

## 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.**

Herford / Minden

**AOK**  
Die Gesundheitskasse.



## bleibgesund-Kurse

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

Anmeldung ab  
**26.11.2018**

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

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

## Das Kursprogramm der AOK NORDWEST

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

### Ihre Vorteile als AOK-Kunde

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

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

Unsere Präventionskurse richten sich grundsätzlich an gesunde Personen. 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.

### 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

Aktiv abnehmen!	9
AOK-FlexiFood:	
gesunde Ernährung maßgeschneidert <b>NEU</b>	10
AOK-KochWerkstatt:	
• After Work	11
• für Familien mit Kindern	12
• Grüne Küche <b>NEU</b>	13
• Vegetarische Küche	14
• Wunderbare Welt der Gewürze	15
• für Einsteiger	16
• mit Kindern	17
KochZeit - GenussZeit - MeineZeit #Fette <b>NEU</b>	18

### Kurse AOK-liveonline

erfolgreiche Gewichtsreduktion	19
gesund und leicht abnehmen	20
mit Köpfchen zum Wunschgewicht	21
Abnehmen mit Genuss	22
Apps für Ihre Gesundheit	22
Schlemmerpost	22



## gesundbewegen

### Kurse vor Ort

Aquafitness	25
Functional Training	30
Koordinationstraining	
mit Life Kinetik-Elementen <b>NEU</b>	31
Kraftausdauertraining im Fitness-Studio	33
Kraftworkout im Studio <b>NEU</b>	34
Nordic Walking	38
Pilates	39
RanRücken <b>NEU</b>	41
Reaktiv-Faszien Training	43
Rückenpower <b>NEU</b>	45
Vital und Sicher	46



## gesundbewegen



### Online-Kurse

90 Tage Rückenfit	47
CyberFitness: Rückencoaching <b>NEU</b>	48
Laufend in Form	49

## gesundheitsspannen



### Kurse vor Ort

Autogenes Training	51
Lebe Balance	53
Progressive Muskelentspannung	54
Qi Gong	55
Tai Chi	57
Yogazeit	58

### Kurse AOK-liveonline

Achtsamkeit & Balance	60
der innere Schweinehund 2.0	61
gelassen & locker	62
positiver Umgang mit Stress	63
schlaf gut! <b>NEU</b>	64
Die Lebe Balance-App	65
Stress im Griff	65

## gesundrauchfrei



### Kurse AOK-liveonline

rauchfrei in 3 Schritten	67
--------------------------	----

## gesunderleben



Bogenschießen	69
Schlittschuhschule für Kinder (4-10 Jahre)	70
Vegan leben - Eine Ernährungsherausforderung	71

## gesundplus



Beratungsangebote für Ihre Gesundheit	73
Betriebliche Gesundheitsförderung	74
Gesundheitsförderung	
in Kitas und Schulen	74

### Anmeldung

Online	<a href="https://aok.de/nw/kurse">aok.de/nw/kurse</a>
Post	77



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

## Aktiv abnehmen!

### Besser essen - mehr bewegen

Mit gutem Gewissen genussvoll essen und sich langfristig mit mehr Bewegung im Alltag wohlfühlen. Das ist aktiv abnehmen. Dieses Programm weckt Lust auf einen gesunden Lebensstil mit Sport und Bewegung und einer ausgewogenen Ernährung. Sie erfahren zudem praxisnah, wie Sie auch beim Abnehmen lecker essen und genießen können. Werfen Sie alte Gewohnheiten über Bord, ändern Sie Ihre Ess- und Bewegungsgewohnheiten, werden Sie fitter und finden Sie so Ihr persönliches Wohlfühlgewicht.

Das Programm ist für Personen mit leichtem bis mittlerem Übergewicht geeignet (BMI zwischen 25 bis 35).

<b>Kurs-Nr:</b>	187477	187468
<b>Beginn:</b>	<b>21.01.2019</b>	<b>29.04.2019</b>
<b>Ort:</b>	AOK Bünde Nordring 11, <b>32257 Bünde</b>	
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	montags, 18:00 Uhr	
<b>Dauer:</b>	10-mal 120 Minuten Theorie 2 praktische Einheiten	
<b>Kursleitung:</b>	Annette Blech	
<b>Kursgebühr:</b>	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.

<b>Kurs-Nr:</b>	187482
<b>Beginn:</b>	<b>11.02.2019</b>
<b>Ort:</b>	Lebenshilfe Minden Alte Sandtrift 4, <b>32425 Minden</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	montags, 17:30 Uhr
<b>Dauer:</b>	2-mal 180 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Sabine Roth
<b>Kursgebühr:</b>	58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## AOK-KochWerkstatt - After Work

Schnelle Küche für Berufstätige! Beginnen Sie den Feierabend mit der Zubereitung einfacher, leckerer Gerichte. In der AOK-KochWerkstatt vermitteln wir Ihnen, neben hilfreichen Tipps und Infos, Spaß bei der Zubereitung und beim anschließenden gemeinsamen Genießen. Und ganz nebenbei lernen Sie viel über eine ausgewogene Ernährung für Berufstätige.

<b>Kurs-Nr:</b>	187479
<b>Beginn:</b>	<b>06.06.2019</b>
<b>Ort:</b>	Lebenshilfe Minden Alte Sandtrift 4, <b>32425 Minden</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	Donnerstag, 17:00 Uhr
<b>Dauer:</b>	1-mal 180 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Sabine Roth
<b>Kursgebühr:</b>	42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden) (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



## AOK-KochWerkstatt - für Familien mit Kindern

Familien kochen gemeinsam! Slow Food statt Fast Food. In der KochWerkstatt wird zusammen geschnippelt, gerührt und probiert. Denn das ist für ein harmonisches Familienleben genau so wichtig wie gemeinsames Essen. Die Familiengerichte sind einfach und lecker und bestehen aus gesunden Zutaten der Saison. Der Kurs bietet kleinen und großen Köchen die Möglichkeit, mitzumachen und Neues auszuprobieren.

**Kurs-Nr:** 187478  
**Beginn:** **04.04.2019**  
**Ort:** Lebenshilfe Minden  
 Alte Sandtrift 4, **32425 Minden**  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Sabine Roth  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

## AOK-KochWerkstatt - **NEU** Grüne Küche

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:** 187601  
**Beginn:** **28.05.2019**  
**Ort:** AOK Bünde  
 Nordring 11, **32257 Bünde**  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Ursula Stahn  
**Kursgebühr:** 42,00 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:** 187464  
**Beginn:** **12.03.2019**  
**Ort:** AOK Bünde  
 Nordring 11, **32257 Bünde**  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Annette Blech  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

**Kurs-Nr:** 187480  
**Beginn:** **16.05.2019**  
**Ort:** Lebenshilfe Minden  
 Alte Sandtrift 4, **32425 Minden**  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Sabine Roth  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

## AOK-KochWerkstatt - Wunderbare Welt der Gewürze

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

**Kurs-Nr:** 187600  
**Beginn:** **22.01.2019**  
**Ort:** AOK Bünde  
 Nordring 11, **32257 Bünde**  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Ursula Stahn  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)





## AOK-KochWerkstatt für Einsteiger

Haben Sie Interesse an gesunder Ernährung? Und wollten Sie schon immer mal in Gemeinschaft mit anderen eine leichte Küche mit saisonalen Rezepten ausprobieren?

Dann besuchen Sie uns in der AOK-KochWerkstatt. 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.

**Kurs-Nr:** 187465  
**Beginn:** **09.04.2019**  
**Ort:** AOK Bünde  
 Nordring 11, **32257 Bünde**  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Annette Blech  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

**Kurs-Nr:** 187481  
**Beginn:** **14.03.2019**  
**Ort:** Lebenshilfe Minden  
 Alte Sandtrift 4, **32425 Minden**  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Sabine Roth  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

## AOK-KochWerkstatt mit Kindern

Familien kochen gemeinsam! Slow Food statt Fast Food. In der KochWerkstatt wird zusammen geschnippelt, gerührt und probiert. Denn das ist für ein harmonisches Familienleben genau so wichtig wie gemeinsames Essen. Die Familiengerichte sind einfach und lecker und bestehen aus gesunden Zutaten der Saison. Der Kurs bietet kleinen und großen Köchen die Möglichkeit, mitzumachen und Neues auszuprobieren.

Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren mit jeweils einem Elternteil.

**Kurs-Nr:** 187599  
**Beginn:** **28.06.2019**  
**Ort:** AOK Bünde  
 Nordring 11, **32257 Bünde**  
**Tag, Uhrzeit:** Freitag, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Ursula Stahn  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)  
 Eltern mit Kindern (ab 8 Jahren)



## 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:** 187598  
**Beginn:** 05.02.2019  
**Ort:** AOK Bünde  
 Nordring 11, **32257 Bünde**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 135 Minuten Ernährung  
 1-mal 180 Minuten Kochpraxis  
 1-mal 135 Minuten  
**Kursleitung:** Ursula Stahn  
**Kursgebühr:** 74,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

**Kurs-Nr:** 187501  
**Beginn:** 12.03.2019  
**Ort:** Lebenshilfe Minden  
 Alte Sandtrift 4, **32425 Minden**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 135 Minuten Ernährung  
 1-mal 180 Minuten Kochpraxis  
 1-mal 135 Minuten  
**Kursleitung:** Sabine Roth  
**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).



**AOK**  
empfehlen  
und Prämien  
sichern

## AOK-Kunden werben

### Weiterempfehlen lohnt sich!

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

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

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

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:** 187402  
**Beginn:** 22.01.2019  
**Ort:** HolsingVital GmbH  
 Brunnenallee 3, 32361 Bad Holzhausen  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Ulrich Koch  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 188919  
**Beginn:** 21.01.2019  
**Ort:** Klinik am Rosengarten  
 Westkorso 22, 32545 Bad Oeynhausen  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** No Name  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 "In Kooperation mit dem Club Vital e. V"



Fortsetzung von Seite 25 – Aquafitness

**Kurs-Nr:** 190295  
**Beginn:** **21.01.2019**  
**Ort:** Klinik am Rosengarten  
 Westkorso 22, **32545 Bad Oeynhausen**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** N. N.  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 190299  
**Beginn:** **22.01.2019**  
**Ort:** MATERNUS-Klinik  
 Am Brinkkamp 16, **32545 Bad Oeynhausen**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 16:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Kim Julia Kohlmeier  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 190302  
**Beginn:** **22.01.2019**  
**Ort:** MATERNUS-Klinik  
 Am Brinkkamp 16, **32545 Bad Oeynhausen**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Kim Julia Kohlmeier  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 190304  
**Beginn:** **24.01.2019**  
**Ort:** MATERNUS-Klinik  
 Am Brinkkamp 16, **32545 Bad Oeynhausen**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Julia März  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 187458  
**Beginn:** **07.02.2019**  
**Ort:** Parkhotel „Sonnenhaus“  
 Borriesstr. 29, **32257 Bünde**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Sibylle Kolax  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 188610  
**Beginn:** **12.02.2019**  
**Ort:** Kurhaus Bültermann  
 Bäderstr. 102, **32257 Bünde**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Thomas Bültermann  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 188608  
**Beginn:** **16.02.2019**  
**Ort:** Kurhaus Bültermann  
 Bäderstr. 102, **32257 Bünde**  
**Tag, Uhrzeit:** samstags, 10:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Thomas Bültermann  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 188800                      188806  
**Beginn:** **05.02.2019**                      **30.04.2019**  
**Ort:** Freizeitbad Atoll  
 Trakehner Str. 9, **32339 Espelkamp**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Regina Wall  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 27 – Aquafitness

**Kurs-Nr:** 188801                      188807  
**Beginn:** **05.02.2019**                **30.04.2019**  
**Ort:** Freizeitbad Atoll  
 Trakehner Str. 9, **32339 Espelkamp**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Regina Wall  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 188614                      188616  
**Beginn:** **30.01.2019**                **08.05.2019**  
**Ort:** H2O Herforder Sport- u. Freizeitbad  
 Wiesestr. 90, **32052 Herford**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Heiko Schure  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 188619                      188620  
**Beginn:** **02.02.2019**                **04.05.2019**  
**Ort:** H2O Herforder Sport- u. Freizeitbad  
 Wiesestr. 90, **32052 Herford**  
**Tag, Uhrzeit:** samstags, 09:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Heiko Schure  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 188622                      188624  
**Beginn:** **07.01.2019**                **04.03.2019**  
**Ort:** Kurhaus Pivittskrug  
 Heidestr. 63, **32479 Hille/Rothenuffeln**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Sandra Thielking  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 188626  
**Beginn:** **06.05.2019**  
**Ort:** Kurhaus Pivittskrug  
 Heidestr. 63, **32479 Hille/Rothenuffeln**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Sandra Thielking  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 187438  
**Beginn:** **31.01.2019**  
**Ort:** Wichernschule  
 Goebenstr. 30, **32423 Minden**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 15:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Sigrid Kesting  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 187439  
**Beginn:** **31.01.2019**  
**Ort:** Wichernschule  
 Goebenstr. 30, **32423 Minden**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Sigrid Kesting  
**Kursgebühr:** 90,00 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:** 190289  
**Beginn:** **02.02.2019**  
**Ort:** Bündler Turnverein Westfalia e. V.  
 Zum Freibad 21, **32257 Bünde**  
**Tag, Uhrzeit:** samstags, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Maxim Koop  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 188684  
**Beginn:** **02.03.2019**  
**Ort:** Easyfitness  
 Ernstmeierstr. 13, **32052 Herford**  
**Tag, Uhrzeit:** samstags, 11:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Uwe Geiselman  
**Kursgebühr:** 117,00 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:** 189298  
**Beginn:** **24.01.2019**  
**Ort:** DRK-Familienzentrum Traumland  
 Lehmkuhlenweg 16, **32130 Enger**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Luana Kob  
**Kursgebühr:** 139,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 190307  
**Beginn:** **24.01.2019**  
**Ort:** DRK-Familienzentrum Traumland  
 Lehmkuhlenweg 16, **32130 Enger**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Luana Kob  
**Kursgebühr:** 139,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)





Fortsetzung von Seite 31 – Koordinationstraining mit Life Kinetik-Elementen

**Kurs-Nr:** 190305  
**Beginn:** 22.01.2019  
**Ort:** Elsbach Haus  
 Goebenstraße 3-7, **32052 Herford**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Luana Kob  
**Kursgebühr:** 139,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189330  
**Beginn:** 22.01.2019  
**Ort:** Elsbach Haus  
 Goebenstraße 3-7, **32052 Herford**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Luana Kob  
**Kursgebühr:** 139,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 190309  
**Beginn:** 05.02.2019  
**Ort:** AOK Minden  
 Lindenstr. 33, **32423 Minden**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Madeline Martin  
**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:** 188641  
**Beginn:** 12.02.2019  
**Ort:** Lifestyle Fitness-Club  
 Alsweder Str. 1, **32312 Lübbecke**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:15 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Jennifer Loeff  
**Kursgebühr:** 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 190287  
**Beginn:** 05.02.2019  
**Ort:** PhysioTEAM  
 Harkortdamm 17, **32429 Minden**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Dennis Finke  
**Kursgebühr:** 94,00 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-  
laufbau, 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:** 188648  
**Beginn:** **21.01.2019**  
**Ort:** Klinik Porta Westfalica  
 Steinstr. 65, **32547 Bad Oeynhausen**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Detlef Köslich  
**Kursgebühr:** 146,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 190291  
**Beginn:** **02.02.2019**  
**Ort:** Bündler Turnverein Westfalia e. V.  
 Zum Freibad 21, **32257 Bünde**  
**Tag, Uhrzeit:** samstags, 11:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Maxim Koop  
**Kursgebühr:** 146,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 188635  
**Beginn:** **02.02.2019**  
**Ort:** Fitness-Factory-Enger  
 Spenger Str. 23, **32130 Enger**  
**Tag, Uhrzeit:** samstags, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Katja Northoff / Wolfram Hauck  
**Kursgebühr:** 146,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 188811  
**Beginn:** **09.02.2019**  
**Ort:** Praxis für Physiotherapie Elke Dunger-Fröhlich  
 Mittelgang 19, **32339 Espelkamp**  
**Tag, Uhrzeit:** samstags, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Pascal Wegner  
**Kursgebühr:** 146,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 188638  
**Beginn:** **12.02.2019**  
**Ort:** Lifestyle Fitness-Club for Ladies  
 Kantstr. 25, **32339 Espelkamp**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Ina Luckow  
**Kursgebühr:** 146,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 188681  
**Beginn:** **28.02.2019**  
**Ort:** Easyfitness  
 Ernstmeierstr. 13, **32052 Herford**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Uwe Geiselmann  
**Kursgebühr:** 146,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 188683  
**Beginn:** **02.03.2019**  
**Ort:** Easyfitness  
 Ernstmeierstr. 13, **32052 Herford**  
**Tag, Uhrzeit:** samstags, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Uwe Geiselmann  
**Kursgebühr:** 146,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 35 – Kraftworkout im Studio

**Kurs-Nr:** 188640  
**Beginn:** **13.02.2019**  
**Ort:** Lifestyle Fitness-Club Hille  
 Mindener Str. 80, **32479 Hille**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:15 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Jan-Christoph Rüter  
**Kursgebühr:** 146,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 188633  
**Beginn:** **01.02.2019**  
**Ort:** Aerofit PM GbR  
 Rathausstr. 5, **32584 Löhne**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Jens Möllmann  
**Kursgebühr:** 146,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 188642  
**Beginn:** **12.02.2019**  
**Ort:** Lifestyle Fitness-Club  
 Alsweder Str. 1, **32312 Lübbecke**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Jan-Christoph Rüter  
**Kursgebühr:** 146,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 187457  
**Beginn:** **06.02.2019**  
**Ort:** Reha Minden GmbH  
 Kutenhauser Str. 13, **32425 Minden**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Charlotte Klauß  
**Kursgebühr:** 146,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 188682  
**Beginn:** **14.02.2019**  
**Ort:** Weserland-Klinik Bad Hopfenberg  
 Bremer Str. 27, **32469 Petershagen**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Heiko Eickmeier  
**Kursgebühr:** 146,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 187602  
**Beginn:** **07.02.2019**  
**Ort:** PHYSIO-Vital  
 Lange Str. 22, **32369 Rahden**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Regina Kröger  
**Kursgebühr:** 146,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 187517  
**Beginn:** **21.01.2019**  
**Ort:** Weserland-Klinik Bad Seebuch  
 Seebuchstr. 33, **32602 Vlotho**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Sophie Dyga  
**Kursgebühr:** 146,00 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:** 188678  
**Beginn:** 11.03.2019  
**Ort:** Tierpark Herford - Parkplatz - Stadtholzstr. 234, 32049 Herford  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Uwe Geiselman  
**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:** 188917  
**Beginn:** 22.01.2019  
**Ort:** Klinik am Rosengarten Westkorso 22, 32545 Bad Oeynhausen  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Marina Dingis  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 190292  
**Beginn:** 22.01.2019  
**Ort:** Klinik am Rosengarten Westkorso 22, 32545 Bad Oeynhausen  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Marina Dingis  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 188628  
**Beginn:** 07.02.2019  
**Ort:** Praxis für Physiotherapie Andrea u. Thorsten Nobbe GbR Sedanstr. 1, 32257 Bünde  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Ann-Katrin Sudeck  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 39 – Pilates

**Kurs-Nr:** 188646  
**Beginn:** 13.02.2019  
**Ort:** Lifestyle Fitness-Club for Ladies  
 Kantstr. 25, **32339 Espelkamp**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Ina Luckow  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 187400  
**Beginn:** 13.02.2019  
**Ort:** Physioforum  
 Füllenbruchstr. 211, **32051 Herford**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Ina Worgull  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 188644  
**Beginn:** 13.02.2019  
**Ort:** Lifestyle Fitness-Club Hille  
 Mindener Str. 80, **32479 Hille**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Ina Luckow  
**Kursgebühr:** 112,00 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:** 188649  
**Beginn:** 22.01.2019  
**Ort:** Klinik Porta Westfalica  
 Steinstr. 65, **32547 Bad Oeynhausen**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Lars Junker  
**Kursgebühr:** 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 188636  
**Beginn:** 25.02.2019  
**Ort:** AOK Bünde  
 Nordring 11, **32257 Bünde**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Heiko Schure  
**Kursgebühr:** 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 41 – RanRücken

**Kurs-Nr:** 188637  
**Beginn:** 25.02.2019  
**Ort:** AOK Bünde  
 Nordring 11, **32257 Bünde**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Heiko Schure  
**Kursgebühr:** 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 188679  
**Beginn:** 26.02.2019  
**Ort:** Praxis für Physiotherapie  
 Hämelingerstraße 22, **32052 Herford**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:45 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Uwe Geiselman  
**Kursgebühr:** 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 188928                      190286  
**Beginn:** 26.03.2019              26.03.2019  
**Ort:** Physioteam  
 Harkortdamm 17, **32429 Minden**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Dennis Finke  
**Kursgebühr:** 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## Reaktiv-Faszien Training

Reaktiv-Training ist der Sport von morgen. Insbesondere in der Kombination mit Faszienrollen. Diese effektive Trainingsform mit den speziell mit Granulat gefüllten Schwunghanteln kräftigt die Tiefenmuskulatur und strafft das Bindegewebe. Gleichzeitig ist mittlerweile nachgewiesen, dass das Faszien-gewebe eine enorme Bedeutung hat. Sie lernen die optimale Handhabung der Reaktivhanteln im Zusammenspiel mit der Faszienrolle kennen. Neben Kraft und Ausdauer können Verklebungen des Bindegewebes und auch muskuläre Verspannungen gelöst werden. Und Spaß macht das auch noch!

**Kurs-Nr:** 188698  
**Beginn:** 24.01.2019  
**Ort:** Klinik Porta Westfalica  
 Steinstr. 65, **32547 Bad Oeynhausen**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Marisa Reuter  
**Kursgebühr:** 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 187497  
**Beginn:** 31.01.2019  
**Ort:** MuM- Medizin und Mehr e.G  
 Viktoriastr.19, **32257 Bünde**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Katharina Pohlmann  
**Kursgebühr:** 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 188631  
**Beginn:** 04.02.2019  
**Ort:** Praxis für Physiotherapie  
 Andrea u. Thorsten Nobbe GbR  
 Sedanstr. 1, **32257 Bünde**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Anna Lea Skusa  
**Kursgebühr:** 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 43 – Reaktiv-Faszien Training

**Kurs-Nr:** 187401  
**Beginn:** 13.02.2019  
**Ort:** Physioforum  
 Füllenbruchstr. 211, **32051 Herford**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Ines Eckel-Meyer  
**Kursgebühr:** 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 190288  
**Beginn:** 15.02.2019  
**Ort:** Physioteam  
 Harkortdamm 17, **32429 Minden**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Eduard Kuhn  
**Kursgebühr:** 97,00 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:** 188697  
**Beginn:** 25.01.2019  
**Ort:** Klinik Porta Westfalica  
 Steinstr. 65, **32547 Bad Oeynhausen**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Nina Raoufian  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## Vital und Sicher

### Modernes Training zur Sturzprävention

Vitalität, Lebensfreude und Sicherheit in der Bewegung sind gerade in der zweiten Lebenshälfte wichtige Bestandteile des alltäglichen Lebens.

Dieses Präventionsprogramm zur Vorbeugung von Stürzen und sturzbedingten Verletzungen hilft Stürze zu vermeiden, Ängste zu nehmen und mehr Sicherheit im Alltag zu erlangen. Zehn abwechslungsreiche Kurseinheiten verbinden neue und innovative Trainingsansätze mit klassischen Übungen zur Kräftigung der Muskulatur und zur Verbesserung der Beweglichkeit. Zum Abschluss jeder Stunde gibt es Übungen zur Regeneration und Entspannung. Und außerdem erhält jeder Kursteilnehmer ein individuelles, vitales und sicheres Trainingsprogramm für Zuhause.

Mit viel Spaß in der Gruppe und Bewegungsfreude hält dieses effektive Trainingsprogramm Männer und Frauen fit - bis ins hohe Alter!

<b>Kurs-Nr:</b>	190491
<b>Beginn:</b>	<b>22.01.2019</b>
<b>Ort:</b>	Elsbach Haus Goebenstraße 3-7, <b>32052 Herford</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	dienstags, 10:00 Uhr
<b>Dauer:</b>	10-mal 75 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Luana Kob
<b>Kursgebühr:</b>	120,00 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)



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 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:** 188699  
**Beginn:** 07.05.2019  
**Ort:** OEYN-HAUS  
 Tannenbergstr. 23, 32547 Bad Oeynhausen  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Ulrich Kremser  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 190356  
**Beginn:** 29.01.2019  
**Ort:** AOK Bünde  
 Nordring 11, 32257 Bünde  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Bettina Hähnel  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 51 – Autogenes Training

**Kurs-Nr:** 187463  
**Beginn:** 25.01.2019  
**Ort:** Sunset Sport  
 Weihestr. 114, **32584 Löhne**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Sabine Hermsmeier  
**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:** 187404  
**Beginn:** 29.01.2019  
**Ort:** AOK Lübbecke  
 Bahnhofstr. 6, **32312 Lübbecke**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 90 Minuten Praxis Stressbewältigung  
 1-mal 90 Minuten Reflexion  
**Kursleitung:** Edda Thomè  
**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:** 189018  
**Beginn:** **23.01.2019**  
**Ort:** Figurstudio Ann-Christin  
 Bismarckstr. 10, **32545 Bad Oeynhausen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Konstanze Fernandez-Voß  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 187604  
**Beginn:** **11.02.2019**  
**Ort:** KoMet e. V.  
 Clarenstr. 20, **32052 Herford**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Ulrike Marquardt-Kreyenmeier  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 187440  
**Beginn:** **04.02.2019**  
**Ort:** Lebenshilfe Minden e.V.  
 Schillerstr. 73, **32425 Minden**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Sigrid Kesting  
**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:** 187459  
**Beginn:** **05.02.2019**  
**Ort:** Oeynhaus  
 Tannenbergstraße 23, **32547 Bad Oeynhausen**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Rudolf Schmittmann  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 187461  
**Beginn:** **06.02.2019**  
**Ort:** Ballettschule Iris Witte  
 Walderseestr. 23, **32545 Bad Oeynhausen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Rudolf Schmittmann  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 187460  
**Beginn:** **06.02.2019**  
**Ort:** Familienzentrum Spatzennest  
 In der Wiewisch 13, **32549 Bad Oeynhausen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Rudolf Schmittmann  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 55 – Qi Gong

**Kurs-Nr:** 187462  
**Beginn:** 04.02.2019  
**Ort:** Dorfgemeinschaftshaus  
 Am Mühlenteich 1, **32689 Kalletal-Kalldorf**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Rudolf Schmittmann  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

<b>Kurs-Nr:</b>	187417	187418
<b>Beginn:</b>	22.01.2019	07.05.2019
<b>Ort:</b>	AOK Lübbecke Bahnhofstr. 6, <b>32312 Lübbecke</b>	
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	dienstags, 18:00 Uhr	
<b>Dauer:</b>	10-mal 60 Minuten	
<b>Kursleitung:</b>	Edda Thomè	
<b>Kursgebühr:</b>	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:** 187437  
**Beginn:** 24.01.2019  
**Ort:** Gemeindehaus der St. Martinigemeinde Minden  
 Unterdamm 32, **32427 Minden**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Ute Jakobi  
**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:** 187466  
**Beginn:** **05.02.2019**  
**Ort:** AOK Bünde  
 Nordring 11, **32257 Bünde**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 09:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Karin Herrmann  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 187398                      187399  
**Beginn:** **24.01.2019**              **02.05.2019**  
**Ort:** AWO-KiTa Hummelnest  
 Heinrich-Funk-Weg 10, **32052 Herford**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Tanja Deppe  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 188964  
**Beginn:** **21.01.2019**  
**Ort:** Rahdener Physio-Team  
 Lübbecker Str. 40, **32369 Rahden**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Claudia Filipek  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 187397  
**Beginn:** **24.01.2019**  
**Ort:** Zeit für Leben  
 Lange Str. 90, **32602 Vlotho**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 09:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Tanja Deppe  
**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  
 Kopenhagener Str. 1, 44263 Dortmund  
**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.

## Bogenschießen

Wer es einmal gemacht hat kann verstehen: Bogenschießen gilt als Sport! Dabei sind Geschicklichkeit und Konzentration weitaus wichtiger als Kraft. Auch Ausdauer, innere Ruhe und Ausgeglichenheit werden geschult. Der Bogensport bietet also nicht nur die oft gesuchte notwendige Bewegung, sondern auch geistiges Training und schafft einen idealen Ausgleich zum hektischen Schul- und Berufsleben. Bei unserem Angebot können Kinder ab 12 Jahren und Erwachsene jeden Alters die Faszination des Bogenschießens unter fachkundiger Leitung erleben. Also: zielen, schießen, treffen und Spaß haben.

<b>Kurs-Nr:</b>	188794
<b>Beginn:</b>	<b>09.02.2019</b>
<b>Ort:</b>	Bogensportzentrum „Wiehenschützen“ Schmiedestr. 10, <b>32609 Hüllhorst</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	Samstag, 15:00 Uhr
<b>Dauer:</b>	1-mal 120 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Rüdiger Becker
<b>Kursgebühr:</b>	50,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## Schlittschuhschule für Kinder (4-10 Jahre)

Mit viel Spaß erlernen an 4 Samstagen Kinder im Alter zwischen 4 und 10 Jahre die Grundlagen des Schlittschuhlaufens: Vorwärts fahren, auf einem Bein gleiten, im Kreis fahren, bremsen und vieles mehr. Sicherheitstechnisch sollte jedes Kind seinen Fahrradhelm, feste Handschuhe und Knieschützern (falls vorhanden) mitbringen. Eigene Schlittschuhe müssen mitgebracht werden.

<b>Kurs-Nr:</b>	187499
<b>Beginn:</b>	<b>09.02.2019</b>
<b>Ort:</b>	Eisstadion „Im kleinen Felde“ Westring 108, <b>32051 Herford</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	samstags, 10:30 Uhr
<b>Dauer:</b>	4-mal 60 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Sabine Richter
<b>Kursgebühr:</b>	35,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Schlittschuhe, Helm und Handschuhe sind bitte mitzubringen.

## Vegan leben - Eine Ernährungs-herausforderung

Sie haben sich entschieden, vegan zu leben oder Ihr Kind kommt aus der Schule nach Hause und verkündet Ihnen fröhlich: „Ich möchte mich vegan ernähren“. In unserem Angebot bekommen Sie die theoretischen Voraussetzungen für die optimale Umsetzung Ihrer Wünsche!

<b>Kurs-Nr:</b>	187597
<b>Beginn:</b>	<b>22.03.2019</b>
<b>Ort:</b>	AOK Bünde Nordring 11, <b>32257 Bünde</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	Freitag, 16:00 Uhr
<b>Dauer:</b>	1-mal 180 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Ursula Stahn
<b>Kursgebühr:</b>	32,00 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.



**Marc Johäntgen**  
Spezialist Bewegungsberatung  
Dipl.-Sportwissenschaftler  
Tel.: 0800 2655-500125



**Ludger Düchting**  
Spezialist Bewegungsberatung  
Dipl.-Sportwissenschaftler/Koordinator „Psychosoziale Gesundheit“  
Tel.: 0800 2655-502549



**Heike Hachmeister**  
Spezialistin Ernährungsberatung  
Dipl.-Ökotrophologin  
Tel.: 0800 2655-503315

### 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.



**Falko Schlottmann**  
Spezialist BGF-Beratung  
Diplom-Soziologe  
Tel.: 0800 2655-503374\*

\* Datenschutzhinweis siehe Seite 73

## 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

