlernen Sie praktische Übungen für Ihre Koordination und Ihr Gleichgewicht – und zur Entspannung. Dieser Online-Präventionskurs ist qualitätsgesichert und effektiv. Durch den achtwöchigen Kurs leitet Sie ein professioneller Coach.

So einfach geht's:

Für diesen Online-Kurs brauchen Sie nur einen Internetzugang und onlinefähiges Endgerät. Einfach einloggen und per Smartphone, Laptop oder Computer am Kurs teilnehmen.

Anmeldung unter: cyberpraevention.de/aok

Weitere Informationen unter: cyberpraevention.de/aok

- Beginn:** jederzeit (Online-Kurs)
Ort: **100% flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit**
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Tom Dederichs (Personal Trainer/Fitness Professional)
Kursgebühr: 89,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



wdw/Jan Lauer

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.





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: 188206
Beginn: 26.02.2019
Ort: Mietpoint Ehrenfeld
 Ehrenfeldstraße 34, 44789 Bochum
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: David Gertz
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188207
Beginn: 18.01.2019
Ort: KABRA Training
 Rheinische Straße 41, 44137 Dortmund
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Kerstin Brentrop
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 51 – Autogenes Training

Kurs-Nr: 188208
Beginn: 14.03.2019
Ort: Physiotherapie und Rehasport K. Bahrenberg
 Stockumer Str. 220, **44225 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Kaja Bahrenberg
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Gelassen und sicher im Stress

Stress - das bedeutet für jeden etwas anderes: Belastungen am Arbeitsplatz und in der Schule, Probleme zu Hause, aber auch das tägliche Einerlei, Monotonie und Einsamkeit - das alles kann Stress sein. Und jeder Mensch reagiert darauf anders: ängstlich oder traurig, hilflos, ärgerlich oder hektisch.

“Gelassen und sicher im Stress“ richtet sich an alle, die lernen wollen, mit ihren alltäglichen Belastungen gelassener, sicherer und damit gesünder umzugehen. Sei es, dass Sie bereits unter nervösen körperlichen Beschwerden, wie z. B. Schlafstörungen, Magenbeschwerden, Kopfschmerzen leiden oder dass Sie es erst gar nicht so weit kommen lassen wollen.

Im Kurs werden die Teilnehmer zunächst dazu angeleitet, ihr Verhalten in Belastungssituationen genau zu beobachten und dann schrittweise zu verändern: durch den Einsatz einer Entspannungsmethode, durch die Veränderung von solchen Gedanken und Einstellungen, die die Belastungen verschärfen, und durch ein selbstbewusstes Auftreten gegenüber anderen.

Kurs-Nr: 189523
Beginn: 14.05.2019
Ort: activelben
 Ruhrstraße 181, **44869 Bochum**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 12-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sven Adomat
Kursgebühr: 193,00 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. Die Kurse werden von speziell geschulten Lebe Balance-Trainern geleitet. Entscheiden Sie sich jetzt, Ihr Leben zu verändern und in Balance zu kommen!

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

Informieren Sie sich unter: lebebalance.aok-liveonline.de

Kurs-Nr: 189521
Beginn: 12.02.2019
Ort: activelben
 Ruhrstraße 181, **44869 Bochum**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten Praxis Stressbewältigung
 1-mal 90 Minuten Reflexion
Kursleitung: Sven Adomat
Kursgebühr: 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189522
Beginn: 26.02.2019
Ort: Mietpoint Ehrenfeld
 Ehrenfeldstraße 34, **44789 Bochum**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:30 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten Praxis Stressbewältigung
 1-mal 90 Minuten Reflexion
Kursleitung: David Gertz
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: 189498
Beginn: **30.01.2019**
Ort: NOW SPORTS Bochum-Ruhrpark
 Am Einkaufszentrum 24, **44791 Bochum**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sportlehrer-/ Physiotherapeut
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189485 189497
Beginn: **04.02.2019** **29.04.2019**
Ort: SMZ Bochum
 Südring 15, **44787 Bochum**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Tim Ollerdissen
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.

Kurs-Nr: 189507
Beginn: **15.01.2019**
Ort: Zentrum für Gesundheit
 Richardstraße 14, **44809 Bochum**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Michael Schrick
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189509
Beginn: **29.01.2019**
Ort: dannyfit - Die Trainingslounge am Phoenixsee
 Phoenixseestraße 16, **44263 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Qi-Gong Lehrer/in
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189508
Beginn: **07.02.2019**
Ort: TheraFIT
 Zollernstraße 40, **44379 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 16:45 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Ho-Jung Böhmer
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 55 – Qi Gong

Kurs-Nr: 189511
Beginn: 24.01.2019
Ort: AOK-Gesundheitszentrum, Schaeferstr. 11
 Eingang über die Hofeinfahrt, **44623 Herne**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:15 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Beate Tietz-Vogelsang
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189513
Beginn: 07.03.2019
Ort: TheraFIT
 Zollernstraße 40, **44379 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Ho-Jung Böhmer
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Tai Chi

Einklang für Körper und Geist

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

Kurs-Nr: 189512
Beginn: 15.01.2019
Ort: Zentrum für Gesundheit
 Richardstraße 14, **44809 Bochum**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Michael Schrick
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189514
Beginn: 24.01.2019
Ort: AOK-Gesundheitszentrum, Schaeferstr. 11
 Eingang über die Hofeinfahrt, **44623 Herne**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Beate Tietz-Vogelsang
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Yogazeit

Hatha-Yoga

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

Kurs-Nr: 189697 189698
Beginn: **15.01.2019** **19.03.2019**
Ort: Zentrum für Gesundheit
 Richardstraße 14, **44809 Bochum**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 09:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Rita Piekoschowski
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189699
Beginn: **06.02.2019**
Ort: Zentrum für Gesundheit
 Richardstraße 14, **44809 Bochum**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Rita Piekoschowski
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189515 189516
Beginn: **07.02.2019** **09.05.2019**
Ort: SMZ Bochum
 Südring 15, **44787 Bochum**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 11:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Rita Piekoschowski
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188130 188131
Beginn: **15.02.2019** **10.05.2019**
Ort: Vital Life - Nicole Kulka
 Wittener Straße 56, **44789 Bochum**
Tag, Uhrzeit: freitags, 19:15 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Nicole Kulka
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188136
Beginn: **14.01.2019**
Ort: Physiotherapie und Rehasport K. Bahrenberg
 Stockumer Str. 220, **44225 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Kaja Bahrenberg
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188135
Beginn: **17.01.2019**
Ort: Physiotherapie und Rehasport K. Bahrenberg
 Stockumer Str. 220, **44225 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Kaja Bahrenberg
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188134 188133
Beginn: **21.01.2019** **06.05.2019**
Ort: Yoga-by-Linda
 Schimmelstraße 29, **44309 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Linda Laumert
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 59 – Yogazeit

Kurs-Nr: 188132
Beginn: **23.01.2019**
Ort: Yoga-by-Linda
 Schimmelstraße 29, **44309 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Linda Laumert
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188138 188137
Beginn: **29.01.2019** **30.04.2019**
Ort: Vital e.V.
 Chemnitzer Straße 32, **44139 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:15 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Tina Stromberg
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189517 189518
Beginn: **13.02.2019** **08.05.2019**
Ort: dannyfit - Die Trainingslounge am Phoenixsee
 Phoenixseestraße 16, **44263 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:45 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Yoga- Lehrer/in
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188158 188140
Beginn: **14.01.2019** **18.03.2019**
Ort: Krankengymnastik Poliakov
 Neustraße 18, **44623 Herne**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Christian Grundwald
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188157 188139
Beginn: **16.01.2019** **20.03.2019**
Ort: Krankengymnastik Poliakov
 Neustraße 18, **44623 Herne**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Christian Grundwald
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189524 189525
Beginn: **11.02.2019** **06.05.2019**
Ort: AOK-Gesundheitszentrum, Schaeferstr. 11
 Eingang über die Hofeinfahrt, **44623 Herne**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:15 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Claudia di Benedetto
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



AOK-liveonline: Achtsamkeit & Balance

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

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 187078
Beginn: 04.02.2019
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)

Kurs-Nr: 187079
Beginn: 21.05.2019
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: der innere Schweinehund 2.0

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 6 Kursabenden innovative psychologische Strategien kennen, mit denen Sie Ihre persönlichen Gesundheitsziele ganz konkret und vor allem dauerhaft erreichen können.

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 187077
Beginn: 27.02.2019
Ort: online
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 20:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



AOK-liveonline: gelassen & locker

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr:	187081
Beginn:	02.05.2019
Ort:	online
Tag, Uhrzeit:	donnerstags, 19:30 Uhr
Dauer:	4-mal 60 Minuten
Kursleitung:	Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr:	228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

AOK-liveonline: positiver Umgang mit Stress

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr:	187082
Beginn:	21.02.2019
Ort:	online
Tag, Uhrzeit:	Donnerstag, 20:00 Uhr
Dauer:	1-mal 60 Minuten
Kursleitung:	Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr:	48,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



AOK-liveonline: schlaf gut! NEU

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

Sie führen ein 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

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr:	187080
Beginn:	29.04.2019
Ort:	online
Tag, Uhrzeit:	montags, 18:30 Uhr
Dauer:	6-mal 60 Minuten
Kursleitung:	Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr:	228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Die Lebe Balance-App

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 Ihrem App Store – Reinklicken lohnt sich!

Stress im Griff

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

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

Dieses kostenlose Programm ist exklusiv für AOK-Kunden:

stress-im-griff.de





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

AOK-liveonline: rauchfrei in 3 Schritten

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr:	187083
Beginn:	29.04.2019
Ort:	online
Tag, Uhrzeit:	montags, 20:00 Uhr
Dauer:	6-mal 60 Minuten
Kursleitung:	Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr:	228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



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

Ernährung im Trend - Grüne Küche

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

Kurs-Nr: 188832
Beginn: 01.04.2019
Ort: Familienbildungsstätte Bochum
Am Bergbaumuseum 37, **44791 Bochum**
Tag, Uhrzeit: Montag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Nicole Massalski
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188833
Beginn: 06.06.2019
Ort: AOK Dortmund (Harenberg City-Center)
Königswall 21, **44137 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Claudia Hagedorn
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 71 – Ernährung im Trend - Grüne Küche

Kurs-Nr: 188834
Beginn: 26.06.2019
Ort: AOK-Gesundheitszentrum, Schaeferstr. 11
 Eingang über die Hofeinfahrt, **44623 Herne**
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Susanne Tollrian
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Klettern im Kletterzentrum Neoliet Bochum

Das Kletterzentrum Neoliet Bochum befindet sich in einem ehemaligen Gebäude der Zeche Constantin und ist eine der größten Kletterhallen Deutschlands. Klettern setzt gegenseitiges Vertrauen voraus, fördert den Zusammenhalt und eignet sich perfekt für Familien sowie große und kleine Teams. Neugierige und Kletterfans können im Neoliet ihre Geschicklichkeit, den Zusammenhalt und ihren Mut mit viel Spaß entwickeln. Den Schwierigkeitsgrad kann jeder selbst bestimmen. Dafür sorgt das fachkundige Personal vom Neoliet, hier stellt man ihnen auch das notwendige Kletter-Material zur Verfügung. Nach einer gemeinsamen Einführung erkunden Sie in kleinen Gruppen die Kletterhalle unter Anleitung eines Kletterlehrers. Sportliche Kleidung und feste Schuhe mitbringen! Kinder unter 14 Jahren können nur in Begleitung eines Elternteils teilnehmen.

Kurs-Nr: 189528 189529
Beginn: 24.02.2019 07.04.2019
Ort: Kletterzentrum Neoliet
 Flottmannstraße 53h, **44807 Bochum**
Tag, Uhrzeit: Sonntag, 14:30 Uhr
Dauer: 1-mal 150 Minuten
Kursleitung: Erfahrene/r KletterlehrerIn
Kursgebühr: 0,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Stand Up Paddling

Stand Up Paddling - kurz SUP - bedeutet sich stehend auf dem Wasser auf einem großvolumigen Surfbrett mit einem Paddel fortzubewegen. Beim SUP kommt jeder auf seine Kosten: Man kann es als physisch anspruchsvolles Crossover-Training oder als entspannte Ausflugsmöglichkeit auf einem See oder Fluss inklusive beeindruckender Naturerlebnisse betreiben. SUP muss nicht anstrengender als entspanntes Fahrradfahren oder Wandern sein. Der dabei erzielte Fitnessseffekt für den Körper hingegen ist sehr groß.

Bei diesem Angebot lernen Sie die Technik des SUP kennen und machen anschließend eine Tour auf dem See.

Kurs-Nr: 189526 189527
Beginn: 19.05.2019 23.06.2019
Ort: Westufer am Kemnader Stausee -
 Bootshallen Gibraltar
 Ovénystraße 71, **44797 Bochum**
Tag, Uhrzeit: Sonntag, 14:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Erfahrener Surflehrer
Kursgebühr: 0,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



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

Beratungsangebote für Ihre Gesundheit

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



Martina Ries
Spezialistin
Bewegungsberatung
Dipl.-Sportlehrerin
Tel.: 0800 2655-506739*



Dagmar-Birgitt Heße
Spezialistin
Ernährungsberatung
Dipl.-Oecotrophologin
Tel.: 0800 2655-503615*



Katrin Zylka
Spezialistin
Ernährungsberatung
Dipl.-Oecotrophologin
Tel.: 0800 2655-503560*

* Datenschutzhinweis siehe Seite 76



Betriebliche Gesundheitsförderung

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

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



Susanne Frölich
Spezialistin BGf-Beratung
Diplom-Psychologin
Tel.: 0800 2655-502483*



Eberhard Zimmermann
Spezialist BGf-Beratung
Diplom-Sozialwissenschaftler
Tel.: 0800 2655-500129*

Datenschutzhinweis:

Die Daten werden zur Erfüllung unserer Aufgaben nach § 284 Abs. 1 Satz 1 Nr. 4 i. V. m. § 20 SGB V zum Zwecke der Anmeldung an einem Gesundheitskurs erhoben und verarbeitet. Empfänger Ihrer Daten können im Rahmen gesetzlicher Pflichten und Mitteilungsbefugnisse Dritte oder von uns beauftragte Dienstleister sein. Allgemeine Informationen zur Datenverarbeitung und zu Ihren Rechten finden Sie unter aok.de/nw/datenschutzrechte. Bei Fragen wenden Sie sich an die AOK NordWest – Die Gesundheitskasse., Kopenhagener Str. 1, 44269 Dortmund, kontakt@nw.aok.de oder unseren Datenschutzbeauftragten unter datenschutz@nw.aok.de.

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:



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

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



Gesund Punkte sammeln

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

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

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

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

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

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

**300
Punkte**



Noch mehr
Vorteile

Ihre Gesundheit in besten Händen

AOK-Familienbonus

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

AOK-Navigatoren

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

AOK-Wahltarife

Mit unseren Wahltarifen können Sie Ihren Versicherungsschutz individueller gestalten:

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

aok.de/nw

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.

