

Gesunde Impulse

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

Kostenlos mitmachen

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

Angebote nach Maß wählen

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

Punkte sammeln

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

Herzlich willkommen

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

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.

Hochstift

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

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.

Das Kursprogramm der AOK NordWEST

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

Ihre Vorteile als AOK-Kunde

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

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

Unsere Präventionskurse richten sich grundsätzlich an gesunde Personen ab 18 Jahren. Für Menschen mit gesundheitlichen Beschwerden bieten wir spezielle Kurse. Sprechen Sie uns an! "



Schnell anmelden

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

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

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

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

Punkte sammeln

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



2019

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

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

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

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

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

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

 Ferien und Feiertage NRW

Schnell anmelden

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

Online

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

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-KochWerkstatt - Mittelmeerküche	10
Gesund essen und genießen nach Feierabend	11
KochZeit - GenussZeit - MeineZeit #Fette	12 NEU

Kurse AOK-liveonline

erfolgreiche Gewichtsreduktion	13
gesund und leicht abnehmen	14
mit Köpfchen zum Wunschgewicht	15
Abnehmen mit Genuss	16
Apps für Ihre Gesundheit	16
Schlemmerpost	16



gesundbewegen

Kurse vor Ort

Aquafitness	19
Easy Running	21 NEU
Functional Training	22
Kraftausdauertraining im Fitness-Studio	24
Kraftworkout im Studio	25 NEU
Nordic Walking	32
RanRücken	33 NEU
Reaktiv-Faszien Training	35
Reaktiv-Fitness	37
Rückenpower	38 NEU
Sanftes Rückentraining	39

Online-Kurse

90 Tage Rückenfit	41
CyberFitness: Rückencoaching	42 NEU
Laufend in Form	43

gesundheitsspannen



Kurse vor Ort

Autogenes Training	45
Lebe Balance	46
Progressive Muskelentspannung	48
Yogazeit	49

Kurse AOK-liveonline

Achtsamkeit & Balance	51
der innere Schweinehund 2.0	52
gelassen & locker	53
positiver Umgang mit Stress	54
schlaf gut!	55 NEU
Die Lebe Balance-App	56
Stress im Griff	56

gesundrauchfrei



Kurse vor Ort

Das Rauchfrei-Programm	59
------------------------	----

Kurse AOK-liveonline

rauchfrei in 3 Schritten	60
--------------------------	----

gesunderleben



Bogenschießen	63
Einführung in das Tai Chi	64
Selbstverteidigung für Frauen	65

gesundplus



Beratungsangebote für Ihre Gesundheit	67
Betriebliche Gesundheitsförderung	68
Gesundheitsförderung in KiTas und Schulen	69

Anmeldung

Online	aok.de/nw/kurse
Post	73





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

Aktiv abnehmen!

Bewusst essen - mehr bewegen

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

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

Kurs-Nr:	187577
Beginn:	22.01.2019
Ort:	AOK Gesundheitszentrum Friedrichstr. 17-19, 33102 Paderborn
Tag, Uhrzeit:	dienstags, 19:00 Uhr
Dauer:	8-mal 120 Minuten Ernährung 2 praktische Einheiten 2-mal 90 Minuten Bewegung
Kursleitung:	Gabriele Finke
Kursgebühr:	206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden) (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



AOK-Kochwerkstatt - Mittelmeerküche

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

Kurs-Nr: 187580
Beginn: 27.06.2019
Ort: AOK Gesundheitszentrum
 Friedrichstr. 17-19, **33102 Paderborn**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Carola Klössing
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Gesund essen und genießen nach Feierabend

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

Kurs-Nr: 187579
Beginn: 06.06.2019
Ort: AOK Gesundheitszentrum
 Friedrichstr. 17-19, **33102 Paderborn**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Carola Klössing
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: 187578
Beginn: 09.05.2019
Ort: AOK Gesundheitszentrum
 Friedrichstr. 17-19, **33102 Paderborn**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 1-mal 135 Minuten Ernährung
 1-mal 180 Minuten Kochpraxis
 1-mal 135 Minuten
Kursleitung: Carola Klössing
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

AOK-liveonline: erfolgreiche Gewichtsreduktion

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

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

So einfach geht's:

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

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

Kurs-Nr: 186997
Beginn: 04.04.2019
Ort: online
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 19:30 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 48,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



AOK-liveonline: gesund und leicht abnehmen

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

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 187057
Beginn: 12.02.2019
Ort: online
Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:00 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 336,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

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

AOK-liveonline: mit Köpfchen zum Wunschgewicht

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 187059
Beginn: 11.03.2019
Ort: online
Tag, Uhrzeit: montags, 19:30 Uhr
Dauer: 4-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

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



Abnehmen mit Genuss

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



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

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

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

Apps für Ihre Gesundheit

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

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

Schlemmerpost

Bestellen Sie jetzt unseren kostenlosen Rezept-Newsletter! Monatlich erhalten Sie so eine Auswahl gesunder Köstlichkeiten. Außerdem erfahren Sie Wissenswertes über Inhaltsstoffe, Zubereitung und Wirkung. Dazu gibt's die heißesten Ernährungs-News frisch auf den Tisch.

Jetzt abonnieren unter aok.de/nw.



AOK
empfehlen
und Prämien
sichern

AOK-Kunden werben

Weiterempfehlen lohnt sich!

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

aok.de/nw

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.

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

Aquafitness

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

Kurs-Nr:	188401	188405
Beginn:	24.01.2019	02.05.2019
Ort:	Driburg Therme Georg-Nave-Str. 24, 33014 Bad Driburg	
Tag, Uhrzeit:	donnerstags, 17:00 Uhr	
Dauer:	8-mal 45 Minuten	
Kursleitung:	Sabine Grawe	
Kursgebühr:	90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)	

Kurs-Nr:	188402	188406
Beginn:	24.01.2019	02.05.2019
Ort:	Driburg Therme Georg-Nave-Str. 24, 33014 Bad Driburg	
Tag, Uhrzeit:	donnerstags, 18:00 Uhr	
Dauer:	8-mal 45 Minuten	
Kursleitung:	Sabine Grawe	
Kursgebühr:	90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)	



Fortsetzung von Seite 19 – Aquafitness

Kurs-Nr: 188403 188407
Beginn: 26.01.2019 04.05.2019
Ort: Driburg Therme
 Georg-Nave-Str. 24, **33014 Bad Driburg**
Tag, Uhrzeit: samstags, 09:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Sabine Grawe
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188404 188408
Beginn: 26.01.2019 04.05.2019
Ort: Driburg Therme
 Georg-Nave-Str. 24, **33014 Bad Driburg**
Tag, Uhrzeit: samstags, 09:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Sabine Grawe
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190517
Beginn: 04.04.2019
Ort: Reha-, Präventionssport & Ernährungsberatung Lange
 Lütmarser Straße 60, **37671 Höxter**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 15:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Moritz Lange
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190518
Beginn: 04.04.2019
Ort: Reha-, Präventionssport & Ernährungsberatung Lange
 Lütmarser Straße 60, **37671 Höxter**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 15:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Moritz Lange
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Easy Running NEU

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

Kurs-Nr: 188436 188437
Beginn: 04.02.2019 29.04.2019
Ort: mediFit im Sportzentrum des SC Grün-Weiss
 Schützenplatz 3, **33102 Paderborn**
Tag, Uhrzeit: montags, 10:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Rafael Fromme
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: 188615
Beginn: 21.01.2019
Ort: Physio Active
 Detmolder Str. 201-203, **33175 Bad Lippspringe**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Alexandra Edle von Löw
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188446 188447
Beginn: 23.01.2019 08.05.2019
Ort: ATZ Delbrück/Iris Grundmeier
 Oststr. 2-4/Eingang am Wiemenkamp,
33129 Delbrück
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Esther Brockhoff
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188445
Beginn: 24.01.2019
Ort: ATZ Delbrück/Iris Grundmeier
 Oststr. 2-4/Eingang am Wiemenkamp,
33129 Delbrück
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 11:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Esther Brockhoff
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188430
Beginn: 03.05.2019
Ort: mediFit im Sportzentrum des SC Grün-Weiss
 Schützenplatz 3, **33102 Paderborn**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Stefan Korus
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188398 188399
Beginn: 23.01.2019 20.03.2019
Ort: ego Fitness- und Gesundheitsstudio GmbH
 Flurstr. 10 b, **32839 Steinheim**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Ufuk Basaran
Kursgebühr: 117,00 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: 188611
Beginn: 23.01.2019
Ort: Gesundheitstreff Enkelmann
 Hauptmannstr. 3, 37697 Lauenförde
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Gerhard Enkelmann
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 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: 188375
Beginn: 21.01.2019
Ort: Physio Brühne
 Lindenweg 1, 33014 Bad Driburg
Tag, Uhrzeit: montags, 08:45 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sindy Brühne
Kursgebühr: 146,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188377
Beginn: 21.01.2019
Ort: Physio Brühne
 Lindenweg 1, 33014 Bad Driburg
Tag, Uhrzeit: montags, 18:45 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sindy Brühne
Kursgebühr: 146,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190327
Beginn: 23.01.2019
Ort: Sportstudio „Vita Fit“
 Am Hellweg 6a, 33014 Bad Driburg
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Matthias Weise-Emden
Kursgebühr: 146,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 25 – Kraftworkout im Studio

Kurs-Nr: 188378
Beginn: **22.01.2019**
Ort: Praxis für Physiotherapie & Physiosport
 (Gesundheitszentrum)
 Blankenauer Str. 4 , **37688 Beverungen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Saskia Reichmann
Kursgebühr: 146,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188380
Beginn: **22.01.2019**
Ort: Praxis für Physiotherapie & Physiosport
 (Gesundheitszentrum)
 Blankenauer Str. 4 , **37688 Beverungen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Saskia Reichmann
Kursgebühr: 146,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188384
Beginn: **24.01.2019**
Ort: Praxis für Physiotherapie & Physiosport
 (Gesundheitszentrum)
 Blankenauer Str. 4 , **37688 Beverungen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Saskia Reichmann
Kursgebühr: 146,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188382
Beginn: **24.01.2019**
Ort: Praxis für Physiotherapie & Physiosport
 (Gesundheitszentrum)
 Blankenauer Str. 4 , **37688 Beverungen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Saskia Reichmann
Kursgebühr: 146,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188386
Beginn: **22.01.2019**
Ort: physio 4 life, St. Vincenz Hospital
 Danziger Str. 17, **33034 Brakel**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Lena Brinkmann
Kursgebühr: 146,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188625
Beginn: **06.02.2019**
Ort: Praxis für Krankengymnastik Hermes
 Bahnhofstr. 6, **33142 Büren**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Michael Herold
Kursgebühr: 146,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr:	188448	188449
Beginn:	21.01.2019	29.04.2019
Ort:	ATZ Delbrück/Iris Grundmeier Oststr. 2-4/Eingang am Wiemenkamp, 33129 Delbrück	
Tag, Uhrzeit:	montags, 17:30 Uhr	
Dauer:	10-mal 90 Minuten	
Kursleitung:	Esther Brockhoff	
Kursgebühr:	146,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)	

Kurs-Nr: 188450
Beginn: **23.01.2019**
Ort: ATZ Delbrück/Iris Grundmeier
 Oststr. 2-4/Eingang am Wiemenkamp,
33129 Delbrück
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 10:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Esther Brockhoff
Kursgebühr: 146,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 27 – Kraftworkout im Studio

Kurs-Nr: 188454
Beginn: **21.01.2019**
Ort: MuVital Helmut Musialek
 Alter Markt 6, **33161 Hövelhof**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Helmut Musialek
Kursgebühr: 146,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188455
Beginn: **22.01.2019**
Ort: MuVital Helmut Musialek
 Alter Markt 6, **33161 Hövelhof**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Helmut Musialek
Kursgebühr: 146,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188456
Beginn: **23.01.2019**
Ort: MuVital Helmut Musialek
 Alter Markt 6, **33161 Hövelhof**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Helmut Musialek
Kursgebühr: 146,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188457
Beginn: **24.01.2019**
Ort: MuVital Helmut Musialek
 Alter Markt 6, **33161 Hövelhof**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Helmut Musialek
Kursgebühr: 146,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188613
Beginn: **21.01.2019**
Ort: Gesundheitstreff Enkelmann
 Hauptmannstr. 3, **37697 Lauenförde**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Gerhard Enkelmann
Kursgebühr: 146,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188421 188422
Beginn: **22.01.2019** **30.04.2019**
Ort: mediFit im Sportzentrum des SC Grün-Weiss
 Schützenplatz 3, **33102 Paderborn**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Rafael Fromme
Kursgebühr: 146,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188424 188425
Beginn: **23.01.2019** **08.05.2019**
Ort: mediFit im Sportzentrum des SC Grün-Weiss
 Schützenplatz 3, **33102 Paderborn**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 09:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Maria Poppendieck
Kursgebühr: 146,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188426 188427
Beginn: **24.01.2019** **02.05.2019**
Ort: mediFit im Sportzentrum des SC Grün-Weiss
 Schützenplatz 3, **33102 Paderborn**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Frédérique Boisbouvier
Kursgebühr: 146,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 29 – Kraftworkout im Studio

Kurs-Nr: 188428 188429
Beginn: **24.01.2019** **02.05.2019**
Ort: mediFit im Sportzentrum des SC Grün-Weiss
 Schützenplatz 3, **33102 Paderborn**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sabrina Kampe
Kursgebühr: 146,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188387
Beginn: **21.01.2019**
Ort: ego Fitness- und Gesundheitsstudio GmbH
 Flurstr. 10 b, **32839 Steinheim**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Ufuk Basaran
Kursgebühr: 146,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188389 188390
Beginn: **24.01.2019** **04.04.2019**
Ort: ego Fitness- und Gesundheitsstudio GmbH
 Flurstr. 10 b, **32839 Steinheim**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Ufuk Basaran
Kursgebühr: 146,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188388
Beginn: **08.04.2019**
Ort: ego Fitness- und Gesundheitsstudio GmbH
 Flurstr. 10 b, **32839 Steinheim**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Ufuk Basaran
Kursgebühr: 146,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188458
Beginn: **26.01.2019**
Ort: Life GmbH & Co. KG
 Industriestr. 11, **34414 Warburg**
Tag, Uhrzeit: samstags, 10:15 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Atila Kulak
Kursgebühr: 146,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188459
Beginn: **26.01.2019**
Ort: Life GmbH & Co. KG
 Industriestr. 11, **34414 Warburg**
Tag, Uhrzeit: samstags, 12:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Atila Kulak
Kursgebühr: 146,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188604 188607
Beginn: **23.01.2019** **03.04.2019**
Ort: Krankengymnastik Scherfede
 Kasseler Tor 30, **34414 Warburg-Scherfede**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 09:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Werner Pormann
Kursgebühr: 146,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188632
Beginn: **09.01.2019**
Ort: Krankengymnastik Willebadessen
 Alter Markt 1, **34439 Willebadessen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 09:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jan von Rüden
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: 188451
Beginn: 21.03.2019
Ort: ATZ Delbrück/Iris Grundmeier
 Oststr. 2-4/Eingang am Wiemenkamp,
33129 Delbrück
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 11:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Esther Brockhoff
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: 188443
Beginn: 21.01.2019
Ort: ATZ Delbrück/Iris Grundmeier
 Oststr. 2-4/Eingang am Wiemenkamp,
33129 Delbrück
Tag, Uhrzeit: montags, 10:00 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Ricarda Brinkmann
Kursgebühr: 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188444
Beginn: 24.01.2019
Ort: ATZ Delbrück/Iris Grundmeier
 Oststr. 2-4/Eingang am Wiemenkamp,
33129 Delbrück
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Ricarda Brinkmann
Kursgebühr: 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 33 – RanRücken

Kurs-Nr: 188440
Beginn: 29.04.2019
Ort: AOK Gesundheitszentrum
 Friedrichstr. 17-19, **33102 Paderborn**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:30 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Maria Poppendieck
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: 190330
Beginn: 22.01.2019
Ort: BEObewegt
 Lange Straße 104b, **33014 Bad Driburg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Matthias Weise-Emden
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190329
Beginn: 23.01.2019
Ort: BEObewegt
 Lange Straße 104b, **33014 Bad Driburg**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 10:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Matthias Weise-Emden
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188627
Beginn: 28.01.2019
Ort: Praxis für Krankengymnastik Hermes
 Bahnhofstr. 6, **33142 Büren**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Melina Stilow
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 35 – Reaktiv-Faszien Training

Kurs-Nr: 188452
Beginn: **25.04.2019**
Ort: ATZ Delbrück/Iris Grundmeier
 Oststr. 2-4/Eingang am Wiemenkamp,
33129 Delbrück
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Ricarda Brinkmann
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188423
Beginn: **21.01.2019**
Ort: mediFit im Sportzentrum des SC Grün-Weiss
 Schützenplatz 3, **33102 Paderborn**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Maria Poppendieck
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188433
Beginn: **02.05.2019**
Ort: mediFit im Sportzentrum des SC Grün-Weiss
 Schützenplatz 3, **33102 Paderborn**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 09:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Stefan Korus
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188432
Beginn: **08.05.2019**
Ort: mediFit im Sportzentrum des SC Grün-Weiss
 Schützenplatz 3, **33102 Paderborn**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Stefan Korus
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188391 188392
Beginn: **21.01.2019** **25.03.2019**
Ort: ego Fitness- und Gesundheitsstudio GmbH
 Flurstr. 10 b, **32839 Steinheim**
Tag, Uhrzeit: montags, 10:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Ufuk Basaran
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Reaktiv-Fitness

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

Kurs-Nr: 188393 188397
Beginn: **23.01.2019** **20.03.2019**
Ort: ego Fitness- und Gesundheitsstudio GmbH
 Flurstr. 10 b, **32839 Steinheim**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 15:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Ufuk Basaran
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: 188617
Beginn: **23.01.2019**
Ort: Physio Active
 Detmolder Str. 201-203, **33175 Bad Lippspringe**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 13:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Alexandra Edle von Löw
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188453
Beginn: **24.04.2019**
Ort: ATZ Delbrück/Iris Grundmeier
 Oststr. 2-4/Eingang am Wiemenkamp,
33129 Delbrück
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 11:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Esther Brockhoff
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188434
Beginn: **23.01.2019**
Ort: mediFit im Sportzentrum des SC Grün-Weiss
 Schützenplatz 3, **33102 Paderborn**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Stefan Korus
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188435
Beginn: **25.01.2019**
Ort: mediFit im Sportzentrum des SC Grün-Weiss
 Schützenplatz 3, **33102 Paderborn**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Stefan Korus
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Sanftes Rückentraining

Rückenschmerzen hat fast jeder irgendwann einmal. Das hängt häufig mit einem Mangel an Bewegung und körperlicher Aktivität sowie anhaltenden psychischen Belastungen zusammen. Unser „Sanftes Rückentraining“ zeigt Ihnen, wie Sie Rückenschmerzen gezielt vorbeugen und Ihr Wohlbefinden spürbar verbessern können. In Verbindung mit wichtigen Informationen zum Thema „Rücken“ werden insbesondere gezielte Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur sowie zur Entspannung und Stressbewältigung gezeigt. Zudem erhält jeder Kursteilnehmer ein individuelles Trainingsprogramm für zu Hause.

Kurs-Nr: 188618
Beginn: **05.03.2019**
Ort: Physio Active
 Detmolder Str. 201-203, **33175 Bad Lippspringe**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jana Hense
Kursgebühr: 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 39 – Sanftes Rückentraining

Kurs-Nr: 188385
Beginn: **25.01.2019**
Ort: Praxis für Physiotherapie & Physiosport
 (Gesundheitszentrum)
 Blankenauer Str. 4 , **37688 Beverungen**
Tag, Uhrzeit: freitags, 10:45 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Saskia Reichmann
Kursgebühr: 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188629
Beginn: **29.01.2019**
Ort: Praxis für Krankengymnastik Hermes
 Bahnhofstr. 6, **33142 Büren**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Simone Klenke
Kursgebühr: 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188441
Beginn: **21.01.2019**
Ort: AOK Gesundheitszentrum
 Friedrichstr. 17-19, **33102 Paderborn**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Maria Poppendieck
Kursgebühr: 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188431
Beginn: **24.01.2019**
Ort: medifit im Sportzentrum des SC Grün-Weiss
 Schützenplatz 3, **33102 Paderborn**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 08:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Stefan Korus
Kursgebühr: 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188442
Beginn: **29.04.2019**
Ort: AOK Gesundheitszentrum
 Friedrichstr. 17-19, **33102 Paderborn**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Maria Poppendieck
Kursgebühr: 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

90 Tage Rückenfit

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



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

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

Weitere Infos erhalten Sie unter rueckenfit.nordwest.aok.de.



CyberFitness: Rückencoaching NEU

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

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: cyberpraevention.de/aok

Weitere Informationen unter: cyberpraevention.de/aok

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



wdv/Jan Lauer

Laufend in Form



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

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

Neugierig? Klicken Sie sich rein unter laufend-in-form.de.





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

Autogenes Training

Der Weg zu mehr Gelassenheit

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

Kurs-Nr:	188438	188439
Beginn:	21.01.2019	01.04.2019
Ort:	mediFit im Sportzentrum des SC Grün-Weiss Schützenplatz 3, 33102 Paderborn	
Tag, Uhrzeit:	montags, 18:30 Uhr	
Dauer:	8-mal 90 Minuten	
Kursleitung:	Ludmilla Schuller	
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

Kurs-Nr: 188340
Beginn: 29.01.2019
Ort: AOK Gesundheitszentrum
 Friedrichstr. 17-19, **33102 Paderborn**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 10:00 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten Praxis Stressbewältigung
 1-mal 90 Minuten Reflexion
Kursleitung: Renate Pollmann
Kursgebühr: 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188339
Beginn: 29.04.2019
Ort: AOK Gesundheitszentrum
 Friedrichstr. 17-19, **33102 Paderborn**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten Praxis Stressbewältigung
 1-mal 90 Minuten Reflexion
Kursleitung: Johannes Schefers
Kursgebühr: 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190537
Beginn: 07.05.2019
Ort: AOK Gesundheitszentrum
 Friedrichstr. 17-19, **33102 Paderborn**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:30 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten Praxis Stressbewältigung
 1-mal 90 Minuten Reflexion
Kursleitung: Ludger Düchting
Kursgebühr: 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 49 – Yogazeit

Kurs-Nr: 188342 188345
Beginn: 22.01.2019 19.03.2019
Ort: AOK Gesundheitszentrum
 Friedrichstr. 17-19, **33102 Paderborn**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:50 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Jutta Winkelhahn
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188343 188346
Beginn: 22.01.2019 19.03.2019
Ort: AOK Gesundheitszentrum
 Friedrichstr. 17-19, **33102 Paderborn**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:10 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Jutta Winkelhahn
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188918
Beginn: 23.01.2019
Ort: Entspannungszentrum „meine Zeit“
 Kirchstrasse 32, **33154 Salzkotten (Upsprunge)**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 09:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Sandra Kaiser
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

AOK-liveonline: Achtsamkeit & Balance

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

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 187078
Beginn: 04.02.2019
Ort: online
Tag, Uhrzeit: montags, 20:00 Uhr
Dauer: 4-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 187079
Beginn: 21.05.2019
Ort: online
Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:00 Uhr
Dauer: 4-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



AOK-liveonline: der innere Schweinehund 2.0

Sie haben ein oder mehrere Gesundheitsziele? Sie wollen z. B. Ihre Ernährung ändern, mehr Sport und Bewegung treiben oder sich regelmäßig entspannen? Sie sind motiviert und wissen sogar, wie Sie Ihr Ziel erreichen können? Aber der innere Schweinehund macht Ihnen ständig einen Strich durch die Rechnung?

Dann sind Sie richtig in diesem Kurs: Sie lernen an 6 Kursabenden innovative psychologische Strategien kennen, mit denen Sie Ihre persönlichen Gesundheitsziele ganz konkret und vor allem dauerhaft erreichen können.

So einfach geht's:

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

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

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

AOK-liveonline: gelassen & locker

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

So einfach geht's:

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

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

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



AOK-liveonline: positiver Umgang mit Stress

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

AOK-liveonline: schlaf gut!

NEU

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

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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



Die Lebe Balance-App

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



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

Stress im Griff

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

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

Dieses kostenlose Programm ist exklusiv für AOK-Kunden:

stress-im-griff.de



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

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.





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

Das Rauchfrei-Programm

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

Für hochwertige Seminar-Unterlagen berechnen wir Ihnen eine Schutzgebühr von 10,00 EUR.

Kurs-Nr:	188348
Beginn:	11.02.2019
Ort:	AOK Gesundheitszentrum Friedrichstr. 17-19, 33102 Paderborn
Tag, Uhrzeit:	montags, 18:00 Uhr
Dauer:	1-mal 90 Minuten Infoabend 3-mal 180 Minuten theoretische Einheiten
Kursleitung:	Stefan Sieveking
Kursgebühr:	228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



AOK-liveonline: rauchfrei in 3 Schritten

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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



Noch mehr
Vorteile

Ihre Gesundheit in besten Händen

AOK-Familienbonus

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

AOK-Navigatoren

Sie suchen ein Krankenhaus, das auf eine bestimmte Behandlung spezialisiert ist, eine Pflegeeinrichtung oder einen Arzt?

Unter aok.de/nw finden Sie die ideale Adresse.

AOK-Wahltarife

Mit unseren Wahlтарifen können Sie Ihren Versicherungsschutz individueller gestalten:

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

aok.de/nw

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.

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

Bogenschießen

Bogenschießen ist eine der ältesten Sportarten überhaupt. Und eine der Komplexesten. Zum Bogenschießen benötigt man Geschicklichkeit, Konzentration, Kraft, Ausdauer, innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Dabei kann es Entspannung und Stressbewältigung pur sein.

Kurs-Nr: 189749 189750
Beginn: 03.03.2019 05.05.2019
Ort: Schützenhaus in Corvey
 Am Hafen 3, 37671 Höxter
Tag, Uhrzeit: Sonntag, 14:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Axel Büker
Kursgebühr: 50,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (ab 16 Jahre)

Kurs-Nr: 188789 188790
Beginn: 02.02.2019 23.03.2019
Ort: Bogensport im Haxterpark
 Haxterhöhe 2, 33100 Paderborn
Tag, Uhrzeit: Samstag, 11:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Andreas Doppelman
Kursgebühr: 50,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 63 – Bogenschießen

Kurs-Nr: 188791
Beginn: 22.06.2019
Ort: Bogensport im Haxterpark
 Haxterhöhe 2, **33100 Paderborn**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 11:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Andreas Droppelmann
Kursgebühr: 50,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Einführung in das Tai Chi

Tai Chi ist eine alte Bewegungsmeditation, die die Körperhaltung und Beweglichkeit verbessern. Einerseits fördern die achtsamen Bewegungen die Entspannung und gleichzeitig stärken sie unsere Muskulatur.

Mit Aufmerksamkeit verbinden wir Atmung und Bewegung und zentrieren unser Bewusstsein.

Bei regelmäßiger Anwendung verbessert sich außerdem die Konzentration sowie die Fähigkeit zu mehr Gelassenheit.

Kurs-Nr: 189752 189757
Beginn: 25.01.2019 03.05.2019
Ort: mediFit im Sportzentrum des SC Grün-Weiss
 Schützenplatz 3, **33102 Paderborn**
Tag, Uhrzeit: Freitag, 17:30 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: André Dawson
Kursgebühr: 50,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Selbstverteidigung für Frauen

In dem Selbstverteidigungskurs vom SC Grün-Weiß Paderborn können die Teilnehmerinnen in einer reinen Frauengruppe Grundtechniken der Selbstverteidigung erlernen.

Dieses Angebot soll Ihnen einen Einblick geben in den großen Bereich der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. In einem geschützten Rahmen werden Sie schnell in der Lage sein die effektiven Techniken anzuwenden. Außerdem erhalten die Teilnehmerinnen viele Tipps und Tricks für heikle Situationen. Vorkenntnisse sind nicht nötig! Einfach Interesse und Spaß mitbringen!

Kurs-Nr: 189751
Beginn: 15.02.2019
Ort: Pelizäus-Gymnasium Sporthalle
 Gierswall 2, **33102 Paderborn**
Tag, Uhrzeit: Freitag, 20:00 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: André Dawson
Kursgebühr: 55,00 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.



Maria Puhan
Spezialistin
Bewegungsberatung
Tel.: 0800 2655-506689



Sylvia Picht
Spezialistin
Ernährungsberatung
Tel.: 0800 2655-501776

Datenschutzhinweis:

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



Betriebliche Gesundheitsförderung

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

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



Ernst Rohe
 Spezialist BGf-Beratung
 Tel.: 0800 2655-501779*

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 > Schule und Gesundheit

* Datenschutzhinweis siehe Seite 67



