

## Gesunde Impulse

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

### Kostenlos mitmachen

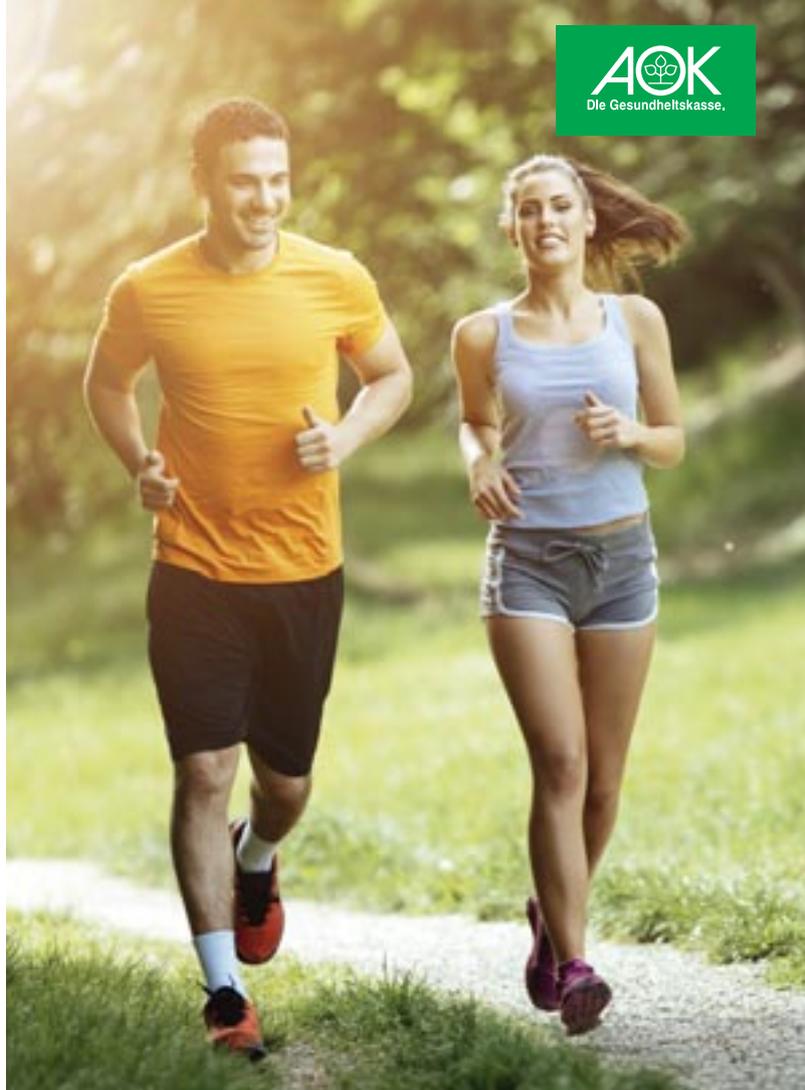
Alle Angebote unseres Kursprogramms sind exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden.

### Angebote nach Maß wählen

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

### Punkte sammeln

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



### Herzlich willkommen

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

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

## bleibgesund-Kurse

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

**1. Halbjahr  
2019**

[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. 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](http://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.

Eine Bestätigung Ihrer Teilnahme erhalten Sie ungefähr zwei Wochen vor Kursbeginn.





## gesundernähren

### Kurse vor Ort

Abnehmen und mehr .....	9
AOK-FlexiFood: <b>NEU</b> .....	
gesunde Ernährung maßgeschneidert .....	10
AOK-KochWerkstatt:	
• Grüne Küche <b>NEU</b> .....	11
• Kräuterküche .....	12
• Lecker und schnell .....	13
• Vegetarische Küche .....	14
Gesund essen und genießen nach Feierabend .....	15
KochZeit - GenussZeit - MeineZeit	
#Fette <b>NEU</b> .....	16

### Kurse AOK-liveonline

erfolgreiche Gewichtsreduktion .....	17
gesund und leicht abnehmen .....	18
mit Köpfchen zum Wunschgewicht .....	19
Abnehmen mit Genuss .....	20
Apps für Ihre Gesundheit .....	20
Schlemmerpost .....	20



## gesundbewegen

### Kurse vor Ort

Aquafitness .....	23
Easy Running <b>NEU</b> .....	29
Functional Training .....	30
Koordinationstraining mit <b>NEU</b> .....	
Life Kinetik-Elementen .....	32
Kraftausdauertraining im Fitness-Studio .....	33
Kraftworkout im Studio <b>NEU</b> .....	35
Pilates .....	38
RanRücken <b>NEU</b> .....	40
Reaktiv-Faszien Training .....	42
Rückenpower <b>NEU</b> .....	44

### Online-Kurse

90 Tage Rückenfit .....	45
CyberFitness: Rückencoaching <b>NEU</b> .....	46
Laufend in Form .....	47



## gesundheitsspannen



### Kurse vor Ort

Autogenes Training .....	49
Lebe Balance .....	51
Progressive Muskelentspannung .....	52
Qi Gong .....	53
Yogazeit .....	54

### Kurse AOK-liveonline

Achtsamkeit & Balance .....	56
der innere Schweinehund 2.0 .....	57
gelassen & locker .....	58
positiver Umgang mit Stress .....	59
schlaf gut! <b>NEU</b> .....	60
Die Lebe Balance-App .....	61
Stress im Griff .....	61

## gesundrauchfrei



### Kurse AOK-liveonline

rauchfrei in 3 Schritten .....	63
--------------------------------	----

## gesunderleben



FaszienYoga .....	65
Stand Up Paddling .....	66

## gesundplus



Beratungsangebote für Ihre Gesundheit .....	69
Betriebliche Gesundheitsförderung .....	70
Gesundheitsförderung	
in Kitas und Schulen .....	70

### Anmeldung

Online .....	<a href="https://aok.de/nw/kurse">aok.de/nw/kurse</a>
Telefonisch .....	5
Post .....	73



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

## Abnehmen und mehr

### Durch richtige Ernährung und Bewegung zum Wohlfühlgewicht

Unser Abnehm- und Bewegungsprogramm für Menschen mit leichtem bis mittlerem Übergewicht (BMI zwischen 25 und 30): Hier lernen Sie ganz gezielt, Ihre Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten zu verändern. Dabei kommt es nicht darauf an, kurzfristig abzunehmen, sondern auf Dauer das Wunschgewicht zu erreichen und auch zu halten.

In Verbindung mit Grundlagen zu einer bedarfsgerechten und vollwertigen Ernährung vermitteln wir Ihnen leichte und effektive Bewegungsübungen. Schwerpunkte sind dabei Ausdaueraktivitäten, gezielte Kräftigungs- und Dehn- sowie einfache Entspannungsübungen. Schnell anmelden!

<b>Kurs-Nr:</b>	187881
<b>Beginn:</b>	<b>30.04.2019</b>
<b>Ort:</b>	Seminarbereich im Bürohaus Körnerstr. 82, <b>58095 Hagen</b> (Ernährung) Reha-Zentrum am Buschey Buscheystr. 15 a, <b>58089 Hagen</b> (Bewegung)
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	dienstags, 18:00 Uhr (Ernährung) montags, 17:45 Uhr (Bewegung)
<b>Dauer:</b>	10-mal 90 Minuten Ernährung 2-mal 180 Minuten Kochpraxis 10-mal 75 Minuten Bewegung
<b>Kursleitung:</b>	Christiane Willeke (Ernährung) Alina Ständeke (Bewegung)
<b>Kursgebühr:</b>	299,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden) (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



## AOK-FlexiFood: gesunde Ernährung maßgeschneidert NEU

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:** 187913  
**Beginn:** **06.02.2019**  
**Ort:** Käthe-Kollwitz-Schule  
 Liebigstr. 20-22, **58095 Hagen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Christiane Willeke  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 187905  
**Beginn:** **01.07.2019**  
**Ort:** Gemeinschaftsgrundschule Ländchenweg  
 Ländchenweg 8, **58332 Schwelm**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Jutta Segler  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 187906  
**Beginn:** **04.02.2019**  
**Ort:** Otto-Schott-Realschule  
 Am Viehmarkt 5, **58452 Witten**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Christiane Willeke  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## AOK-KochWerkstatt - Grüne Küche NEU

Essen Sie grün. Grüne Lebensmittel glänzen als natürliche Nährstoffbomben. 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag sollten es sein. Hier warten die grünen Lebensmittel nur darauf, entdeckt zu werden. Das Angebot besticht durch seine Vielfalt und garantiert einen abwechslungsreichen Genuss. Wir zeigen, wie einfach es ist, aus alltäglichen Vorräten und frischen, saisonalen, grünen Produkten täglich leckere Gerichte für die ganze Familie auf den Tisch zu bringen.

**Kurs-Nr:** 187897  
**Beginn:** **06.05.2019**  
**Ort:** Hauptschule West  
 Am Hofe 14, **58285 Gevelsberg**  
**Tag, Uhrzeit:** Montag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Dörte Rüstmann  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

**Kurs-Nr:** 187898  
**Beginn:** **08.05.2019**  
**Ort:** Käthe-Kollwitz-Schule  
 Liebigstr. 20-22, **58095 Hagen**  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Christiane Willeke  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

**Kurs-Nr:** 187895  
**Beginn:** **13.05.2019**  
**Ort:** Otto-Schott-Realschule  
 Am Viehmarkt 5, **58452 Witten**  
**Tag, Uhrzeit:** Montag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Christiane Willeke  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

## AOK-KochWerkstatt - Kräuterküche

Kräuter bereichern unseren Speiseplan mit ihren besonderen Aromen und sind gesund. Wer bisher überwiegend mit Salz und Pfeffer würzt und sich von den vielfältigen Geruchs- und Geschmackserlebnissen der Kräuter begeistern lassen möchte, ist in diesem Kurs richtig. Gemeinsam bereiten wir leckere Gerichte mit frischen und getrockneten Kräutern zu.

**Kurs-Nr:** 187893  
**Beginn:** **26.06.2019**  
**Ort:** Käthe-Kollwitz-Schule  
 Liebigstr. 20-22, **58095 Hagen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Christiane Willeke  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

**Kurs-Nr:** 187894  
**Beginn:** **13.05.2019**  
**Ort:** Gemeinschaftsgrundschule Ländchenweg  
 Ländchenweg 8, **58332 Schwelm**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Jutta Segler  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

## AOK-KochWerkstatt - Lecker und schnell

Beginnen Sie den Feierabend mit der Zubereitung einer leckeren Mahlzeit. Wir zeigen Ihnen, wie Sie durch geschickte Auswahl und Vorbereitung in kürzester Zeit ein komplettes Essen zubereiten. Das macht Fertiggerichte überflüssig und versorgt Sie gleichzeitig mit allen wichtigen Nährstoffen, um gesund zu bleiben. Zusätzlich gibt es Tipps und Ideen für vollwertige Snacks zum Mitnehmen für die Pause.

**Kurs-Nr:** 187886  
**Beginn:** **11.03.2019**  
**Ort:** Hauptschule West  
 Am Hofe 14, **58285 Gevelsberg**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Dörte Rüstmann  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

**Kurs-Nr:** 187885  
**Beginn:** **01.07.2019**  
**Ort:** Käthe-Kollwitz-Schule  
 Liebigstr. 20-22, **58095 Hagen**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Christiane Willeke  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



## AOK-KochWerkstatt - Vegetarische Küche

Die Zahl der Vegetarier in Deutschland steigt - aus vielerlei Gründen. Wer sich praktische Tipps und Rezepte aus der „Veggie-Küche“ wünscht, ist in dieser KochWerkstatt genau richtig. Neben hilfreichen Tipps und Infos vermitteln wir Spaß bei der Zubereitung und beim anschließenden gemeinsamen Genießen. Und ganz nebenbei lernen Sie viel über eine ausgewogene Ernährung. Für Neugierige, Einsteiger und Erfahrene.

**Kurs-Nr:** 187892  
**Beginn:** 11.03.2019  
**Ort:** Gemeinschaftsgrundschule Ländchenweg  
 Ländchenweg 8, **58332 Schwelm**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Jutta Segler  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

**Kurs-Nr:** 187888  
**Beginn:** 01.04.2019  
**Ort:** Otto-Schott-Realschule  
 Am Viehmarkt 5, **58452 Witten**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Christiane Willeke  
**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 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:** 187914  
**Beginn:** 03.07.2019  
**Ort:** Käthe-Kollwitz-Schule  
 Liebigstr. 20-22, **58095 Hagen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Christiane Willeke  
**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:** 187889  
**Beginn:** 11.03.2019  
**Ort:** Otto-Schott-Realschule  
 Am Viehmarkt 5, **58452 Witten**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 135 Minuten Ernährung  
 1-mal 180 Minuten Kochpraxis  
 1-mal 135 Minuten  
**Kursleitung:** Christiane Willeke  
**Kursgebühr:** 74,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

## AOK-liveonline: erfolgreiche Gewichtsreduktion

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

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

### So einfach geht's:

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

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

**Kurs-Nr:** 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](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)

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

Weitere Informationen unter: [liveonlinecoaching.com](https://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](http://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](http://aok.de/nw).



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 oder einen Arzt?

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

### AOK-Wahltarife

Mit unseren Wahlтарифen können Sie Ihren Versicherungsschutz individueller gestalten:

- AOK-Zahnersatz-Wahlтариф
- AOK-Auslandsreise-Wahlтариф
- bleibgesund-Bonus-Wahlтариф

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

<b>Kurs-Nr:</b>	187285	187284
<b>Beginn:</b>	<b>15.01.2019</b>	<b>07.05.2019</b>
<b>Ort:</b>	Ferienhof Bohmer Niedernheede 14, <b>58339 Breckerfeld</b>	
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	dienstags, 20:00 Uhr	
<b>Dauer:</b>	8-mal 45 Minuten	
<b>Kursleitung:</b>	Ines Reiling	
<b>Kursgebühr:</b>	90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)	

<b>Kurs-Nr:</b>	188062
<b>Beginn:</b>	<b>09.01.2019</b>
<b>Ort:</b>	Platsch Ennepetal Mittelstr. 108, <b>58256 Ennepetal</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	mittwochs, 19:00 Uhr
<b>Dauer:</b>	8-mal 45 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Laura Ryschka
<b>Kursgebühr:</b>	90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 23 – Aquafitness

**Kurs-Nr:** 187563 187564  
**Beginn:** **04.02.2019** **29.04.2019**  
**Ort:** Platsch Ennepetal  
Mittelstr. 108, **58256 Ennepetal**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 13:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Marion Bösel-Weßler  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 187561 187562  
**Beginn:** **05.02.2019** **30.04.2019**  
**Ort:** Schwimm in Gevelsberg  
Ochsenkamp 54, **58285 Gevelsberg**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 11:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Marion Bösel-Weßler  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 187559 187560  
**Beginn:** **05.02.2019** **30.04.2019**  
**Ort:** Schwimm in Gevelsberg  
Ochsenkamp 54, **58285 Gevelsberg**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Marion Bösel-Weßler  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 187281 187221  
**Beginn:** **11.01.2019** **03.05.2019**  
**Ort:** Helmut Turck-Seniorenzentrum  
Joh.-Friedrich-Oberlin Str. 11-15, **58099 Hagen**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 15:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Annegret Röttger  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 187282 187283  
**Beginn:** **11.01.2019** **03.05.2019**  
**Ort:** Helmut Turck-Seniorenzentrum  
Joh.-Friedrich-Oberlin Str. 11-15, **58099 Hagen**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Annegret Röttger  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 187280 187279  
**Beginn:** **14.01.2019** **29.04.2019**  
**Ort:** Therapiedienste Volmarstein GmbH  
Therapiezentrum am Mops  
Brusebrinkstr. 20, **58135 Hagen**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 15:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Sarah Baier  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 187278 187277  
**Beginn:** **15.01.2019** **30.04.2019**  
**Ort:** Therapiedienste Volmarstein GmbH  
Therapiezentrum am Mops  
Brusebrinkstr. 20, **58135 Hagen**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Sarah Baier  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 187383 187384  
**Beginn:** **23.01.2019** **08.05.2019**  
**Ort:** Curanum Hagen  
Thünenstr. 31, **58095 Hagen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 08:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Wencke Schirp  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 25 – Aquafitness

**Kurs-Nr:** 187385 187386  
**Beginn:** **24.01.2019** **02.05.2019**  
**Ort:** Curanum Hagen  
 Thünenstr. 31, **58095 Hagen**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Wencke Schirp  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 187286 187287  
**Beginn:** **15.01.2019** **30.04.2019**  
**Ort:** Ortho-Mobile  
 August-Bebel-Str. 8 - 10, **45525 Hattingen**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Julia Ahlbäumer  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 187288 187289  
**Beginn:** **17.01.2019** **02.05.2019**  
**Ort:** Ortho-Mobile  
 August-Bebel-Str. 8 - 10, **45525 Hattingen**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Andreas Liedtke  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 187261 187262  
**Beginn:** **08.01.2019** **05.03.2019**  
**Ort:** medifit  
 Loher Str. 2, **58332 Schwelm**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Diane Lakermann  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 187557 187558  
**Beginn:** **04.02.2019** **29.04.2019**  
**Ort:** Hallenbad Schwelm  
 Mittelstr. 33, **58332 Schwelm**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 15:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Marion Bösel-Weßler  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 187260 187217  
**Beginn:** **14.01.2019** **29.04.2019**  
**Ort:** Therapiedienste Volmarstein GmbH  
 Therapiezentrum Orthopädische Klinik  
 Lothar-Gau-Str. 11, **58300 Wetter**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Laura Bertermann  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 187259 187218  
**Beginn:** **15.01.2019** **30.04.2019**  
**Ort:** Therapiedienste Volmarstein GmbH  
 Therapiezentrum Orthopädische Klinik  
 Lothar-Gau-Str. 11, **58300 Wetter**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Tabea Wiertz  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 187225  
**Beginn:** **08.01.2019**  
**Ort:** Marienhospital Witten (Bäderabteilung)  
 Marienplatz 2, **58452 Witten**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 15:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Karen Rüttershoff  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 27 – Aquafitness

**Kurs-Nr:** 187226  
**Beginn:** 10.01.2019  
**Ort:** Marienhospital Witten (Bäderabteilung)  
 Marienplatz 2, **58452 Witten**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 15:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Karen Rüttershoff  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

<b>Kurs-Nr:</b>	187257	187290
<b>Beginn:</b>	18.01.2019	03.05.2019
<b>Ort:</b>	Vita Gesundheit GmbH im Ev. Krankenhaus Witten Pferdebachstraße 27, <b>58455 Witten</b>	
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	freitags, 16:45 Uhr	
<b>Dauer:</b>	8-mal 45 Minuten	
<b>Kursleitung:</b>	Christoph Heinen	
<b>Kursgebühr:</b>	90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)	

<b>Kurs-Nr:</b>	187291	187292
<b>Beginn:</b>	18.01.2019	03.05.2019
<b>Ort:</b>	Vita Gesundheit GmbH im Ev. Krankenhaus Witten Pferdebachstraße 27, <b>58455 Witten</b>	
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	freitags, 17:45 Uhr	
<b>Dauer:</b>	8-mal 45 Minuten	
<b>Kursleitung:</b>	Christoph Heinen	
<b>Kursgebühr:</b>	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:** 187258  
**Beginn:** 29.04.2019  
**Ort:** Praxis für med. Trainingstherapie Renè Tönnes  
 Wilhelm-Raabe-Str. 13, **58099 Hagen**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Paul Kurzeja  
**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:** 187651                      187652  
**Beginn:** **07.01.2019**              **04.03.2019**  
**Ort:** More Energy Gesundheitstraining  
 Mylinghauser Straße 4, **58285 Gevelsberg**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Nicole Bösmann  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 187643                      187644  
**Beginn:** **12.01.2019**              **23.02.2019**  
**Ort:** Physiotherapie Roger Bösel  
 Brandteich 1 , Kirchstr. 26, **58285 Gevelsberg**  
**Tag, Uhrzeit:** samstags, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Roger Bösel  
**Kursgebühr:** 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 187322  
**Beginn:** **09.01.2019**  
**Ort:** Therapiezentrum Lennetal  
 Buschmühlenstr. 64, **58093 Hagen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Igor Haar  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 187390                      187391  
**Beginn:** **31.01.2019**              **02.05.2019**  
**Ort:** Gesundheitszentrum Berchumer Straße GbR  
 Haldener Str. 131, **58095 Hagen**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Laura Wirths  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 187396  
**Beginn:** **13.03.2019**  
**Ort:** Zentrum für Krankengymnastik Carsten Bleich  
 Moltkestr. 4 a, **45525 Hattingen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Ulrike Frobel  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 187638  
**Beginn:** **29.05.2019**  
**Ort:** physio u. mehr Therapiezentrum Hermessiepen  
 Hermessiepen 5, **45549 Sprockhövel**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Laura Ryschka  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 187654  
**Beginn:** **10.01.2019**  
**Ort:** Team PER4MANCE GmbH  
 Liegnitzer Str. 4, **58454 Witten**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 15:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Julian Cobi  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 31 – Functional Training

**Kurs-Nr:** 187655                      187656  
**Beginn:** 12.01.2019                11.05.2019  
**Ort:** Team PER4MANCE GmbH  
 Liegnitzer Str. 4, **58454 Witten**  
**Tag, Uhrzeit:** samstags, 11:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Julian Cobi  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## Koordinationstraining mit Life Kinetik-Elementen NEU

Können Sie gleichzeitig einen Ball fangen und mit einem Fuß Kreise malen? Jeder von uns nutzt seine 100 Milliarden Gehirnzellen, die wir seit Geburt haben anders, aber keiner schöpft die riesigen Möglichkeiten auch nur annähernd aus.

Life Kinetik ist ein spielerisches Training für jedes Alter, das Spaß macht und schnell zu überraschenden positiven Ergebnissen führt. Sie spüren wie Körper und Geist zusammenarbeiten. Das Gehirn wird mittels nicht alltäglicher koordinativer, kognitiver und visueller Aufgaben gefördert nach dem Prinzip: Bewegungen ausführen, während zugleich das Gehirn gefordert wird. Dabei wird keine Übung so lange trainiert, bis eine Automatisierung eintritt.

Der Spaß in der Gruppe ist garantiert und die schnellen positiven Auswirkungen in Bezug auf Koordination und Reaktionsvermögen auch!

**Kurs-Nr:** 187381                      187382  
**Beginn:** 16.01.2019                08.05.2019  
**Ort:** Trainingszentrum Schirp  
 Stennerstr. 2, **58119 Hagen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Rouven Schirp  
**Kursgebühr:** 139,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## Kraftausdauertraining im Fitness-Studio

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

**Kurs-Nr:** 187333  
**Beginn:** 19.02.2019  
**Ort:** Praxis PhysioVital  
 Voerder Str. 11, **58256 Ennepetal**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Corinna Tacke  
**Kursgebühr:** 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 187395  
**Beginn:** 12.01.2019  
**Ort:** SportPark Bechelte  
 Bechelstr. , **58095 Hagen**  
**Tag, Uhrzeit:** samstags, 11:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Ivonne Klauke  
**Kursgebühr:** 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 187223                      187329  
**Beginn:** 15.01.2019                12.03.2019  
**Ort:** Reha-Zentrum am Buschey  
 Buscheystr. 15 a, **58089 Hagen**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Dennis Wisniewski  
**Kursgebühr:** 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 33 – Kraftausdauertraining im Fitness-Studio

**Kurs-Nr:** 187332  
**Beginn:** 10.01.2019  
**Ort:** medifit  
 Loher Str. 2, **58332 Schwelm**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Daniel Gasz  
**Kursgebühr:** 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 187335                      187334  
**Beginn:** 14.01.2019              29.04.2019  
**Ort:** activ-club drexelius  
 Wullener Feld 9 j, **58454 Witten**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Lisa Kinter  
**Kursgebühr:** 80,00 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 Muskelaufbau, 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:** 187641                      187642  
**Beginn:** 12.01.2019              27.04.2019  
**Ort:** Physiotherapie Roger Bösel  
 Brandteich 1 , Kirchstr. 26, **58285 Gevelsberg**  
**Tag, Uhrzeit:** samstags, 11:15 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Roger Bösel  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 187339                      187340  
**Beginn:** 09.01.2019              08.05.2019  
**Ort:** Praxis für med. Trainingstherapie Renè Tönnes  
 Wilhelm-Raabe-Str. 13, **58099 Hagen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 11:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Paul Kurzeja  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 187345                      187343  
**Beginn:** 09.01.2019              10.04.2019  
**Ort:** Reha-Zentrum am Buschey  
 Buscheystr. 15 a, **58089 Hagen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Vincent Giesen  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 35 – Kraftworkout im Studio

**Kurs-Nr:** 187341                      187342  
**Beginn:** **18.01.2019**                **03.05.2019**  
**Ort:** Physiomed-Steffen Barth Ambulantes Reha-Zentrum  
 Eilper Str. 62, **58091 Hagen**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Dirk Schmelter  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 187346                      187347  
**Beginn:** **14.01.2019**                **29.04.2019**  
**Ort:** Ortho-Mobile  
 August-Bebel-Str. 8 - 10, **45525 Hattingen**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Andreas Liedtke  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 187337                      187338  
**Beginn:** **07.01.2019**                **18.03.2019**  
**Ort:** medifit  
 Loher Str. 2, **58332 Schwelm**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Jennifer Wenzel  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 187219                      187220  
**Beginn:** **09.01.2019**                **20.03.2019**  
**Ort:** Fitness Studio Schwelm  
 Berliner Str. 43 a, **58332 Schwelm**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 10:15 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Claudia Diefenbach  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 187336                      188297  
**Beginn:** **17.01.2019**                **02.05.2019**  
**Ort:** Therapiedienste Volmarstein GmbH  
 Therapiezentrum Orthopädische Klinik  
 Lothar-Gau-Str. 11, **58300 Wetter**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:45 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Tabea Wiertz  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 187228  
**Beginn:** **15.01.2019**  
**Ort:** Vita Konzept GmbH  
 Bahnhofstr. 73, **58452 Witten**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Alexandra Behring  
**Kursgebühr:** 145,00 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:** 187325  
**Beginn:** **07.01.2019**  
**Ort:** Therapiezentrum Lennetal  
 Buschmühlenstr. 64, **58093 Hagen**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Marta Stelmach  
**Kursgebühr:** 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 187392                      187393  
**Beginn:** **11.01.2019**                      **10.05.2019**  
**Ort:** SportPark Bechelte  
 Becheltestr. , **58095 Hagen**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Anja Harwardt  
**Kursgebühr:** 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 187224                      187323  
**Beginn:** **16.01.2019**                      **27.03.2019**  
**Ort:** Reha-Zentrum am Buschey  
 Buscheystr. 15 a, **58089 Hagen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Alina Ständeke  
**Kursgebühr:** 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 187327                      187326  
**Beginn:** **14.01.2019**                      **29.04.2019**  
**Ort:** activ-club drexelius  
 Wullener Feld 9 j, **58454 Witten**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Lisa Kinter  
**Kursgebühr:** 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## RanRücken **NEU**

### Ein ganz neues Konzept gegen Rückenbeschwerden

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

Sie lernen 4 Grundübungen kennen, die in verschiedenen Schwierigkeitsstufen ausgeführt werden können. 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:** 187649                      187650  
**Beginn:** **11.01.2019**              **03.05.2019**  
**Ort:** More Energy Gesundheitstraining  
 Mylinghauser Straße 4, **58285 Gevelsberg**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Kai Bühne  
**Kursgebühr:** 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 187344                      187324  
**Beginn:** **07.01.2019**              **08.04.2019**  
**Ort:** Reha-Zentrum am Buschey  
 Buscheystr. 15 a, **58089 Hagen**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 09:00 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Sandra Gartinger  
**Kursgebühr:** 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 187237                      187238  
**Beginn:** **16.01.2019**              **08.05.2019**  
**Ort:** Vita Konzept GmbH  
 Bahnhofstr. 73, **58452 Witten**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Alexandra Behring  
**Kursgebühr:** 128,00 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:** 187318                      187319  
**Beginn:** **10.01.2019**              **21.03.2019**  
**Ort:** Praxis PhysioVital  
 Voerder Str. 11, **58256 Ennepetal**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Corinna Tacke  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 187320                      187222  
**Beginn:** **14.01.2019**              **29.04.2019**  
**Ort:** Physiomed-Steffen Barth Ambulantes Reha-Zentrum  
 Eilper Str. 62, **58091 Hagen**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:45 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Dirk Schmelter  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 187637  
**Beginn:** **13.03.2019**  
**Ort:** physio u. mehr Therapiezentrum Hermessiepen  
 Hermessiepen 5, **45549 Sprockhövel**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Laura Ryschka  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 187321  
**Beginn:** **16.01.2019**  
**Ort:** activ-club drexelius  
 Wullener Feld 9 j, **58454 Witten**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 11:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Lisa Kinter  
**Kursgebühr:** 112,00 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](http://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](https://cyberpraevention.de/aok)

Weitere Informationen unter: [cyberpraevention.de/aok](https://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)



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

Neugierig? Klicken Sie sich rein unter [laufend-in-form.de](https://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:** 187645  
**Beginn:** 11.02.2019  
**Ort:** energetic Life & Body coaching  
 Hauptstr. 8, 58313 Herdecke  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Frank Magiera  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 187387  
**Beginn:** 07.01.2019  
**Ort:** Caritas Schwelm  
 August-Bendler-Str. 12, 58332 Schwelm  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Ulrike Johanna Kirchschatz  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 49 – Autogenes Training

**Kurs-Nr:** 187317  
**Beginn:** **08.04.2019**  
**Ort:** Seminarraum Centrovital Haus 2  
 Westfalenstr. 118, **58453 Witten**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Bettina Langner  
**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 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](http://lebebalance.aok-liveonline.de)

**Kurs-Nr:** 187916  
**Beginn:** **05.02.2019**  
**Ort:** Jugendherberge Hagen  
 Eppenhauser Str. 65 a, **58093 Hagen**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 90 Minuten Praxis Stressbewältigung  
 1-mal 90 Minuten Reflexion  
**Kursleitung:** Kirsten Tönges  
**Kursgebühr:** 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 187915  
**Beginn:** **04.04.2019**  
**Ort:** AOK Schwelm  
 Kurfürstenstr. 29, **58332 Schwelm**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:45 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 90 Minuten Praxis Stressbewältigung  
 1-mal 90 Minuten Reflexion  
**Kursleitung:** Kirsten Tönges  
**Kursgebühr:** 150,00 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:** 187639                      187640  
**Beginn:** **08.01.2019**              **30.04.2019**  
**Ort:** Sporttherapie Birgit Madry  
 Minervastr. 24, **58089 Hagen**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Christina Gieseler  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 187293                      187294  
**Beginn:** **16.01.2019**              **08.05.2019**  
**Ort:** Chamunda Yoga Susanne Schmücker  
 Blumenstraße 13 / Kinkelstraße 16, **58097 Hagen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 15:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Susanne Schmücker  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 187647  
**Beginn:** **16.01.2019**  
**Ort:** Yoga-Zentrum Witten  
 Stockumer Str. 28, **58453 Witten**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 16:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Marion Schoone  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 187648  
**Beginn:** **02.05.2019**  
**Ort:** Yoga-Zentrum Witten  
 Stockumer Str. 28, **58453 Witten**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Marion Schoone  
**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](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)

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

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

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

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

## AOK-liveonline: positiver Umgang mit Stress

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

### So einfach geht's:

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

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

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

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



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

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

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

### So einfach geht's:

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

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

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

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

## Die Lebe Balance-App

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

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

<b>Kurs-Nr:</b>	187083
<b>Beginn:</b>	<b>29.04.2019</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)



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.

## FaszienYoga

Erfahren und spüren Sie Ihr Sinnesorgan und Ihr Bindegewebe, die Faszien. Die größte Wichtigkeit besteht im Erhalten der Geschmeidigkeit und der Elastizität dieses besonderen Gewebes. Forschungen belegen, dass verklebte Faszien oft die Ursache für Steifigkeit und Körperschmerzen sind. FaszienYoga spricht diese gezielt an. Faszien reagieren auf intensive dreidimensionale Dehnreize, Mikrobewegungen in klassischen Yogahaltungen und Spiralbewegungen. Die Bindegewebszellen werden dadurch angeregt, altes Kollagen durch neues geschmeidiges Gewebe zu ersetzen. Weite, Leichtigkeit und eine gesteigerte Körperwahrnehmung ist erfahrbar. Im FaszienYoga verbindet sich die Weisheit des Yoga mit Erkenntnissen aus der Faszienforschung.

<b>Kurs-Nr:</b>	188064	188065
<b>Beginn:</b>	<b>16.03.2019</b>	<b>06.04.2019</b>
<b>Ort:</b>	Chamunda Yoga Susanne Schmücker Blumenstraße 13 / Kinkelstraße 16, <b>58097 Hagen</b>	
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	Samstag, 11:00 Uhr	
<b>Dauer:</b>	1-mal 120 Minuten	
<b>Kursleitung:</b>	Susanne Schmücker	
<b>Kursgebühr:</b>	40,00 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 inklusive beeindruckender Naturerlebnisse betreiben. SUP muss nicht anstrengender als entspanntes Fahrrad fahren oder Wandern sein. Der dabei erzielte Fitnessseffekt für den Körper hingegen ist sehr groß.

<b>Kurs-Nr:</b>	188066	188067
<b>Beginn:</b>	<b>13.04.2019</b>	<b>27.04.2019</b>
<b>Ort:</b>	Kayabamba, Stand up Paddling am Hengsteysee Dortmunder Str. 98, <b>58099 Hagen</b>	
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	Samstag, 10:30 Uhr	
<b>Dauer:</b>	1-mal 180 Minuten	
<b>Kursleitung:</b>	Jonas Diekmann	
<b>Kursgebühr:</b>	45,00 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 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.



**Kirsten Tönges**  
Spezialistin  
Ernährungsberatung  
Dipl.-Oecotrophologin  
Tel.: 0800 2655-503168



**Philip Rietz**  
Spezialist  
Bewegungsberatung  
M. Sc. Sportconsulting  
Tel.: 0800 2655-506621

**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](http://aok.de/nw/datenschutzrechte). Bei Fragen wenden Sie sich an die AOK NordWest – Die Gesundheitskasse., Kopenhagener Str. 1, 44269 Dortmund, [kontakt@nw.aok.de](mailto:kontakt@nw.aok.de) oder unseren Datenschutzbeauftragten unter [datenschutz@nw.aok.de](mailto:datenschutz@nw.aok.de).



## Gesund Punkte sammeln

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

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

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

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

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

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

**300  
Punkte**

## Betriebliche Gesundheitsförderung

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

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



**Frigga Maßholder**  
Spezialistin BGF in der Serviceregion  
Tel.: 0800 2655-503240\*

\* Datenschutzhinweis siehe Seite 49

## Gesundheitsförderung in KiTas und Schulen

Gesundheit und Bildungserfolg hängen eng zusammen. Deshalb unterstützt die AOK mit erprobten und evaluierten Maßnahmen die folgenden Projekte in KiTas und Schulen:



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

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

