

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.

Münster

bleibgesund-Kurse

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

**1. Halbjahr
2019**

aok.de/nw

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.

Das Kursprogramm der AOK NORDWEST

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

Ihre Vorteile als AOK-Kunde

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

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

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



Schnell anmelden

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

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

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

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

Punkte sammeln

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



2019

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

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

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

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

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

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

 Ferien und Feiertage NRW

Schnell anmelden

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

Online

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

Telefonisch

Einfach zum Hörer greifen und Ihre Versichertenkarte bereithalten.



Petra Walz
Tel.: 0800 2655-501936



Hildegard Koschowsky
Tel.: 0800 2655-502410

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.

Per Post

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

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





gesundernähren

Kurse vor Ort

Aktiv abnehmen!	9
AOK-FlexiFood: gesunde Ernährung maßgeschneidert	NEU11
AOK-KochWerkstatt - Feine Frühlingsboten12
Gesund essen und genießen nach Feierabend13

Kurse AOK-liveonline

erfolgreiche Gewichtsreduktion14
gesund und leicht abnehmen15
mit Köpfchen zum Wunschgewicht16
Abnehmen mit Genuss17
Apps für Ihre Gesundheit17
Schlemmerpost17



gesundbewegen

Kurse vor Ort

Aquafitness19
Functional Training26
Kraftworkout im Studio	NEU28
Nordic Walking34
Pilates35
RanRücken	NEU37
Reaktiv-Faszien Training38
Rückenpower	NEU40
Sanftes Rückentraining42

Online-Kurse

90 Tage Rückenfit45
CyberFitness: Rückencoaching	NEU46
Laufend in Form47

gesundheitsspannen



Kurse vor Ort

Autogenes Training49
Gelassen und sicher im Stress50
Lebe Balance51
Progressive Muskelentspannung52
Qi Gong53
Tai Chi54
Yogazeit55

Kurse AOK-liveonline

Achtsamkeit & Balance56
der innere Schweinehund 2.057
gelassen & locker58
positiver Umgang mit Stress59
schlaf gut!	NEU60
Die Lebe Balance-App61
Stress im Griff61

gesundrauchfrei



Kurse vor Ort

Das Rauchfrei-Programm63
------------------------	---------

Kurse AOK-liveonline

rauchfrei in 3 Schritten64
--------------------------	---------

gesunderleben



Abenteuer Kletterwand67
Klettern im Hochseilgarten Dülmen68

gesundplus



Beratungsangebote für Ihre Gesundheit71
Betriebliche Gesundheitsförderung72
Gesundheitsförderung in Kitas und Schulen73

Anmeldung

Online aok.de/nw/kurse
Telefonisch5
Post77





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

Aktiv abnehmen!

Besser essen - mehr bewegen

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

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

Kurs-Nr:	189843
Beginn:	06.03.2019
Ort:	AOK Beckum Einsteinstr. 2-4, 59269 Beckum
Tag, Uhrzeit:	mittwochs, 19:45 Uhr
Dauer:	10-mal 120 Minuten Theorie 2 praktische Einheiten
Kursleitung:	Petra Rieping
Kursgebühr:	206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden) (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



Fortsetzung von Seite 9 – Aktiv abnehmen

Kurs-Nr: 189878
Beginn: 16.01.2019
Ort: AOK Lüdinghausen
 Wolfsberger Str. 27, **59348 Lüdinghausen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 120 Minuten Theorie
 2 praktische Einheiten
Kursleitung: Alexandra Eisenbach
Kursgebühr: 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 189850
Beginn: 17.01.2019
Ort: AOK Münster, Schulungszentrum
 Königsstraße 18/20, **48143 Münster**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 120 Minuten Theorie
 2 praktische Einheiten
Kursleitung: Alexandra Eisenbach
Kursgebühr: 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

AOK-FlexiFood: gesunde NEU Ernährung maßgeschneidert

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

Kurs-Nr: 189845
Beginn: 07.05.2019
Ort: AOK Beckum
 Einsteinstr. 2-4, **59269 Beckum**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Petra Rieping
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189880
Beginn: 13.05.2019
Ort: AOK Lüdinghausen
 Wolfsberger Str. 27, **59348 Lüdinghausen**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:30 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Alexandra Eisenbach
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189879
Beginn: 25.06.2019
Ort: AOK Münster, Schulungszentrum
 Königsstraße 18/20, **48143 Münster**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:30 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Alexandra Eisenbach
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 11 – AOK-FlexiFood

Kurs-Nr: 189883
Beginn: 20.02.2019
Ort: AOK Warendorf
 August-Wessing-Damm 3b, **48231 Warendorf**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Elke Sohst
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

AOK-KochWerkstatt - Feine Frühlingsboten

Spargel und Rucola: diese beiden bieten eine besondere Vielfalt an Zubereitungsmöglichkeiten. Als Salat, Suppe, Snack, vegetarische Hauptmahlzeit oder Beilage - das beliebte Duo ist unschlagbar.

Kurs-Nr: 189846
Beginn: 09.04.2019
Ort: VHS in der Antoniuschule
 Antoniusstr. 5-7, **59269 Beckum**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Petra Rieping
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 189881
Beginn: 06.04.2019
Ort: Haus der Familie Münster
 Krummer Timpen 42, **48143 Münster**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 09:30 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Elke Sohst
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: 189844
Beginn: 19.03.2019
Ort: AOK Beckum
 Einsteinstr. 2-4, **59269 Beckum**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Petra Rieping
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 189882
Beginn: 22.05.2019
Ort: AOK Warendorf
 August-Wessing-Damm 3b, **48231 Warendorf**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Elke Sohst
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.





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:	190387	190390
Beginn:	10.01.2019	07.03.2019
Ort:	Salvea - Im Ärztehaus am St. Franziskus Hospital Parkstr. 41, 59227 Ahlen	
Tag, Uhrzeit:	donnerstags, 09:00 Uhr	
Dauer:	8-mal 45 Minuten	
Kursleitung:	Franziska Ruch	
Kursgebühr:	90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)	

Kurs-Nr:	190377	190380
Beginn:	10.01.2019	16.05.2019
Ort:	Salvea - Im Ärztehaus am St. Franziskus Hospital Parkstr. 41, 59227 Ahlen	
Tag, Uhrzeit:	donnerstags, 19:00 Uhr	
Dauer:	8-mal 45 Minuten	
Kursleitung:	Niklas Grundmann	
Kursgebühr:	90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)	



Fortsetzung von Seite 19 – Aquafitness

Kurs-Nr: 190379
Beginn: **07.03.2019**
Ort: Salvea - Im Ärztehaus am St. Franziskus Hospital
 Parkstr. 41, **59227 Ahlen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Niklas Grundmann
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190392
Beginn: **16.05.2019**
Ort: Salvea - Im Ärztehaus am St. Franziskus Hospital
 Parkstr. 41, **59227 Ahlen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 09:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Franziska Ruch
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190335 190367
Beginn: **29.01.2019** **07.05.2019**
Ort: Praxis Rotterdam - Bewegungsbad
 im Ferienpark auf Gut Holtmann
 Dörholt 14, **48727 Billerbeck**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Melanie Rotterdam
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190334 190366
Beginn: **30.01.2019** **08.05.2019**
Ort: Praxis Rotterdam - Bewegungsbad
 im Ferienpark auf Gut Holtmann
 Dörholt 14, **48727 Billerbeck**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 11:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Melanie Rotterdam
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189941 189943
Beginn: **29.01.2019** **02.04.2019**
Ort: Aktivita
 Mühlenstraße 13, **59320 Ennigerloh**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Gisela Kämmerling
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189945
Beginn: **31.01.2019**
Ort: Aktivita
 Mühlenstraße 13, **59320 Ennigerloh**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 16:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Gisela Kämmerling
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189947
Beginn: **31.01.2019**
Ort: Aktivita
 Mühlenstraße 13, **59320 Ennigerloh**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Gisela Kämmerling
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189948
Beginn: **31.01.2019**
Ort: Aktivita
 Mühlenstraße 13, **59320 Ennigerloh**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Gisela Kämmerling
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 21 – Aquafitness

Kurs-Nr: 190081 190087
Beginn: **08.01.2019** **21.05.2019**
Ort: Aqua-Vitalis
 Andreas-Hofer-Str. 72-76, **48145 Münster**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 08:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Christina Koch
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190394 190397
Beginn: **08.01.2019** **05.03.2019**
Ort: Salvea am St. Franziskus-Hospital
 Hohenzollernring 72, **48145 Münster**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 14:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Sarah Schmiedicke
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190396 190400
Beginn: **08.01.2019** **05.03.2019**
Ort: Salvea am St. Franziskus-Hospital
 Hohenzollernring 72, **48145 Münster**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Sarah Schmiedicke
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190082 190089
Beginn: **09.01.2019** **22.05.2019**
Ort: Aqua-Vitalis
 Andreas-Hofer-Str. 72-76, **48145 Münster**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 21:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Frederike Stolze
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190020 190024
Beginn: **11.01.2019** **17.05.2019**
Ort: aqua maris Schwimmschule
 Gasselstiege 21 a, **48159 Münster**
Tag, Uhrzeit: freitags, 10:10 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Sandra Arnsmann
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190021 190023
Beginn: **11.01.2019** **08.03.2019**
Ort: aqua maris Schwimmschule
 Gasselstiege 21 a, **48159 Münster**
Tag, Uhrzeit: freitags, 20:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Sandra Arnsmann
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190028 190030
Beginn: **12.01.2019** **18.05.2019**
Ort: aqua maris Schwimmschule
 Gasselstiege 21 a, **48159 Münster**
Tag, Uhrzeit: samstags, 08:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Brigitte Wegmann
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190084
Beginn: **05.03.2019**
Ort: Aqua-Vitalis
 Andreas-Hofer-Str. 72-76, **48145 Münster**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 08:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Christina Koch
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 23 – Aquafitness

Kurs-Nr: 190085
Beginn: **06.03.2019**
Ort: Aqua-Vitalis
 Andreas-Hofer-Str. 72-76, **48145 Münster**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 21:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Frederike Stolze
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190022
Beginn: **08.03.2019**
Ort: aqua maris Schwimmschule
 Gasselstiege 21 a, **48159 Münster**
Tag, Uhrzeit: freitags, 10:10 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Sandra Arnsmann
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190029
Beginn: **09.03.2019**
Ort: aqua maris Schwimmschule
 Gasselstiege 21 a, **48159 Münster**
Tag, Uhrzeit: samstags, 08:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Brigitte Wegmann
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190403
Beginn: **14.05.2019**
Ort: Salvea am St. Franziskus-Hospital
 Hohenzollernring 72, **48145 Münster**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 14:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Sarah Schmiedicke
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190404
Beginn: **14.05.2019**
Ort: Salvea am St. Franziskus-Hospital
 Hohenzollernring 72, **48145 Münster**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Sarah Schmiedicke
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190027
Beginn: **17.05.2019**
Ort: aqua maris Schwimmschule
 Gasselstiege 21 a, **48159 Münster**
Tag, Uhrzeit: freitags, 20:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Sandra Arnsmann
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Functional Training

Functional Training ist kluges Muskeltraining und bringt richtig Stabilität in den Körper. Der Trend ist, wieder unabhängig von Geräten mit dem eigenen Körpergewicht effektiv zu trainieren. Auch im Alltag finden sich viele Gelegenheiten und Möglichkeiten zum Training. Lernen Sie Ihren Körper auf eine neue Weise kennen! Zusätzlich ist der Spaß in der Gruppe garantiert.

Kurs-Nr: 190008
Beginn: **08.05.2019**
Ort: AOK Coesfeld
 Jakobiring 9, **48653 Coesfeld**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:15 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Elke Munzert
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190316 190319
Beginn: **30.01.2019** **08.05.2019**
Ort: Praxis für Physiotherapie Betty K. Adler
 Gemarkenweg 10, **48249 Dülmen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Stephanie Wedhorn
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190415 190417
Beginn: **28.01.2019** **29.04.2019**
Ort: Diabetes-Sportstudio am St. Franziskus-Hospital
 Hohenzollernring 72, **48145 Münster**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Jan Meyer-Brenken
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190563 190565
Beginn: **29.01.2019** **30.04.2019**
Ort: PRO Prävention Münster
 Münstermannweg 16, **48153 Münster**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Christian Schlüter
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190485 190489
Beginn: **31.01.2019** **02.05.2019**
Ort: Impuls Fitness- und Gesundheitspark
 Friedrich-Ebert-Straße 110-112, **48153 Münster**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Mirko Ahlers
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190121
Beginn: **29.04.2019**
Ort: SV Blau-Weiss-Aasee e.V./ Outdoorprogramm
 Bonhoefferstr. 54, **48151 Münster**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:45 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Vanessa Reil
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Kraftworkout im Studio

NEU

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

Kurs-Nr: 190131 190138
Beginn: **29.01.2019** **07.05.2019**
Ort: Delta Studio Küpper
 Parkstr. 145-147, **59227 Ahlen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:45 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Marius Küpper
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190383 190385
Beginn: **31.01.2019** **02.05.2019**
Ort: Salvea - Im Ärztehaus am St. Franziskus Hospital
 Parkstr. 41, **59227 Ahlen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 13:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Marco Knester
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190133 190140
Beginn: **01.02.2019** **10.05.2019**
Ort: Delta Studio Küpper
 Parkstr. 145-147, **59227 Ahlen**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Marius Küpper
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190423 190424
Beginn: **30.01.2019** **08.05.2019**
Ort: Relax
 Ahlener Str. 1, **59269 Beckum**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Stefan Remmert
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190152
Beginn: **03.05.2019**
Ort: Sport- und Gesundheitszentrum mobile
 Haugen Kamp 28, **48653 Coesfeld**
Tag, Uhrzeit: freitags, 20:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Nadine Wenzel
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190419 190421
Beginn: **31.01.2019** **02.05.2019**
Ort: Wellness Oase
 Raiffeisenstr. 4b, **48317 Drensteinfurt**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Vera Igelbrink
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190315 190318
Beginn: **29.01.2019** **30.04.2019**
Ort: Praxis für Physiotherapie Betty K. Adler
 Gemarkenweg 10, **48249 Dülmen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Erika Spangenberg
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 29 – Kraftworkout im Studio

Kurs-Nr: 190147 190149
Beginn: **31.01.2019** **02.05.2019**
Ort: Gesundheitshaus Hammer
 Schlossstraße 8, **48249 Dülmen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Eva Kuhlmann
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189940 189955
Beginn: **28.01.2019** **29.04.2019**
Ort: Aktivita
 Mühlenstraße 13, **59320 Ennigerloh**
Tag, Uhrzeit: montags, 20:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Gisela Kämmerling
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190198 190217
Beginn: **23.01.2019** **08.05.2019**
Ort: Power Sports Münster
 Hafenweg 10, **48155 Münster**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:45 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Claus Willemer
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190199 190218
Beginn: **23.01.2019** **08.05.2019**
Ort: Power Sports Münster
 Hafenweg 10, **48155 Münster**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Claus Willemer
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190405 190407
Beginn: **28.01.2019** **29.04.2019**
Ort: Salvea am St. Franziskus-Hospital
 Hohenzollernring 72, **48145 Münster**
Tag, Uhrzeit: montags, 15:45 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Ulrike van Lochum
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190119 190122
Beginn: **28.01.2019** **29.04.2019**
Ort: SV Blau-Weiss-Aasee e.V./Fitness-Studio
 Bonhoefferstr. 54, **48151 Münster**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:15 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Vanessa Reil
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190448 190487
Beginn: **28.01.2019** **29.04.2019**
Ort: Impuls Fitness- und Gesundheitspark
 Friedrich-Ebert-Straße 110-112, **48153 Münster**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Mirko Ahlers
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190486 190490
Beginn: **29.01.2019** **30.04.2019**
Ort: Impuls Fitness- und Gesundheitspark
 Friedrich-Ebert-Straße 110-112, **48153 Münster**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 10:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Yvonne Palmer
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 31 – Kraftworkout im Studio

Kurs-Nr: 190425 190442
Beginn: **29.01.2019** **30.04.2019**
Ort: Zentrum für Ambulante Rehabilitation GmbH
 Grevener Str. 182, **48159 Münster**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Lina Halsband
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190406 190408
Beginn: **30.01.2019** **08.05.2019**
Ort: Salvea am St. Franziskus-Hospital
 Hohenzollernring 72, **48145 Münster**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 13:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sarah Schmiedicke
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190069 190076
Beginn: **30.01.2019** **08.05.2019**
Ort: Aqua Vitalis
 Andreas-Hofer-Str. 72-76, **48145 Münster**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 15:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sabine Gepp
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190062 190075
Beginn: **01.02.2019** **03.05.2019**
Ort: Aqua Vitalis
 Andreas-Hofer-Str. 72-76, **48145 Münster**
Tag, Uhrzeit: freitags, 15:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sabine Gepp
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190168 190179
Beginn: **28.01.2019** **29.04.2019**
Ort: Physiomed Lombardi
 Auf dem Borgkamp 2a, **59302 Oelde-Stromberg**
Tag, Uhrzeit: montags, 11:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Vittorio Lombardi
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190169 190180
Beginn: **31.01.2019** **02.05.2019**
Ort: Physiomed Lombardi
 Auf dem Borgkamp 2a, **59302 Oelde-Stromberg**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Vittorio Lombardi
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190177 190181
Beginn: **02.02.2019** **04.05.2019**
Ort: Physiomed Lombardi
 Auf dem Borgkamp 2a, **59302 Oelde-Stromberg**
Tag, Uhrzeit: samstags, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Vittorio Lombardi
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190178 190197
Beginn: **02.02.2019** **04.05.2019**
Ort: Physiomed Lombardi
 Auf dem Borgkamp 2a, **59302 Oelde-Stromberg**
Tag, Uhrzeit: samstags, 11:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Vittorio Lombardi
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:	189957
Beginn:	02.04.2019
Ort:	Aktivita Mühlenstraße 13, 59320 Ennigerloh
Tag, Uhrzeit:	dienstags, 17:00 Uhr
Dauer:	10-mal 90 Minuten
Kursleitung:	Gisela Kämmerling
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:	190073	190078
Beginn:	28.01.2019	29.04.2019
Ort:	Aqua Vitalis Andreas-Hofer-Str. 72-76, 48145 Münster	
Tag, Uhrzeit:	montags, 16:20 Uhr	
Dauer:	8-mal 60 Minuten	
Kursleitung:	Kathrin Russel	
Kursgebühr:	112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)	

Kurs-Nr:	190166	190167
Beginn:	28.01.2019	29.04.2019
Ort:	Körpergeist - Praxis für Physiotherapie Kanalstraße 38, 48147 Münster	
Tag, Uhrzeit:	montags, 16:30 Uhr	
Dauer:	8-mal 60 Minuten	
Kursleitung:	Ines Maucher	
Kursgebühr:	112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)	

Kurs-Nr:	190409	190411
Beginn:	29.01.2019	30.04.2019
Ort:	Salvea am St. Franziskus-Hospital Hohenzollernring 72, 48145 Münster	
Tag, Uhrzeit:	dienstags, 16:50 Uhr	
Dauer:	8-mal 60 Minuten	
Kursleitung:	Ulrike van Lochum	
Kursgebühr:	112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)	



Fortsetzung von Seite 35 – Pilates

Kurs-Nr: 190410 190412
Beginn: **01.02.2019** **03.05.2019**
Ort: Salvea am St. Franziskus-Hospital
 Hohenzollernring 72, **48145 Münster**
Tag, Uhrzeit: freitags, 15:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Ulrike van Lochum
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190072 190077
Beginn: **01.02.2019** **03.05.2019**
Ort: Aqua Vitalis
 Andreas-Hofer-Str. 72-76, **48145 Münster**
Tag, Uhrzeit: freitags, 18:15 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Kathrin Russel
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: 190006
Beginn: **22.01.2019**
Ort: AOK Coesfeld
 Jakobiring 9, **48653 Coesfeld**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:15 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Elke Munzert
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: 190135 190143
Beginn: 29.01.2019 07.05.2019
Ort: Delta Studio Küpper
 Parkstr. 145-147, 59227 Ahlen
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Marius Küpper
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190004
Beginn: 22.01.2019
Ort: AOK Coesfeld
 Jakobiring 9, 48653 Coesfeld
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Elke Munzert
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190007
Beginn: 08.05.2019
Ort: AOK Coesfeld
 Jakobiring 9, 48653 Coesfeld
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Elke Munzert
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190339 190369
Beginn: 30.01.2019 08.05.2019
Ort: Praxis Rotterdam - Sporthalle im Stift Tilbeck
 Tilbeck 2, 48329 Havixbeck
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Melanie Rotterdam
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190340 190370
Beginn: 31.01.2019 09.05.2019
Ort: Praxis Rotterdam im Marienstift -
 Treffpunkt Haupteingang
 Altenberger Str. 18, 48329 Havixbeck
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:15 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Melanie Rotterdam
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190074 190079
Beginn: 29.01.2019 30.04.2019
Ort: Aqua Vitalis
 Andreas-Hofer-Str. 72-76, 48145 Münster
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Miriam Herwig
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: 190420 190422
Beginn: **29.01.2019** **07.05.2019**
Ort: Wellness Oase
 Raiffeisenstr. 4b, **48317 Drensteinfurt**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Vera Igelbrink
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189949
Beginn: **30.01.2019**
Ort: Aktivity
 Mühlenstraße 13, **59320 Ennigerloh**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 09:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Gisela Kämmerling
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189951
Beginn: **31.01.2019**
Ort: Aktivity
 Mühlenstraße 13, **59320 Ennigerloh**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Gisela Kämmerling
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190344 190372
Beginn: **30.01.2019** **08.05.2019**
Ort: Praxis Rotterdam - Sporthalle im Stift Tilbeck
 Tilbeck 2, **48329 Havixbeck**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Melanie Rotterdam
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190416 190418
Beginn: **28.01.2019** **29.04.2019**
Ort: Diabetes-Sportstudio am St. Franziskus-Hospital
 Hohenzollernring 72, **48145 Münster**
Tag, Uhrzeit: montags, 16:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Jan Meyer-Brenken
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190120 190123
Beginn: **01.02.2019** **03.05.2019**
Ort: SV Blau-Weiss-Aasee e.V./ Gymnastikraum
 Bonhoefferstr. 54, **48151 Münster**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Vanessa Reil
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190154 190155
Beginn: **30.01.2019** **08.05.2019**
Ort: Gesundheitszentrum Juliane Reckmann
 Warendorfer Str. 105, **59302 Oelde**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sarah Mittrup
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: 190320
Beginn: 29.01.2019
Ort: Physiotherapie Antretter / Räume der Pari Sozial gGmbH
 Am Röteringshof 34, **59229 Ahlen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Katja Bäumer
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190376
Beginn: 31.01.2019
Ort: Praxis für Physiotherapie Krollpfeifer
 Schulstraße 14, **59227 Ahlen-Vorhelm**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 16:15 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Ilka Krollpfeifer
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190321
Beginn: 28.01.2019
Ort: KG Praxis Arends
 Pfauengasse 18, **48653 Coesfeld**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jan-Willem Arends
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190373
Beginn: 30.01.2019
Ort: Therapiezeit-Dülmen - Praxis für Physiotherapie
 Bergfeldstr. 27, **48249 Dülmen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Nicolas Möllers
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190343
Beginn: 01.02.2019
Ort: Praxis Rotterdam - Sporthalle im Stift Tilbeck
 Tilbeck 2, **48329 Havixbeck**
Tag, Uhrzeit: freitags, 09:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Melanie Rotterdam
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190031
Beginn: 30.01.2019
Ort: aqua maris Schwimmschule
 Gasselstiege 21 a, **48159 Münster**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sandra Arnsmann
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190431
Beginn: 30.01.2019
Ort: Zentrum für Ambulante Rehabilitation GmbH
 Grevener Str. 182, **48159 Münster**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:15 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Svenja Brandt
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 43 – Sanftes Rückentraining

Kurs-Nr: 190326
Beginn: **01.02.2019**
Ort: Praxis für Physiotherapie Pinnekamp & Strohmeier
 Marktallee 11, **48165 Münster**
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Susanne Specht
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190324
Beginn: **21.01.2019**
Ort: Praxis Rau
 Bilholtstr. 19, **59399 Olfen**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:15 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Verena Lohmann
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

90 Tage Rückenfit

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



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

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

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



CyberFitness: Rückencoaching NEU

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

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: cyberpraevention.de/aok

Weitere Informationen unter: cyberpraevention.de/aok

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



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: 189952
Beginn: 29.01.2019
Ort: Aktivita
 Mühlenstraße 13, 59320 Ennigerloh
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Gisela Kämmerling
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189998
Beginn: 29.01.2019
Ort: AOK Münster, Schulungszentrum
 Königsstraße 18/20, 48143 Münster
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Gabriele Saur
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189981
Beginn: 12.03.2019
Ort: AOK Warendorf
 August-Wessing-Damm 3b, 48231 Warendorf
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Barbro Jarestam-Richter
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Gelassen und sicher im Stress

Besser umgehen mit alltäglichen Belastungen

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

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

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

Kurs-Nr: 190447
Beginn: 07.05.2019
Ort: AOK Münster, Schulungszentrum
 Königsstraße 18/20, **48143 Münster**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Katrin Schürmann
Kursgebühr: 193,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Lebe Balance

Menschen, die in sich ruhen, lassen sich nicht gleich von jedem Sturm umwerfen. Wie Sie mit mehr Gelassenheit und Stärke Ihr tägliches Leben meistern und Ihr inneres Gleichgewicht finden, erleben Sie in den Lebe Balance-Kursen.

Mit spannenden Themen und effektiven Übungen unterstützen Sie die Lebe Balance-Kurse:

- sich selbst und dem Leben achtsamer zu begegnen,
- zu erkennen, was Ihnen persönlich wirklich wichtig ist und
- Balance zu schaffen zwischen dem, was Sie wollen und dem was sich andere von Ihnen wünschen.

Alle Teilnehmer erhalten kostenfrei ein Buch und eine CD. Die Kurse werden von speziell geschulten Lebe Balance-Trainern geleitet. Entscheiden Sie sich jetzt, Ihr Leben zu verändern und in Balance zu kommen!

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

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

Kurs-Nr: 190010
Beginn: 02.05.2019
Ort: AOK Coesfeld
 Jakobiring 9, **48653 Coesfeld**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten Praxis Stressbewältigung
 1-mal 90 Minuten Reflexion
Kursleitung: Alexandra Eلسenbach
Kursgebühr: 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190446
Beginn: 29.01.2019
Ort: AOK Münster, Schulungszentrum
 Königsstraße 18/20, **48143 Münster**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten Praxis Stressbewältigung
 1-mal 90 Minuten Reflexion
Kursleitung: Katrin Schürmann
Kursgebühr: 193,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 51 – Lebe Balance

Kurs-Nr: 189959
Beginn: **04.02.2019**
Ort: AOK Warendorf
 August-Wessing-Damm 3b, **48231 Warendorf**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:30 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten Praxis Stressbewältigung
 1-mal 90 Minuten Reflexion
Kursleitung: Alexandra Elsenbach
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: 189980
Beginn: **11.03.2019**
Ort: AOK Beckum
 Einsteinstr. 2-4, **59269 Beckum**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Barbro Jarestam-Richter
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Qi Gong

In China als Gesundheitsvorsorge geschätzt, bietet Qi Gong Ihnen eine Vielzahl interessanter Körper- und Atemübungen für das innere Gleichgewicht. Lernen Sie Kräftigungsübungen kennen und verbessern Sie Ihre Haltung. Bauen Sie Verspannungen im Nacken-, Schulter-, Rumpf- und Beinbereich ab. Regelmäßig angewandt erleben Sie mit Qi Gong Ausgeglichenheit und Gesundheit. Probieren Sie es aus.

Kurs-Nr: 190322 190323
Beginn: **28.01.2019** **29.04.2019**
Ort: Psychotherapeutische Praxis
 Für Kinder und Jugendliche Christiane Gummich
 Oststr. 30, **59227 Ahlen**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Christiane Gummich
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190125 190128
Beginn: **30.01.2019** **08.05.2019**
Ort: DAN GONG - Institut für
 chinesische Heil- und Bewegungskunst
 Große Busch 3, **59348 Lüdinghausen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sun Pil Yang-Milbrat
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190014 190018
Beginn: **30.01.2019** **08.05.2019**
Ort: AOK Münster, Schulungszentrum
 Königsstraße 18/20, **48143 Münster**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Martina Berkel
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: 190124 190126
Beginn: **28.01.2019** **29.04.2019**
Ort: DAN GONG - Institut für
chinesische Heil- und Bewegungskunst
Große Busch 3, **59348 Lüdinghausen**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:15 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sun Pil Yang-Milbrat
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190015 190019
Beginn: **30.01.2019** **08.05.2019**
Ort: AOK Münster, Schulungszentrum
Königsstraße 18/20, **48143 Münster**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:15 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Martina Berkel
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: 190163 190165
Beginn: **28.01.2019** **29.04.2019**
Ort: InMotion - Lüdinghausen, Zufahrt über Marderweg
Seppenrader Str. 54, **59348 Lüdinghausen**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:45 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Ariane Kosick-Albitz
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189999 190001
Beginn: **28.01.2019** **29.04.2019**
Ort: AOK Münster, Schulungszentrum
Königsstraße 18/20, **48143 Münster**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Pia Wermeling
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190000 190002
Beginn: **28.01.2019** **29.04.2019**
Ort: AOK Münster, Schulungszentrum
Königsstraße 18/20, **48143 Münster**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Pia Wermeling
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



AOK-liveonline: Achtsamkeit & Balance

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

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

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



AOK-liveonline: der innere Schweinehund 2.0

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

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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



AOK-liveonline: gelassen & locker

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

AOK-liveonline: positiver Umgang mit Stress

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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



AOK-liveonline: schlaf gut! NEU

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

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

Die Lebe Balance-App

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



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

Stress im Griff

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

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

Dieses kostenlose Programm ist exklusiv für AOK-Kunden:

stress-im-griff.de





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

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.

Kurs-Nr: 189841
Beginn: **16.01.2019**
Ort: AOK Münster, Seminarraum
 Königsstr. 18/20, **48143 Münster**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:00 Uhr
Infoabend: 09.01.2019
Dauer: 1-mal 90 Minuten Infoabend
 3-mal 180 Minuten theoretische Einheiten
Kursleitung: Dr. med. Maximilian Bunse
Kursgebühr: 160,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189839
Beginn: **15.01.2019**
Ort: AOK Warendorf, Seminarraum
 August-Wessing-Damm 3 b, **48231 Warendorf**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Infoabend: 08.01.2019
Dauer: 1-mal 90 Minuten Infoabend
 3-mal 180 Minuten theoretische Einheiten
Kursleitung: Dr. med. Maximilian Bunse
Kursgebühr: 160,00 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)



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.



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.

Abenteuer Kletterwand

Immer an der (Kletter-)Wand entlang oder auch mal nach oben! Wir zeigen Ihnen, wie es geht. Kleine und große Kletterfans können auf gut 1.000 qm Indoor-Bergwand ihre Geschicklichkeit unter Beweis stellen. Den Schwierigkeitsgrad kann jeder selbst bestimmen - egal ob erdverbunden oder himmelstürmend. Für die entsprechende Sicherheit sorgt das fachkundige Personal der Kletterhalle. Nach einer gemeinsamen Einführung erkunden Sie in kleinen Gruppen die Kletterhalle. Kinder unter 12 Jahren können nur in Begleitung der Eltern teilnehmen.

Kurs-Nr:	190567
Beginn:	09.06.2019
Ort:	Rockvibes Ahlen Zeche Westfalen 1, 59229 Ahlen
Tag, Uhrzeit:	Sonntag, 10:00 Uhr
Dauer:	1-mal 180 Minuten
Kursleitung:	Team Kletterzentrum Ahlen
Kursgebühr:	20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Klettern im Hochseilgarten Dülmen

Haben Sie Lust auf ein Klettervergnügen zwischen Himmel und Erde? Dann ist der Hochseilgarten Dülmen genau das Richtige für Sie. Erklimmen Sie Höhen von bis zu 12 Metern und erforschen Sie ganz neue Welten. Nach einer gemeinsamen Einführung erkunden Sie in kleinen Gruppen den Hochseilgarten. Kinder unter 12 Jahren können nur in Begleitung der Eltern teilnehmen. Kinder und Jugendliche von 12 bis 17 Jahren benötigen die Einverständniserklärung ihrer Eltern. Das Angebot findet auch bei Regen statt.

Kurs-Nr: 190445
Beginn: 16.06.2019
Ort: Hochseilgarten Dülmen
Lüdinghauser Str. 101, 48249 Dülmen
Tag, Uhrzeit: Sonntag, 14:00 Uhr
Dauer: 1-mal 240 Minuten
Kursleitung: Team Hochseilgarten Dülmen
Kursgebühr: 30,00 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.

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.



Frank Papesch
Spezialist Bewegungsberatung
Sportwissenschaftler und
Sportökonom, M.A.
Tel.: 0800 2655-504381*



Annette Sadowski
Spezialistin Ernährungsberatung
Dipl.-Oecotrophologin
Tel.: 0800 2655-501840*



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.



Dr. med. Maximilian Bunse

Spezialist BGf-Beratung
Projektkoordinator
Betriebliche Gesundheitsförderung
Tel.: 0800 2655-500210*



Wolfgang Peschke

Spezialist BGf-Beratung
Projektkoordinator
Betriebliche Gesundheitsförderung
Tel.: 0800 2655-501894*

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 5

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**

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/mw

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.

