

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.

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 Versicherungskarte bereithalten.



Marco Anders
Tel.: 0800 2655-503502*



Regina Bank
Tel.: 0800 2655-503475*



Jutta Holecek
Tel.: 0800 2655-503647*



Britta Kleber
Tel.: 0800 2655-504515*



Corinna Morsbach
Tel.: 0800 2655-503624*



Rabea Münch
Tel.: 0800 2655-507453*

Per Post

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

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





gesundernähren

Kurse vor Ort

Aktiv abnehmen!	9
AOK-KochWerkstatt - After Work	10

Kurse AOK-liveonline

erfolgreiche Gewichtsreduktion	11
gesund und leicht abnehmen	12
mit Köpfchen zum Wunschgewicht	13
Abnehmen mit Genuss	14
Apps für Ihre Gesundheit	14
Schlemmerpost	14



gesundbewegen

Kurse vor Ort

Aquafitness	17
Functional Training	23
Kraftworkout im Studio NEU	24
Nordic Walking	28
Pilates	30
RanRücken NEU	32
Reaktiv-Faszien Training	34
Sanftes Rückentraining	35

Online-Kurse

90 Tage Rückenfit	36
CyberFitness: Rückencoaching NEU	37
Laufend in Form	38

gesundentspannen



Kurse vor Ort

Autogenes Training	41
Gelassen und sicher im Stress	43
Qi Gong	44
Tai Chi	45
Yogazeit	46

Kurse AOK-liveonline

Achtsamkeit & Balance	49
der innere Schweinehund 2.0	50
gelassen & locker	51
positiver Umgang mit Stress	52
schlaf gut! NEU	53
Die Lebe Balance-App	54
Stress im Griff	54

gesundrauchfrei



Kurse AOK-liveonline

rauchfrei in 3 Schritten	57
--------------------------------	----

gesunderleben



Klettern in Haltern	59
---------------------------	----

gesundplus



Beratungsangebote für Ihre Gesundheit	61
Betriebliche Gesundheitsförderung	62
Gesundheitsförderung in KiTas und Schulen	63

Anmeldung

Online	aok.de/nw/kurse
Telefonisch	5
Post	69





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

Aktiv abnehmen!

Bewusst essen - mehr bewegen

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

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

Kurs-Nr:	189141
Beginn:	07.02.2019
Ort:	Praxis für Ernährungsberatung (Eingang rechts) Ursulastr. 4, 46282 Dorsten
Tag, Uhrzeit:	donnerstags, 18:30 Uhr
Dauer:	10-mal 120 Minuten Theorie 2-mal 90 Minuten Bewegung
Kursleitung:	Ingrid Dichter
Kursgebühr:	206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden) (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



AOK-KochWerkstatt - After Work

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

Kurs-Nr: 189133 189138
Beginn: **04.02.2019** **11.03.2019**
Ort: Familienbildungsstätte
Kemnastr. 23, **45657 Recklinghausen**
Tag, Uhrzeit: Montag, 17:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Maria Schieffers
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
(Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 189135
Beginn: **11.02.2019**
Ort: Familienbildungsstätte
Kemnastr. 23, **45657 Recklinghausen**
Tag, Uhrzeit: Montag, 17:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Maria Schieffers
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
(Lebensmittel werden gesondert berechnet)

AOK-liveonline: erfolgreiche Gewichtsreduktion

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

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

So einfach geht's:

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

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

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



AOK-liveonline: gesund und leicht abnehmen

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

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

So einfach geht's:

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

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

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

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

AOK-liveonline: mit Köpfchen zum Wunschgewicht

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

So einfach geht's:

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

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

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

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



Abnehmen mit Genuss

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



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

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

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

Apps für Ihre Gesundheit

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

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

Schlemmerpost

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

Jetzt abonnieren unter aok.de/nw.



AOK
empfehlen
und Prämien
sichern

AOK-Kunden werben

Weiterempfehlen lohnt sich!

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

aok.de/nw

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.

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

Aquafitness

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

Kurs-Nr:	189096	189097
Beginn:	07.01.2019	13.05.2019
Ort:	Physioteam Bottrop in der Senioren-Residenz Im Stadtgarten 2, 46236 Bottrop	
Tag, Uhrzeit:	montags, 11:15 Uhr	
Dauer:	8-mal 45 Minuten	
Kursleitung:	Marzena Mazuchin	
Kursgebühr:	90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)	

Kurs-Nr:	189180	189174
Beginn:	15.01.2019	07.05.2019
Ort:	Physioteam Bottrop in der Senioren-Residenz Im Stadtgarten 2, 46236 Bottrop	
Tag, Uhrzeit:	dienstags, 19:00 Uhr	
Dauer:	8-mal 45 Minuten	
Kursleitung:	Vivien Brosche	
Kursgebühr:	90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)	



Fortsetzung von Seite 17 – Aquafitness

Kurs-Nr: 189102 189101
Beginn: **04.02.2019** **06.05.2019**
Ort: Evangelisches Krankenhaus (Bewegungsbad)
 Grutholzallee 21, **44577 Castrop-Rauxel**
Tag, Uhrzeit: montags, 16:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Barbara Königsbüscher
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188600 188601
Beginn: **23.01.2019** **08.05.2019**
Ort: St. Vincenz-Krankenhaus,
 Gesundheitszentrum Mobilé
 Rottstr. 11, **45711 Datteln**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 20:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Irina Artemuk
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188602 188603
Beginn: **15.02.2019** **03.05.2019**
Ort: St. Vincenz-Krankenhaus,
 Gesundheitszentrum Mobilé
 Rottstr. 11, **45711 Datteln**
Tag, Uhrzeit: freitags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Beate Okurowski
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188605 188606
Beginn: **16.02.2019** **04.05.2019**
Ort: St. Vincenz-Krankenhaus,
 Gesundheitszentrum Mobilé
 Rottstr. 11, **45711 Datteln**
Tag, Uhrzeit: samstags, 09:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Markus Breuker
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189115 189113
Beginn: **15.01.2019** **07.05.2019**
Ort: Atlantis Bäderbetrieb Dorsten GmbH,
 Treffpunkt Jamaika-Cafe
 Konrad-Adenauer-Platz 1, **46282 Dorsten**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Janine Biewald
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188541 188542
Beginn: **16.01.2019** **08.05.2019**
Ort: Horster Reha Zentrum
 Vestische Str. 25, **45899 Gelsenkirchen-Horst**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Julia Vennwald
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188520 188537
Beginn: **06.02.2019** **08.05.2019**
Ort: Come back Waterworld
 Husemannstr. 52, **45879 Gelsenkirchen-Mitte**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 08:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Klaus Augustin
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188538 188539
Beginn: **06.02.2019** **08.05.2019**
Ort: Come back Waterworld
 Husemannstr. 52, **45879 Gelsenkirchen-Mitte**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 21:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Lena Glittenberg
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 19 – Aquafitness

Kurs-Nr: 189740 (für Frauen)
Beginn: **15.02.2019**
Ort: St. Sixtus-Hospital, Bäderabteilung
 Gartenstr. 2, **45721 Haltern am See**
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Heide Fisch
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189741 (für Frauen)
Beginn: **15.02.2019**
Ort: St. Sixtus-Hospital, Bäderabteilung
 Gartenstr. 2, **45721 Haltern am See**
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:50 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Heide Fisch
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189742
Beginn: **15.02.2019**
Ort: St. Sixtus-Hospital, Bäderabteilung
 Gartenstr. 2, **45721 Haltern am See**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:40 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Heide Fisch
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189090
Beginn: **05.02.2019**
Ort: Come back Prävention
 Auf dem Hochstück 1, **45701 Herten**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Lena Glittenberg
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189100
Beginn: **07.05.2019**
Ort: Come back Prävention
 Auf dem Hochstück 1, **45701 Herten**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Lena Glittenberg
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188612 188623
Beginn: **17.01.2019** **04.04.2019**
Ort: Sport- und Schwimmschule/Prävention
 Slavko Miljan-Popovic im Bruder-Jordan-Haus
 Kriemhildestr. 24, **45770 Marl**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Slavko Miljan-Popovic
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189722 189738
Beginn: **06.02.2019** **08.05.2019**
Ort: maritimo, Bäderbetriebs GmbH Oer-Erkenschwick
 Am Stimbergpark 80, **45739 Oer-Erkenschwick**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:10 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Heide Fisch
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189737 189739
Beginn: **06.02.2019** **08.05.2019**
Ort: maritimo, Bäderbetriebs GmbH Oer-Erkenschwick
 Am Stimbergpark 80, **45739 Oer-Erkenschwick**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Heide Fisch
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 21 – Aquafitness

Kurs-Nr: 188645 188647
Beginn: **16.01.2019** **20.03.2019**
Ort: Biele Krankengymnastik & Massage
 Herner Str. 160, **45659 Recklinghausen**

Tag, Uhrzeit: mittwochs, 14:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Elisa Trocoli
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189280 189281
Beginn: **16.01.2019** **10.04.2019**
Ort: Lehrschwimmbecken Hallenbad Herner Str.
 Herner Str. 160, **45659 Recklinghausen**

Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:10 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Alexandra Paus
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188639 188643
Beginn: **17.01.2019** **21.03.2019**
Ort: Biele Krankengymnastik & Massage
 Herner Str. 160, **45659 Recklinghausen**

Tag, Uhrzeit: donnerstags, 10:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Elisa Trocoli
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Functional Training

Nur für Fitte

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: 189128
Beginn: **03.05.2019**
Ort: Sportpark Stadtwald
 Stenkhoffstr. 34, **46240 Bottrop**

Tag, Uhrzeit: freitags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Stefan Wentzel
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189084
Beginn: **13.02.2019**
Ort: St. Sixtus-Hospital, Physiotherapie
 Gartenstr. 2, **45721 Haltern am See**

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: 189088 (für Frauen)
Beginn: **13.02.2019**
Ort: Lady-Body, Studio für Fitness und Gesundheit
 Feldstr. 80, **45661 Recklinghausen**

Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Julia Trottenberg
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 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: 189130
Beginn: **24.01.2019**
Ort: Sportpark Stadtwald
 Stenkhoffstr. 34, **46240 Bottrop**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Stefan Wentzel
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189129
Beginn: **02.05.2019**
Ort: Sportpark Stadtwald
 Stenkhoffstr. 34, **46240 Bottrop**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 09:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Stefan Wentzel
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188497 188498
Beginn: **23.01.2019** **08.05.2019**
Ort: Fitness Place Sport Center
 Industriestr. 19-21, **44577 Castrop-Rauxel**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Patricia Wagner
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189743
Beginn: **24.01.2019**
Ort: Sportforum Castrop-Rauxel
 Bahnhofstr. 120 - 122, **44575 Castrop-Rauxel**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Anita Kantor
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188583
Beginn: **18.03.2019**
Ort: St. Vincenz-Krankenhaus,
 Gesundheitszentrum Mobilé
 Rottstr. 11, **45711 Datteln**
Tag, Uhrzeit: montags, 10:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Beate Okurowski
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188519
Beginn: **24.01.2019**
Ort: REHAZENTRUM DORSTEN Physiotherapie Overfeld
 Borkener Str. 49, **46284 Dorsten**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Tobias Overfeld
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189321
Beginn: **16.01.2019**
Ort: Schalker Sportpark
 Kurt-Schumacher-Str. 157-161,
45881 Gelsenkirchen
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 09:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Philina Plewe
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 25 – Kraftworkout im Studio

Kurs-Nr: 189121
Beginn: **10.05.2019**
Ort: Horster Reha Zentrum
 Horster Str. 54, **45897 Gelsenkirchen-Buer**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Markus Breuker
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188540
Beginn: **06.02.2019**
Ort: Come back Prävention
 Husemannstr. 52, **45879 Gelsenkirchen-Mitte**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Klaus Augustin
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189126
Beginn: **07.05.2019**
Ort: Come back Waterworld
 Husemannstr. 52, **45879 Gelsenkirchen-Mitte**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jürgen Todeskino
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189079
Beginn: **06.02.2019**
Ort: Fitness Place Sport Center
 Münsterknapp 15, **45721 Haltern am See**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:15 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Elke Munzert
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188609
Beginn: **07.03.2019**
Ort: Physio Point Marl
 Bergstr. 147, **45770 Marl**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Linda Herzog
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188630 188634
Beginn: **22.01.2019** **30.04.2019**
Ort: On Fitness
 Auguststrasse 3, **45739 Oer-Erkenschwick**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Diana Gesing
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188677
Beginn: **31.01.2019**
Ort: Prosper-Hospital gem. GmbH, Physiotherapie
 Mühlenstr. 27, **45659 Recklinghausen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Andreas Volmer
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189078 (für Frauen)
Beginn: **14.03.2019**
Ort: Lady-Body, Studio für Fitness und Gesundheit
 Feldstr. 80, **45661 Recklinghausen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Julia Trottenberg
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: 189111
Beginn: **20.03.2019**
Ort: REHAZENTRUM DORSTEN Physiotherapie Overfeld
 Borkener Str. 49, **46284 Dorsten**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Ann-Christin Kittner
Kursgebühr: 113,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189185
Beginn: **22.03.2019**
Ort: Vor dem Kinderburgcafé
 Feldmarkstraße 209, **45883 Gelsenkirchen**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:45 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Beate Pracht
Kursgebühr: 113,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189187
Beginn: **04.04.2019**
Ort: Parkplatz „Schloss Berge“
 Schlosseingang/Aschenbrockallee,
45894 Gelsenkirchen-Buer
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Beate Pracht
Kursgebühr: 113,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189189
Beginn: **03.04.2019**
Ort: Treffpunkt: Parkplatz Eingang zum 2. Stadtgartenteil
 Zeppelinallee/Ecke Am Stadtgarten,
45881 Gelsenkirchen-Mitte
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Beate Pracht
Kursgebühr: 113,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189746
Beginn: **07.05.2019**
Ort: Treffpunkt: Stadthafen (auf dem Parkplatz)
 Am Stadthafen 10, **45663 Recklinghausen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Thomas Mester
Kursgebühr: 113,00 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: 189092
Beginn: **15.05.2019**
Ort: Physio team Bottrop in der Senioren-Residenz
 Im Stadtgarten 2, **46236 Bottrop**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 09:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Marzena Mazuchin
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190066
Beginn: **05.02.2019**
Ort: Evangelisches Krankenhaus (Gymnastikhalle)
 Grutholzallee 21, **44577 Castrop-Rauxel**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Angela Ritterswürden
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189119
Beginn: **15.02.2019**
Ort: Horster Reha Zentrum
 Horster Str. 54, **45897 Gelsenkirchen-Buer**
Tag, Uhrzeit: freitags, 18:15 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Markus Breuker
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190016
Beginn: **02.04.2019**
Ort: Watanabe u. Verfürth, Praxis für Physiotherapie,
 Kursraum
 Ludwigstr. 6, **45739 Oer-Erkenschwick**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Heide Fisch
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189192
Beginn: **13.02.2019**
Ort: Bildungszentrum des Handels, Bewegungsraum
 Wickingplatz 2-4, **45657 Recklinghausen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Beate Okurowski
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189721 (für Frauen)
Beginn: **12.03.2019**
Ort: Lady-Body, Studio für Fitness und Gesundheit
 Feldstr. 80, **45661 Recklinghausen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Heide Fisch
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189720
Beginn: **21.02.2019**
Ort: Praxis Dr. Tenbrock
 Hochstr. 62, **45731 Waltrop**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 09:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Beate Okurowski
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



RanRücken **NEU**

Ein ganz neues Konzept gegen Rückenbeschwerden

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

Sie lernen 4 Grundübungen kennen, die in verschiedenen Schwierigkeitsstufen ausgeführt werden können. Das Herzstück dieses Programms ist jedoch, dass Sie unbedingt 2 x in der Woche selbstständig zu Hause üben. Jeder trainiert somit sehr effizient und es kann nur so gelingen das nächsthöhere Level zu erreichen.

Mehrere Sportuniversitäten haben dieses einmalige Programm entwickelt und können schon jetzt bemerkenswerte Erfolge nachweisen. Über 12 Wochen lernen Sie Ihre Grenzen, aber auch Ihre Möglichkeiten kennen und der Spaß kommt bei diesem Kurs sicher nicht zu kurz!

Kurs-Nr: 188599
Beginn: 23.01.2019
Ort: St. Vincenz-Krankenhaus,
 Gesundheitszentrum Mobilé
 Rottstr. 11, **45711 Datteln**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Markus Breuker
Kursgebühr: 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Für diesen Kurs ist eine gewisse Grundfitness Voraussetzung.

Kurs-Nr: 189117
Beginn: 18.01.2019
Ort: Horster Reha Zentrum
 Horster Str. 54, **45897 Gelsenkirchen-Buer**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:00 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Markus Breuker
Kursgebühr: 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Für diesen Kurs ist eine gewisse Grundfitness Voraussetzung.

Kurs-Nr: 188650 189159
Beginn: 17.01.2019 18.04.2019
Ort: Biele Krankengymnastik & Massage
 Herner Str. 160, **45659 Recklinghausen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Elisa Trocoli
Kursgebühr: 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Für diesen Kurs ist eine gewisse Grundfitness Voraussetzung.



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: 188585 188597
Beginn: **23.01.2019** **08.05.2019**
Ort: St. Vincenz-Krankenhaus,
 Gesundheitszentrum Mobilé
 Rottstr. 11, **45711 Datteln**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sabine Hecker
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189109
Beginn: **11.02.2019**
Ort: Concilio Body & Wellness Concept
 Krusenkamp 30, **45964 Gladbeck**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Nathalie Krzis
Kursgebühr: 96,00 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: 190058
Beginn: **05.02.2019**
Ort: Evangelisches Krankenhaus (Gymnastikhalle)
 Grutholzallee 21, **44577 Castrop-Rauxel**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Kacpar Wysotzki
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189081
Beginn: **29.04.2019**
Ort: Praxis für Physiotherapie Dickmann-Kerkhoff/Döbber
 Lavesumer Str. 1b, **45721 Haltern am See**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Elke Munzert
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189747 189745
Beginn: **22.01.2019** **07.05.2019**
Ort: A.I. Fitness Recklinghausen GmbH, ehemals Logo
 Richardstr. 76, **45661 Recklinghausen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Thomas Mester
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 35 – Sanftes Rückentraining

Kurs-Nr: 189744
Beginn: 22.01.2019
Ort: A.I. Fitness Recklinghausen GmbH, ehemals Logo Richardstr. 76, **45661 Recklinghausen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Thomas Mester
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189717
Beginn: 06.03.2019
Ort: Ergotherapie am Wall Herzogswall 22, **45657 Recklinghausen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 09:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jeannine Hilmer
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)



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.



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.



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: 189748
Beginn: **04.02.2019**
Ort: Entspannungsraum
 Recklinghauser Str. 211, **44581 Castrop-Rauxel**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Nicola Neubauer
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189123
Beginn: **16.01.2019**
Ort: Praxis Jutta Grossekemper
 Hochstr. 19, **45894 Gelsenkirchen-Buer**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Michaela Schrandt-Reitz
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 41 – Autogenes Training

Kurs-Nr: 189104
Beginn: 11.02.2019
Ort: Praxis für Physiotherapie Dickmann-Kerkhoff/Döbber
 Lavesumer Str. 1b, **45721 Haltern am See**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Michaela Schrandt-Reitz
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189091
Beginn: 15.01.2019
Ort: Praxis für Ergotherapie J. Watanabe
 Oerweg 40, **45657 Recklinghausen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Erika Tesch
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Bitte bringen Sie eine Decke und ein kleines Kissen mit.

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: 189519
Beginn: 16.03.2019
Ort: mittel-punkt, Personal- und Organisationsentwicklung
 Europastr. 6, **45888 Gelsenkirchen**
Tag, Uhrzeit: samstags, 09:30 Uhr
Dauer: 3-mal 360 Minuten
Kursleitung: Regina Müller
Kursgebühr: 193,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Die Teilnahme an allen 3 Samstagen (16.03., 23.03. und 30.03.2019) ist verbindlich. Bitte bringen Sie etwas zu Trinken und zu Essen mit.



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: 188557
Beginn: 18.01.2019
Ort: Lebenskraft in Balance
 Ophofstraße 2, **45894 Gelsenkirchen**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sabina Körner
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189168
Beginn: 13.03.2019
Ort: AWO-Seniorenzentrum, Gymnastikraum
 Wildermannstr. 79, **45659 Recklinghausen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Beate Tietz-Vogelsang
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: 189166
Beginn: 13.03.2019
Ort: AWO-Seniorenzentrum, Gymnastikraum
 Wildermannstr. 79, **45659 Recklinghausen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:15 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Beate Tietz-Vogelsang
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: 189093
Beginn: **09.01.2019**
Ort: Physio team Bottrop in der Senioren-Residenz
 Im Stadtgarten 2, **46236 Bottrop**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 09:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Marzena Mazuchin
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189099
Beginn: **15.05.2019**
Ort: Physio team Bottrop in der Senioren-Residenz
 Im Stadtgarten 2, **46236 Bottrop**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 11:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Marzena Mazuchin
Kursgebühr: 113,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188517 188518
Beginn: **08.01.2019** **09.04.2019**
Ort: Schloss Bladenhorst, Yogaraum
 Westring 346, **44579 Castrop-Rauxel**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 12-mal 90 Minuten
Kursleitung: Beate Dehnert
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189086
Beginn: **13.02.2019**
Ort: Yoga Zentrum Gelsenkirchen e.V.
 (Eingang im Hof rechts)
 Luitpoldstr. 39 (Eingang im Hof),
45881 Gelsenkirchen
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Liana Zibert
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188580 188579
Beginn: **15.01.2019** **26.03.2019**
Ort: SYR Yoga Concepts
 Josefstr. 7, **45966 Gladbeck**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Susanne Richter
Kursgebühr: 140,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188581 188577
Beginn: **16.01.2019** **27.03.2019**
Ort: SYR Yoga Concepts
 Josefstr. 7, **45966 Gladbeck**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Susanne Richter
Kursgebühr: 140,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189718
Beginn: **18.01.2019**
Ort: Kunst Hof Westerholt, Yoga Atelier,
 vormals „la mobile“
 Am Bungert 19, **45701 Herten-Westerholt**
Tag, Uhrzeit: freitags, 19:45 Uhr
Dauer: 12-mal 90 Minuten
Kursleitung: Anke Becker
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 47 – Yogazeit

Kurs-Nr: 189719
Beginn: 26.03.2019
Ort: Kunsthof Westerholt, Yoga Atelier, vormals „la mobile“
 Am Bungert 19, **45701 Herten-Westerholt**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:15 Uhr
Dauer: 12-mal 90 Minuten
Kursleitung: Anke Becker
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189105 189107
Beginn: 29.01.2019 07.05.2019
Ort: Yogazeit Recklinghausen
 Ostcharweg 113, **45665 Recklinghausen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Katrin Eggert
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Bitte kommen Sie in bequemer Sportkleidung und bringen dicke Socken mit.



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
 Kopenhagener Str. 1, 44263 Dortmund
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 20:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

AOK-liveonline: gelassen & locker

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline
 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.

Klettern in Haltern

Willkommen in der vertikalen Welt: In herrlicher Lage in unmittelbarer Nähe zum Halterner Stausee liegt der Kletterwald direkt in einem stattlichen Buchenwald. Insgesamt 11 Parcours mit 117 Kletterelementen in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen stehen zur Verfügung. Vorerfahrung ist nicht nötig, nach einer ausführlichen Einweisung und Klettern in niedrigen Übungsparcours kann jeder Teilnehmer seine Herausforderung selbst bestimmen. Stets gut gesichert, gibt es die Möglichkeit in bis zu 12 Meter Höhe spannende Kletteraufgaben zu meistern, wobei immer mindestens zu zweit geklettert wird. Das Mindestalter beträgt 8 Jahre und die Kinder müssen mindestens 130 cm groß sein. Für die Kinder zwischen 8 und 12 Jahren ist eine erwachsene Begleitperson erforderlich. Alle Minderjährigen benötigen eine Einverständniserklärung ihrer Eltern. Für Erwachsene gibt es keine Altersbeschränkung, jedoch sollte ein Gewicht von 120 kg nicht überschritten werden. Klettern setzt gegenseitiges Vertrauen voraus, fördert den Zusammenhalt, und eignet sich perfekt für Familien sowie große und kleine Teams. Das Angebot findet auch bei Regen statt.

Kurs-Nr:	189379
Beginn:	18.05.2019
Ort:	Hoch hinaus im Kletterwald Hullerner Str. 109, 45721 Haltern am See
Tag, Uhrzeit:	Samstag, 09:30 Uhr
Dauer:	1-mal 210 Minuten
Kursleitung:	Team Kletterwald
Kursgebühr:	29,00 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.



Nicola Martens
Spezialistin Bewegungsberatung
Dipl.-Sportlehrerin
und Sporttherapeutin
Tel.: 0800 2655-500330*



Imke Luh
Spezialistin Bewegungsberatung
Dipl.-Sportwissenschaftlerin
Tel.: 0800 2655-503896*



Anke Gasber
Spezialistin Ernährungsberatung
Dipl.-Oecotrophologin
Tel.: 0800 2655-502354*



Gisela Zarembik
Spezialistin Ernährungsberatung
Dipl.-Oecotrophologin
Tel.: 0800 2655-502305*

* Datenschutzhinweis siehe Seite 62



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.



Bärbel Misch
 Spezialistin BGf-Beratung
 Dipl.-Sozialwissenschaftlerin
 Tel.: 0800 2655-502177*



Martin Malberg
 Spezialist BGf-Beratung
 Dipl.-Sozialwissenschaftler
 Tel.: 0800 2655-502355*

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.

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:



- JolinenKids – 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



