

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.

Lippe

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. Für Menschen mit gesundheitlichen Beschwerden bieten wir spezielle Kurse. Sprechen Sie uns einfach an!



Schnell anmelden

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

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

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

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

Punkte sammeln

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



2019

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

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

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

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

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

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

 Ferien und Feiertage NRW

Schnell anmelden

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

Online

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

Per Post

Nutzen Sie einfach die [Anmeldekarte](#) im Heft-Umschlag.

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





gesundernähren

Kurse vor Ort

Abnehmen und mehr	9
Aktiv abnehmen!	10
AOK-FlexiFood:	
gesunde Ernährung maßgeschneidert NEU	11
AOK-KochWerkstatt:	
• Asiatisch kochen	12
• für Familien mit Kindern	13
• Vegetarische Küche	14
Gesund essen und genießen nach Feierabend.....	15
KochZeit - Genusszeit - Meinezeit NEU	16

Kurse AOK-liveonline

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



gesundbewegen

Kurse vor Ort

Aquafitness	23
Easy Running NEU	27
Functional Training	28
Kraftausdauertraining im Fitness-Studio	31
Kraftworkout im Studio NEU	32
Nordic Walking	38
Pilates	39
RanRücken NEU	42
Reaktiv-Faszien Training	43
Rückenpower NEU	45
Sanftes Rückentraining	46

Online-Kurse

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

gesundheitsspannen



Kurse vor Ort

Autogenes Training	51
Lebe Balance	52
Progressive Muskelentspannung	53
Qi Gong	54
Tai Chi	55
Yogazeit	56

Kurse AOK-liveonline

Achtsamkeit & Balance	57
der innere Schweinehund 2.0	58
gelassen & locker	59
positiver Umgang mit Stress.....	60
schlaf gut! NEU	61
Die Lebe Balance-App	62
Stress im Griff	62

gesundrauchfrei



Kurse AOK-liveonline

rauchfrei in 3 Schritten	65
--------------------------------	----

gesunderleben



Teuto-Kletterpark	67
-------------------------	----

gesundplus



Beratungsangebote für Ihre Gesundheit	69
Betriebliche Gesundheitsförderung	70
Gesundheitsförderung	
in KiTas und Schulen	70

Anmeldung

Online	aok.de/nw/kurse
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.

Abnehmen und mehr

Durch richtige Ernährung und Bewegung zum Wohlfühlgewicht.

Etwa 40 Prozent der Deutschen sind übergewichtig. Ganz abgesehen von steigenden Risikofaktoren, wie Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Gicht und Diabetes, fühlt man sich damit einfach unwohl. Die Hauptgründe für Übergewicht sind falsche Ernährung und mangelnde Bewegung. Und genau dagegen unternimmt unser Kurs „Abnehmen und mehr“ etwas - mit einem kombinierten Abnehm- und Bewegungsprogramm. Dabei lernen die Teilnehmer zunächst, selbst festzustellen, inwieweit sie sich falsch ernähren, um dies dann schrittweise zu korrigieren. So z. B. in der Kochpraxis, in der fettarme Gerichte zubereitet werden. Ziel ist nicht eine schnelle Gewichtsreduktion, sondern eine langfristige Veränderung des individuellen Ernährungsverhaltens. Das Programm ist für Personen mit leichtem bis mittlerem Übergewicht geeignet (BMI über 25 bis unter 35).

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

Kurs-Nr:	187865
Beginn:	22.01.2019
Ort:	Vita Fitness Rhenstr.33, 32791 Lage (Ernährung + Bewegung) Kochstudio Weitblick Bielefelder Str. 561, 32758 Detmold (praktische Einheiten)
Tag, Uhrzeit:	dienstags, 17:30 Uhr
Dauer:	11-mal 120 Minuten Ernährung 2 praktische Einheiten 10-mal 75 Minuten Bewegung
Kursleitung:	Nicola Risse (praktische Einheiten + Ernährung) Viola Jaeger-Krol (Bewegung)
Kursgebühr:	299,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden) (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



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: 187877
Beginn: 05.02.2019
Ort: Kochstudio Weitblick
 Bielefelder Str. 561, **32758 Detmold**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 10:00 Uhr
Dauer: 11-mal 120 Minuten Theorie
 2 praktische Einheiten
Kursleitung: Bettina Dreisewerd
Kursgebühr: 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 188477
Beginn: 06.03.2019
Ort: Kirchengemeinde St. Marien
 Stiftstr. 56, **32657 Lemgo**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 11-mal 120 Minuten Theorie
 2 praktische Einheiten
Kursleitung: Lisa Huxol
Kursgebühr: 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

AOK-FlexiFood: gesunde Ernährung maßgeschneidert NEU

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

Kurs-Nr: 187882
Beginn: 21.05.2019
Ort: Kochstudio Weitblick
 Bielefelder Str. 561, **32758 Detmold**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:30 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Bettina Dreisewerd
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188478
Beginn: 30.04.2019
Ort: Kirchengemeinde St. Marien
 Stiftstr. 56, **32657 Lemgo**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Lisa Huxol
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



AOK-KochWerkstatt - Asiatisch kochen

Asiatisch kochen ist leicht und gesund. Im Fokus steht eine bunte Gemüsevielfalt, kombiniert mit frischen Kräutern und Gewürzen - abgestimmt auf das saisonale Angebot. Hinzu kommen häufig noch frischer Fisch, aber auch fettarmes Fleisch oder alternativ Tofu. Erleben Sie in unserer KochWerkstatt Kokosmilch, Kurkuma, Ingwer, Koriander und Chili - von mild bis scharf würzig für jeden ist etwas dabei.

Kurs-Nr: 187879
Beginn: **10.04.2019**
Ort: Kochstudio Weitblick
 Bielefelder Str. 561, **32758 Detmold**
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 09:30 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Bettina Dreisewerd
Kursgebühr: 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: 187880
Beginn: **14.05.2019**
Ort: Kochstudio Weitblick
 Bielefelder Str. 561, **32758 Detmold**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 16:30 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Bettina Dreisewerd
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: 187878
Beginn: 22.05.2019
Ort: Kochstudio Weitblick
 Bielefelder Str. 561, **32758 Detmold**
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 16:30 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Bettina Dreisewerd
Kursgebühr: 42,00 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: 187883
Beginn: 02.07.2019
Ort: Kochstudio Weitblick
 Bielefelder Str. 561, **32758 Detmold**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:30 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Bettina Dreisewerd
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 188479
Beginn: 19.03.2019
Ort: Kirchengemeinde St. Marien
 Stiftstr. 56, **32657 Lemgo**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Lisa Huxol
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: 187884
Beginn: 11.06.2019
Ort: Kochstudio Weitblick
 Bielefelder Str. 561, 32758 Detmold
Tag, Uhrzeit: dienstags, 10:00 Uhr
Dauer: 1-mal 135 Minuten Ernährung
 1-mal 135 Minuten
 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Bettina Dreisewerd
Kursgebühr: 74,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

AOK-liveonline: erfolgreiche Gewichtsreduktion

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

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

So einfach geht's:

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

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

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



AOK-liveonline: gesund und leicht abnehmen

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

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

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

AOK-liveonline: mit Köpfchen zum Wunschgewicht

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

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



Abnehmen mit Genuss

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



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

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

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

Apps für Ihre Gesundheit

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

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

Schlemmerpost

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

Jetzt abonnieren unter aok.de/nw.



AOK
empfehlen
und Prämien
sichern

AOK-Kunden werben

Weiterempfehlen lohnt sich!

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

aok.de/nw

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.

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

Aquafitness

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

Kurs-Nr:	189872	189864
Beginn:	04.02.2019	06.05.2019
Ort:	Staatsbad Vitalzentrum Salinenstr. 1, 32105 Bad Salzuflen	
Tag, Uhrzeit:	montags, 08:00 Uhr	
Dauer:	8-mal 45 Minuten	
Kursleitung:	Andrea Sonna	
Kursgebühr:	90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)	

Kurs-Nr:	189871	189867
Beginn:	06.02.2019	08.05.2019
Ort:	Staatsbad Vitalzentrum Salinenstr. 1, 32105 Bad Salzuflen	
Tag, Uhrzeit:	mittwochs, 12:30 Uhr	
Dauer:	8-mal 45 Minuten	
Kursleitung:	Bettina Brünger	
Kursgebühr:	90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)	



Fortsetzung von Seite 23 – Aquafitness

Kurs-Nr: 189869 189866
Beginn: **07.02.2019** **04.04.2019**
Ort: Staatsbad Vitalzentrum
 Salinenstr. 1, **32105 Bad Salzufen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 08:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Claudia Schreiber
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189868 189865
Beginn: **07.02.2019** **02.05.2019**
Ort: Staatsbad Vitalzentrum
 Salinenstr. 1, **32105 Bad Salzufen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 12:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Andrea Sonna
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 187907 187909
Beginn: **21.01.2019** **29.04.2019**
Ort: Lippisches Blindenwerk
 Kiefernweg 1, **32756 Detmold**
Tag, Uhrzeit: montags, 12:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Thea Komm
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 187908 187910
Beginn: **21.01.2019** **29.04.2019**
Ort: Lippisches Blindenwerk
 Kiefernweg 1, **32756 Detmold**
Tag, Uhrzeit: montags, 13:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Thea Komm
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188218
Beginn: **21.01.2019**
Ort: Rehazentrum Bad Meinberg
 Yogaweg 3, **32805 Horn-Bad Meinberg**
Tag, Uhrzeit: montags, 16:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Daniel Prietz
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 187912 188219
Beginn: **07.02.2019** **02.05.2019**
Ort: Rehazentrum Bad Meinberg
 Yogaweg 3, **32805 Horn-Bad Meinberg**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 11:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Daniel Prietz
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188217 188220
Beginn: **07.02.2019** **02.05.2019**
Ort: Rehazentrum Bad Meinberg
 Yogaweg 3, **32805 Horn-Bad Meinberg**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 16:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Daniel Prietz
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188221 188349
Beginn: **16.02.2019** **04.05.2019**
Ort: GÜMI - im Badehaus Bad Meinberg
 Wällenweg 50, **32805 Horn-Bad Meinberg**
Tag, Uhrzeit: samstags, 14:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Susanne Kirberg
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 25 – Aquafitness

Kurs-Nr: 190720 190721
Beginn: 24.01.2019 04.04.2019
Ort: Eau-Le
 Pagenhelle 14, **32657 Lemgo**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: N. N.
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188257 188258
Beginn: 25.01.2019 05.04.2019
Ort: Eau-Le
 Pagenhelle 14, **32657 Lemgo**
Tag, Uhrzeit: freitags, 20:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Helen Beine
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 187911
Beginn: 24.01.2019
Ort: Gesundheitszentrum Schieder
 Im Kurpark 3, **32816 Schieder-Schwalenberg**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Rolf Schröder
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: 188298
Beginn: 07.03.2019
Ort: GÜMI - im Badehaus Bad Meinberg
 Wällenweg 50, **32805 Horn-Bad Meinberg**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:45 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Michael Becker
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188337
Beginn: 09.05.2019
Ort: GÜMI - im Badehaus Bad Meinberg
 Wällenweg 50, **32805 Horn-Bad Meinberg**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:45 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Günter Brade
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: 188367 188372
Beginn: **25.01.2019** **22.03.2019**
Ort: Lippe-Aktiv
 Bismarckstr. 19, **32756 Detmold**
Tag, Uhrzeit: freitags, 14:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Maurice Wirbs
Kursgebühr: 146,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188262
Beginn: **29.01.2019**
Ort: Buena Vista Fitnessclub
 Wittekindstr. 26, **32756 Detmold**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Mike Wuff
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188777
Beginn: **05.02.2019**
Ort: Sport-Park Lippe
 Westerfeldstr. 2, **32758 Detmold**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:45 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sebastian Wanzke
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188778
Beginn: **06.05.2019**
Ort: Sport-Park Lippe
 Westerfeldstr. 2, **32758 Detmold**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sebastian Wanzke
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188779
Beginn: **07.05.2019**
Ort: Sport-Park Lippe
 Westerfeldstr. 2, **32758 Detmold**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sebastian Wanzke
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188780
Beginn: **09.05.2019**
Ort: Sport-Park Lippe
 Westerfeldstr. 2, **32758 Detmold**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sebastian Wanzke
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188265
Beginn: **13.02.2019**
Ort: Columna Gesundheitsförderung
 Im Seelenkamp 10, **32791 Lage**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Lutz Dalbkermeier
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 31 – Kraftausdauertraining im Fitness-Studio

Kurs-Nr: 188277
Beginn: 08.05.2019
Ort: Lippe-Aktiv
 Lagesche Str. 15 G, **32657 Lemgo**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 09:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Chris Kerans
Kursgebühr: 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188361
Beginn: 04.03.2019
Ort: MEDIAN Klinik am Burggraben
 Alte Vlothoer Str. 47-49, **32105 Bad Salzuflen**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Markus Egelkamp
Kursgebühr: 146,00 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: 188317 188318
Beginn: 23.01.2019 03.04.2019
Ort: Feel Good Fitness- und Therapiezentrum
 Auf den Kreuzen 15, **32825 Blomberg**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Maksim Gontcharov
Kursgebühr: 146,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188383
Beginn: 17.01.2019
Ort: Lippe-Aktiv
 Lemgoer Str. 9, **32108 Bad Salzuflen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 15:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Melanie Hillen
Kursgebühr: 146,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188365 188369
Beginn: 23.01.2019 03.04.2019
Ort: Lippe-Aktiv
 Bismarckstr. 19, **32756 Detmold**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 11:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Matthias Künstler
Kursgebühr: 146,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188360
Beginn: 04.03.2019
Ort: MEDIAN Klinik am Burggraben
 Alte Vlothoer Str. 47-49, **32105 Bad Salzuflen**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Markus Egelkamp
Kursgebühr: 146,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188366 188371
Beginn: 24.01.2019 04.04.2019
Ort: Lippe-Aktiv
 Bismarckstr. 19, **32756 Detmold**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 13:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Paul Bukowski
Kursgebühr: 146,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 33 – Kraftworkout im Studio

Kurs-Nr: 188260
Beginn: **29.01.2019**
Ort: Buena Vista Fitnessclub
 Wittekindstr. 26, **32756 Detmold**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:15 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Mike Wuff
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188781
Beginn: **30.01.2019**
Ort: Sport-Park Lippe
 Westerfeldstr. 2, **32758 Detmold**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sarah Janz
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188261
Beginn: **31.01.2019**
Ort: Buena Vista Fitnessclub
 Wittekindstr. 26, **32756 Detmold**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 08:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Mike Wuff
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188782
Beginn: **31.01.2019**
Ort: Sport-Park Lippe
 Westerfeldstr. 2, **32758 Detmold**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 20:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sebastian Wanzke
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188783
Beginn: **29.04.2019**
Ort: Sport-Park Lippe
 Westerfeldstr. 2, **32758 Detmold**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sarah Janz
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188338 188347
Beginn: **31.01.2019** **25.04.2019**
Ort: GÜMI - im Badehaus Bad Meinberg
 Wällenweg 50, **32805 Horn-Bad Meinberg**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Günter Brade
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188381
Beginn: **07.02.2019**
Ort: Rehasentrum Bad Meinberg
 Yogaweg 3, **32805 Horn-Bad Meinberg**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Daniel Prietz
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188322
Beginn: **21.01.2019**
Ort: Vita Fitness
 Rhenstr.33, **32791 Lage**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Viola Jaeger-Krol
Kursgebühr: 146,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 35 – Kraftworkout im Studio

Kurs-Nr: 188263
Beginn: **14.02.2019**
Ort: Columna Gesundheitsförderung
 Im Seelenkamp 10, **32791 Lage**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 11:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Lutz Dalbckermeyer
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188368 188370
Beginn: **22.01.2019** **09.04.2019**
Ort: Lippe-Aktiv
 Lagesche Str. 15 G, **32657 Lemgo**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Silke Wehfer
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188364 188363
Beginn: **24.01.2019** **11.04.2019**
Ort: Lippe-Aktiv
 Lagesche Str. 15 G, **32657 Lemgo**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Chris Kerans
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188357
Beginn: **25.01.2019**
Ort: Lippe-Aktiv
 Lagesche Str. 15 G, **32657 Lemgo**
Tag, Uhrzeit: freitags, 11:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Chris Kerans
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188259
Beginn: **31.01.2019**
Ort: Buena Vista Fitnessclub
 Lagesche Str. 54b , **32657 Lemgo**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Janin Olschewski
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188356
Beginn: **12.04.2019**
Ort: Lippe-Aktiv
 Lagesche Str. 15 G, **32657 Lemgo**
Tag, Uhrzeit: freitags, 08:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Chris Kerans
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Nordic Walking

An die Stöcke fertig los

In diesem Kurs erlernen Sie das Nordic Walking - eine ebenso sanfte wie effektive Form des Ausdauertrainings. Das Besondere dabei ist der Einsatz von Nordic Walking-Stöcken, die die Bewegung wirkungsvoll unterstützen und den ganzen Körper trainieren. Ergänzt wird das Nordic Walking durch gezielte Kräftigungs- und Dehnübungen, einfache Übungen zur Entspannung und viele praktische Tipps für regelmäßige Bewegung im Alltag. Die Nordic Walking-Stöcke stellen wir Ihnen im Kurs leihweise zur Verfügung. Also, worauf warten Sie noch? Kommen Sie Schritt für Schritt in Form!

Kurs-Nr: 188374
Beginn: **03.04.2019**
Ort: Stern-Gesundheitszentrum (Eingang Innenhof)
 Brunnenstr. 86, **32805 Horn-Bad Meinberg**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:45 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Monika Hoffmann-Böhme
Kursgebühr: 146,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188320 188659
Beginn: **06.03.2019** **22.05.2019**
Ort: GÜMI - im Badehaus Bad Meinberg
 Wällenweg 50, **32805 Horn-Bad Meinberg**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 10:45 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Günter Brade
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188376
Beginn: **06.05.2019**
Ort: REHAKTIV Rügge im Medicum
 Rintelner Str. 83, **32657 Lemgo**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Yvonne Sprick
Kursgebühr: 96,00 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: 189863
Beginn: **28.03.2019**
Ort: Staatsbad Vitalzentrum
 Salinenstr. 1, **32105 Bad Salzufen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Bettina Brünger
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188362
Beginn: **21.01.2019**
Ort: Lippe-Aktiv
 Bismarckstr. 19, **32756 Detmold**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:50 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Heike Meyer zur Heide
Kursgebühr: 146,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188417 188418
Beginn: **05.02.2019** **07.05.2019**
Ort: GÜMI - im Badehaus Bad Meinberg
 Wällenweg 50, **32805 Horn-Bad Meinberg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 11:15 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Susanne Kirberg
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 39 – Pilates

Kurs-Nr: 188379
Beginn: **06.02.2019**
Ort: Stern-Gesundheitszentrum (Eingang Innenhof)
 Brunnenstr. 86, **32805 Horn-Bad Meinberg**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Monika Hoffmann-Böhme
Kursgebühr: 146,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188419 188420
Beginn: **07.02.2019** **02.05.2019**
Ort: GÜMI - im Badehaus Bad Meinberg
 Wällenweg 50, **32805 Horn-Bad Meinberg**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 16:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Susanne Kirberg
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188324
Beginn: **22.01.2019**
Ort: Vita Fitness
 Rhenstr.33, **32791 Lage**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 09:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Irina Pasochin
Kursgebühr: 146,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188323
Beginn: **23.01.2019**
Ort: Vita Fitness
 Rhenstr.33, **32791 Lage**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Irina Pasochin
Kursgebühr: 146,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188355
Beginn: **21.01.2019**
Ort: Lippe-Aktiv
 Lagesche Str. 15 G, **32657 Lemgo**
Tag, Uhrzeit: montags, 09:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Silke Wehfer
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188354 188353
Beginn: **23.01.2019** **27.03.2019**
Ort: Lippe-Aktiv
 Lagesche Str. 15 G, **32657 Lemgo**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 14:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Silke Wehfer
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188325 188326
Beginn: **31.01.2019** **02.05.2019**
Ort: REHAKTIV Rügge im Medicum
 Rintelner Str. 83, **32657 Lemgo**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Linda Wachowski
Kursgebühr: 146,00 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: 191257
Beginn: 21.01.2019
Ort: Sport-Park Lippe
 Westerfeldstr. 2, **32758 Detmold**

Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sebastian Wanzke
Kursgebühr: 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Anspruchsvoller Kurs mit vier Übungen auf zwölf Leveln incl. Hausaufgaben!

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: 190718
Beginn: 23.01.2019
Ort: Skylab Bodyform Centrum
 Elisabethstr. 87 - 89, **32756 Detmold**

Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Nelli Unger
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188784
Beginn: 05.02.2019
Ort: Sport-Park Lippe
 Westerfeldstr. 2, **32758 Detmold**

Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sebastian Wanzke
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188785
Beginn: 07.05.2019
Ort: Sport-Park Lippe
 Westerfeldstr. 2, **32758 Detmold**

Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:45 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sebastian Wanzke
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 43 – Reaktiv-Faszien Training

Kurs-Nr: 188786
Beginn: **08.05.2019**
Ort: Sport-Park Lippe
 Westerfeldstr. 2, **32758 Detmold**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 10:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sebastian Wanzke
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188855
Beginn: **09.05.2019**
Ort: Sport-Park Lippe
 Westerfeldstr. 2, **32758 Detmold**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 20:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sebastian Wanzke
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188352
Beginn: **21.01.2019**
Ort: Lippe-Aktiv
 Lagesche Str. 15 G, **32657 Lemgo**
Tag, Uhrzeit: montags, 15:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Silke Wehfer
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188351
Beginn: **29.04.2019**
Ort: Lippe-Aktiv
 Lagesche Str. 15 G, **32657 Lemgo**
Tag, Uhrzeit: montags, 15:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Julia Tegeler
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188350
Beginn: **08.05.2019**
Ort: Lippe-Aktiv
 Lagesche Str. 15 G, **32657 Lemgo**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 08:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Julia Tegeler
Kursgebühr: 96,00 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: 190719
Beginn: **25.01.2019**
Ort: Skylab Bodyform Centrum
 Elisabethstr. 87 - 89, **32756 Detmold**
Tag, Uhrzeit: freitags, 10:15 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Nelli Unger
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188264
Beginn: **14.02.2019**
Ort: Columna Gesundheitsförderung
 Im Seelenkamp 10, **32791 Lage**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Lutz Dalbckermeyer
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



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 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.





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: 187896
Beginn: 30.01.2019
Ort: Josephine-Zöller-Haus
 Am Bache 3, **32825 Blomberg**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Rainer Galota
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mitbringen!

Kurs-Nr: 187900
Beginn: 29.01.2019
Ort: Kindergarten der Lebenshilfe Detmold
 Gut Johannettental, **32756 Detmold**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Rainer Galota
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mitbringen!



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: 187904
Beginn: 22.01.2019
Ort: Praxis Nieländer / Haase
 Grabbestr. 7, **32756 Detmold**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten Praxis Stressbewältigung
 1-mal 90 Minuten Reflexion
Kursleitung: Margret Tönnis-Schnitzerling
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: 187899
Beginn: 30.01.2019
Ort: Josephine-Zöller-Haus
 Am Bache 3, **32825 Blomberg**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:45 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Rainer Galota
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mitbringen!

Kurs-Nr: 187901
Beginn: 29.01.2019
Ort: Kindergarten der Lebenshilfe Detmold
 Gut Johannettental, **32756 Detmold**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:45 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Rainer Galota
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mitbringen!

Kurs-Nr: 187891
Beginn: 20.02.2019
Ort: Physiotherapeutische Praxis Susanne Bangemann
 Klingenberg 18, **32657 Lemgo**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dorothea Hütter
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke mitbringen!



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: 189860
Beginn: **01.02.2019**
Ort: Staatsbad Vitalzentrum
 Salinenstr. 1, **32105 Bad Salzuflen**
Tag, Uhrzeit: freitags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Gisela Wagener
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 187902
Beginn: **30.01.2019**
Ort: Josephine-Zöller-Haus
 Am Bache 3, **32825 Blomberg**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Rainer Galota
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 187890
Beginn: **11.03.2019**
Ort: Seminarhaus Steinmühle
 Entruper Weg 88, **32657 Lemgo**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Anette Weber
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Tai Chi

Einklang für Körper und Geist

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

Kurs-Nr: 189862
Beginn: **01.02.2019**
Ort: Staatsbad Vitalzentrum
 Salinenstr. 1, **32105 Bad Salzuflen**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Gisela Wagener
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 187903
Beginn: **30.01.2019**
Ort: Haus des Gastes
 Hindenburgstr. 58, **32760 Detmold**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:45 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Margret Tönnis-Schnitzerling
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: 187887
Beginn: 25.01.2019
Ort: Praxis für Physiotherapie Margarete Braun
 Krentruper Str. 20, **33818 Leopoldshöhe**
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Ingrid Emmerlich
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.

AOK-liveonline: rauchfrei in 3 Schritten

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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



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

Teuto-Kletterpark

Der Teuto-Kletterpark ist ein Wald-Hochseilgarten mit fünf Höhenparcours.

Die Parcours haben unterschiedliche Schwierigkeitsgrade - so findet jeder eine Kletterroute, die zu seinem Mut und individuellen Können passt. Der Kletterpark bietet eine gute Möglichkeit, Naturverbundenheit und sportliche Aktivitäten miteinander zu verbinden und den Wald auf eine völlig neue Art zu erleben. Besonders gefördert werden dabei Ausdauer, Motorik, Koordination und Selbstbewusstsein.

Kurs-Nr:	188899
Beginn:	01.01.2019
Ort:	Teuto-Kletterpark am Hermannsdenkmal Grotenburg 50, 32760 Detmold
Tag, Uhrzeit:	zu den offiziellen Öffnungszeiten
Dauer:	1-mal 180 Minuten
Kursleitung:	Trainer von Interakteam
Kursgebühr:	0,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



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

Beratungsangebote für Ihre Gesundheit

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



Michael Koch
Spezialist
Sportberatung
Sportpädagoge
Tel.: 0800 2655-503102



Iris Keil
Spezialistin
Ernährungsberatung
Dipl.-Oecotrophologin
Tel.: 0800 2655-503031

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.



Gesund Punkte sammeln

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

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

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

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

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

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

**300
Punkte**

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.



Harald Schnitzerling
Spezialist BGF-Beratung
Dipl.-Gesundheitswissenschaftler
Tel.: 0800 2655-503064*

* Datenschutzhinweis siehe Seite 69

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

