

## Gesunde Impulse

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

### Kostenlos mitmachen

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

### Angebote nach Maß wählen

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

### Punkte sammeln

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



### Herzlich willkommen

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

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

## bleibgesund-Kurse

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

**1. Halbjahr  
2019**

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

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

## Das Kursprogramm der AOK NORDWEST

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

### Ihre Vorteile als AOK-Kunde

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

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

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



### Schnell anmelden

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

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

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

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

### Punkte sammeln

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



# 2019

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

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

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

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

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

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

 Ferien und Feiertage NRW

## Schnell anmelden

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

### Online

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

### 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](http://aok.de/nw/datenschutzrechte). Bei Fragen wenden Sie sich an die AOK NORDWEST – Die Gesundheitskasse., Kopenhagener Str. 1, 44269 Dortmund, [kontakt@nw.aok.de](mailto:kontakt@nw.aok.de) oder unseren Datenschutzbeauftragten unter [datenschutz@nw.aok.de](mailto:datenschutz@nw.aok.de).

### Per Post

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

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





## gesundernähren

### Kurse vor Ort

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Aktiv abnehmen!                     | 9  |
| AOK-KochWerkstatt - Mittelmeerküche | 12 |

### Kurse AOK-liveonline

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



## gesundbewegen

### Kurse vor Ort

|   |    |
|---|----|
| Aquafitness                             | 19 |
| Functional Training                     | 28 |
| Kraftausdauertraining im Fitness-Studio | 30 |
| Kraftworkout im Studio <b>NEU</b>       | 31 |
| Pilates                                 | 40 |
| Reaktiv-Faszien Training                | 41 |
| Rückenpower <b>NEU</b>                  | 42 |
| Sanftes Rückentraining                  | 44 |

### Online-Kurse

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

## gesundentspannen



### Kurse vor Ort

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Progressive Muskelentspannung | 51 |
| Tai Chi                       | 52 |

### Kurse AOK-liveonline

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Achtsamkeit & Balance       | 53 |
| der innere Schweinehund 2.0 | 54 |
| gelassen & locker           | 55 |
| positiver Umgang mit Stress | 56 |
| schlaf gut! <b>NEU</b>      | 57 |
| Die Lebe Balance-App        | 58 |
| Stress im Griff             | 58 |

## gesundrauchfrei



### Kurse AOK-liveonline

|                          |    |
|--------------------------|----|
| rauchfrei in 3 Schritten | 61 |
|--------------------------|----|

## gesunderleben



|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Einführung in das Bogenschießen | 63 |
| Hoch hinaus im Kletterwald      | 64 |
| Stand Up Paddling               | 65 |

## gesundplus



|  |    |
|--|----|
| Beratungsangebote für Ihre Gesundheit        | 69 |
| Betriebliche Gesundheitsförderung            | 70 |
| Gesundheitsförderung<br>in KiTas und Schulen | 70 |

### Anmeldung

|             |   |
|-------------|---|
| Online      | <a href="https://aok.de/nw/kurse">aok.de/nw/kurse</a> |
| Telefonisch | 5   |
| Post        | 73  |





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

## Aktiv abnehmen!

### Bewusst essen - mehr bewegen

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

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

|                      |  |
|----------------------|--|
| <b>Kurs-Nr:</b>      | 190499   |
| <b>Beginn:</b>       | <b>13.02.2019</b>  |
| <b>Ort:</b>          | Praxis Gerdes<br>Timsmannweg 2, <b>46395 Bocholt</b>   |
| <b>Tag, Uhrzeit:</b> | mittwochs, 18:00 Uhr   |
| <b>Dauer:</b>        | 11-mal 120 Minuten Theorie<br>1 praktische Einheit   |
| <b>Kursleitung:</b>  | Mechthild Gerdes   |
| <b>Kursgebühr:</b>   | 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)<br>(Lebensmittel werden gesondert berechnet) |



Fortsetzung von Seite 9 – Aktiv abnehmen

**Kurs-Nr:** 190519  
**Beginn:** **19.03.2019**  
**Ort:** DRK Kreisverband Borken  
 An der Röntgenstr. 6, **46325 Borken**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 11-mal 120 Minuten Theorie  
 1 praktische Einheit  
**Kursleitung:** Elisabeth Schmelting-Finke  
**Kursgebühr:** 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

**Kurs-Nr:** 190492  
**Beginn:** **06.02.2019**  
**Ort:** Familienbildungsstätte Rheine  
 Mühlenstr. 29, **48431 Rheine**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 11-mal 120 Minuten Theorie  
 1 praktische Einheit  
**Kursleitung:** Elke Meis-Möllenkotte  
**Kursgebühr:** 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

**Kurs-Nr:** 190498  
**Beginn:** **19.02.2019**  
**Ort:** AOK-Kundencenter Emsdetten  
 Kolpingstr. 56, **48282 Emsdetten**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 11-mal 120 Minuten Theorie  
 1 praktische Einheit  
**Kursleitung:** Marion Niemann  
**Kursgebühr:** 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

**Kurs-Nr:** 190497  
**Beginn:** **18.02.2019**  
**Ort:** AOK-Kundencenter Ibbenbüren  
 Alte Münsterstr. 25, **49477 Ibbenbüren**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 11-mal 120 Minuten Theorie  
 1 praktische Einheit  
**Kursleitung:** Jutta Gerling  
**Kursgebühr:** 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



## AOK-KochWerkstatt - Mittelmeerküche

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

**Kurs-Nr:** 190521  
**Beginn:** **22.05.2019**  
**Ort:** Küchen Wiesmann  
 Marbecker Str. 98, **46325 Borken**  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Elisabeth Schmelting-Finke  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

**Kurs-Nr:** 190520  
**Beginn:** **04.04.2019**  
**Ort:** Lehrküche der Gesamtschule Ibbenbüren  
 Am Sportzentrum 22, **49477 Ibbenbüren**  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Jutta Gerling  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

## AOK-liveonline: erfolgreiche Gewichtsreduktion

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

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

### So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: [liveonlinecoaching.com/aok-liveonline](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)  
 Weitere Informationen unter: [liveonlinecoaching.com](https://liveonlinecoaching.com)

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



## AOK-liveonline: gesund und leicht abnehmen

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

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

### So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: [liveonlinecoaching.com/aok-liveonline](http://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)  
 Weitere Informationen unter: [liveonlinecoaching.com](http://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](http://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)  
 Weitere Informationen unter: [liveonlinecoaching.com](http://liveonlinecoaching.com)

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

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





## Abnehmen mit Genuss

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



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

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

Weitere Infos erhalten Sie unter [abnehmen-mit-genuss.de](http://abnehmen-mit-genuss.de).

## Apps für Ihre Gesundheit

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

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

## Schlemmerpost

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

Jetzt abonnieren unter [aok.de/nw](http://aok.de/nw).



AOK  
empfehlen  
und Prämien  
sichern

## AOK-Kunden werben

### Weiterempfehlen lohnt sich!

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

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

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.

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

## Aquafitness

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

|                      |  |                   |
|----------------------|--|-------------------|
| <b>Kurs-Nr:</b>      | 189285   | 189286            |
| <b>Beginn:</b>       | <b>07.01.2019</b>  | <b>29.04.2019</b> |
| <b>Ort:</b>          | Inselbad Bahia / Vitalis<br>Hemdener Weg 169, <b>46399 Bocholt</b> |                   |
| <b>Tag, Uhrzeit:</b> | montags, 10:15 Uhr   |                   |
| <b>Dauer:</b>        | 8-mal 45 Minuten   |                   |
| <b>Kursleitung:</b>  | Ulrike Giesen  |                   |
| <b>Kursgebühr:</b>   | 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)                 |                   |

|                      |  |                   |
|----------------------|--|-------------------|
| <b>Kurs-Nr:</b>      | 189108   | 189110            |
| <b>Beginn:</b>       | <b>07.01.2019</b>                                      | <b>11.03.2019</b> |
| <b>Ort:</b>          | Klarabad Bocholt<br>Klarastr. 39, <b>46399 Bocholt</b> |                   |
| <b>Tag, Uhrzeit:</b> | montags, 12:00 Uhr                                     |                   |
| <b>Dauer:</b>        | 8-mal 45 Minuten                                       |                   |
| <b>Kursleitung:</b>  | Melanie Rohleder                                       |                   |
| <b>Kursgebühr:</b>   | 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)     |                   |



Fortsetzung von Seite 19 – Aquafitness

**Kurs-Nr:** 189283                      189284  
**Beginn:** **09.01.2019**                **08.05.2019**  
**Ort:** Inselbad Bahia / Vitalis  
Hemdener Weg 169, **46399 Bocholt**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Ulrike Giesen  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189279                      189282  
**Beginn:** **11.01.2019**                **03.05.2019**  
**Ort:** Inselbad Bahia / Vitalis  
Hemdener Weg 169, **46399 Bocholt**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 16:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Ulrike Giesen  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189221                      189222  
**Beginn:** **17.01.2019**                **18.04.2019**  
**Ort:** Sport & Reha Zentrum  
Duesbergstr. 1, **46325 Borken**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 15:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Jari Aktas  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 188980                      189003  
**Beginn:** **07.01.2019**                **11.03.2019**  
**Ort:** aqua maris  
Mühlenstr. 40, **48282 Emsdetten**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 11:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Gina Wymbs  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 188981                      189004  
**Beginn:** **07.01.2019**                **11.03.2019**  
**Ort:** aqua maris  
Mühlenstr. 40, **48282 Emsdetten**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 20:25 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Jeanette Rzanny  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 188982  
**Beginn:** **08.01.2019**  
**Ort:** aqua maris  
Mühlenstr. 40, **48282 Emsdetten**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 08:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Gina Wymbs  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 188997                      189019  
**Beginn:** **08.01.2019**                **12.03.2019**  
**Ort:** aqua maris  
Mühlenstr. 40, **48282 Emsdetten**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 11:25 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Gina Wymbs  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 188998  
**Beginn:** **09.01.2019**  
**Ort:** aqua maris  
Mühlenstr. 40, **48282 Emsdetten**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 11:25 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Gina Wymbs  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 21 – Aquafitness

**Kurs-Nr:** 188999  
**Beginn:** **09.01.2019**  
**Ort:** aqua maris  
 Mühlenstr. 40, **48282 Emsdetten**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 20:20 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Jeanette Rzanny  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189000  
**Beginn:** **11.01.2019**  
**Ort:** aqua maris  
 Mühlenstr. 40, **48282 Emsdetten**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 11:35 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Jeanette Rzanny  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

|   |                   |
|---|-------------------|
| <b>Kurs-Nr:</b> 189001  | 189030            |
| <b>Beginn:</b> <b>11.01.2019</b>                                      | <b>15.03.2019</b> |
| <b>Ort:</b> aqua maris<br>Mühlenstr. 40, <b>48282 Emsdetten</b>       |                   |
| <b>Tag, Uhrzeit:</b> freitags, 19:00 Uhr                              |                   |
| <b>Dauer:</b> 8-mal 45 Minuten  |                   |
| <b>Kursleitung:</b> Gina Wymbs  |                   |
| <b>Kursgebühr:</b> 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden) |                   |

**Kurs-Nr:** 189002  
**Beginn:** **12.01.2019**  
**Ort:** aqua maris  
 Mühlenstr. 40, **48282 Emsdetten**  
**Tag, Uhrzeit:** samstags, 11:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Gina Wymbs  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189005  
**Beginn:** **12.03.2019**  
**Ort:** aqua maris  
 Mühlenstr. 40, **48282 Emsdetten**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 08:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Jeanette Rzanny  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189025  
**Beginn:** **13.03.2019**  
**Ort:** aqua maris  
 Mühlenstr. 40, **48282 Emsdetten**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 11:25 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Jeanette Rzanny  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

|   |
|---|
| <b>Kurs-Nr:</b> 189027  |
| <b>Beginn:</b> <b>13.03.2019</b>                                      |
| <b>Ort:</b> aqua maris<br>Mühlenstr. 40, <b>48282 Emsdetten</b>       |
| <b>Tag, Uhrzeit:</b> mittwochs, 20:20 Uhr                             |
| <b>Dauer:</b> 8-mal 45 Minuten  |
| <b>Kursleitung:</b> Gina Wymbs  |
| <b>Kursgebühr:</b> 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden) |

**Kurs-Nr:** 189029  
**Beginn:** **15.03.2019**  
**Ort:** aqua maris  
 Mühlenstr. 40, **48282 Emsdetten**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 11:35 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Gina Wymbs  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 23 – Aquafitness

**Kurs-Nr:** 189033  
**Beginn:** **16.03.2019**  
**Ort:** aqua maris  
 Mühlenstr. 40, **48282 Emsdetten**  
**Tag, Uhrzeit:** samstags, 11:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Jeanette Rzanny  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 190837                      190838  
**Beginn:** **07.01.2019**                      **01.04.2019**  
**Ort:** Treibgut - Bad für Bewegung und Wohlbefinden  
 Saerbecker Str. 141, **48268 Greven**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 12:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Rüdiger Süßmilch  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 190898  
**Beginn:** **10.07.2019**  
**Ort:** Therapiezentrum Vennekamp  
 Riekestr. 10, **48268 Greven**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Cordula Vennekamp  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189446  
**Beginn:** **14.01.2019**  
**Ort:** Krankengymnastik und Ergotherapie Heidi Egbert  
 Börnkamp 3, **48496 Hopsten**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 10:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Karin Heide  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189260                      189258  
**Beginn:** **08.01.2019**                      **21.05.2019**  
**Ort:** Therapie & PräventionsZentrum Ibbenbüren  
 Rheiner Str. 8, **49477 Ibbenbüren**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 15:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Maren Rosenbaum  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189259  
**Beginn:** **19.03.2019**  
**Ort:** Therapie & PräventionsZentrum Ibbenbüren  
 Rheiner Str. 8, **49477 Ibbenbüren**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 15:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Maren Rosenbaum  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189043                      189044  
**Beginn:** **09.01.2019**                      **08.05.2019**  
**Ort:** Augustahospital Anholt- Bewegungsbad  
 Augustastr. 8, **46419 Isselburg-Anholt**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 11:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Jana Schumann  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189214                      189219  
**Beginn:** **16.01.2019**                      **13.03.2019**  
**Ort:** Schwimmschule 32  
 Hauptstr. 49-51, **48485 Neuenkirchen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Anne Hönscher  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 25 – Aquafitness

**Kurs-Nr:** 189211                      189216  
**Beginn:** **16.01.2019**                **13.03.2019**  
**Ort:** Schwimmschule 32  
Hauptstr. 49-51, **48485 Neuenkirchen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Anne Hönscher  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189639  
**Beginn:** **15.01.2019**  
**Ort:** Hallenbad Rheine  
Hemelter Str. 38, **48429 Rheine**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Maria Wilson  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189263                      189264  
**Beginn:** **18.01.2019**                **03.05.2019**  
**Ort:** Heilpädagogisches Zentrum  
Dreikönigstr. 20, **48429 Rheine**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Sonja Floh  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
Der Kurs findet im HPZ statt. Bitte nutzen Sie den Eingang an der Maria-Montessori-Straße (nicht den Haupteingang!)

**Kurs-Nr:** 189052  
**Beginn:** **14.01.2019**  
**Ort:** Gesundheitszentrum Westmünsterland GmbH -  
Standort Vreden  
An't Lindeken 100, **48691 Vreden**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 07:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Claudia Eßeling  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189053                      189055  
**Beginn:** **15.01.2019**                **07.05.2019**  
**Ort:** Gesundheitszentrum Westmünsterland GmbH -  
Standort Vreden  
An't Lindeken 100, **48691 Vreden**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Diana Geling  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189054  
**Beginn:** **06.05.2019**  
**Ort:** Gesundheitszentrum Westmünsterland GmbH -  
Standort Vreden  
An't Lindeken 100, **48691 Vreden**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 07:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Claudia Eßeling  
**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:** 189238                      189241  
**Beginn:** **09.01.2019**              **08.05.2019**  
**Ort:** Sport-Oase Am Hünting  
 Markgrafenstr. 75, **46399 Bocholt**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Ina Geuting  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189225  
**Beginn:** **15.01.2019**  
**Ort:** Sport- und Rehaszentrum Dr. Unkrig  
 Ahauser Str. 119, **46325 Borken-Gemen**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Jari Aktas  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189106  
**Beginn:** **09.01.2019**  
**Ort:** impuls Fitness-und Gesundheitspark  
 Heinrich-Hertz-Str. 8, **48268 Greven**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 20:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Dagmar Ranke-Lerbs  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189254  
**Beginn:** **11.01.2019**  
**Ort:** Therapie & PräventionsZentrum Ibbenbüren  
 Rheiner Str. 8, **49477 Ibbenbüren**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 08:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Maren Rosenbaum  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189277                      189278  
**Beginn:** **10.01.2019**              **21.03.2019**  
**Ort:** tranSport  
 Lönsweg 31, **49549 Ladbergen**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Sabine Haase  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189201  
**Beginn:** **30.04.2019**  
**Ort:** EWTO Trainingszentrum Lengerich  
 Iburger Str. 169, **49525 Lengerich**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Julian Deske  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## Kraftausdauertraining im Fitness-Studio

Bringen Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag und lernen ein Krafttraining an Geräten kennen. Nutzen Sie sechs Wochen lang die Möglichkeit, eine für Sie optimale Trainingsatmosphäre kennenzulernen. Sorgen Sie damit langfristig für Ihre Gesundheit und Wohlbefinden. Aber auch ein effektives Trainingsprogramm für zu Hause ist Teil des Kurses.

**Kurs-Nr:** 189377                      189378  
**Beginn:** **07.01.2019**            **01.04.2019**  
**Ort:** Reha Fit im Kingdom of sports  
Humboldtplatz 4, **48429 Rheine**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 09:45 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Marion Enge  
**Kursgebühr:** 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189326                      189329  
**Beginn:** **12.01.2019**            **06.04.2019**  
**Ort:** Reha Fit im Kingdom of sports  
Humboldtplatz 4, **48429 Rheine**  
**Tag, Uhrzeit:** samstags, 09:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Marion Enge  
**Kursgebühr:** 80,00 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:** 188977  
**Beginn:** **18.01.2019**  
**Ort:** Gesundheitszentrum Westmünsterland GmbH -  
Standort Ahaus  
Wüllener Str. 95, **48683 Ahaus**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 15:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Carolin Bitzer  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189120                      189125  
**Beginn:** **09.01.2019**            **08.05.2019**  
**Ort:** Kneipp-Verein Bocholt  
Im Königsesch 39, **46395 Bocholt**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Susanne Mönnighoff  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 190877                      190878  
**Beginn:** **10.01.2019**            **04.04.2019**  
**Ort:** Gesundheitszentrum Westmünsterland Bocholt  
Barloer Weg 123b, **46397 Bocholt**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Lukas Heidemeyer  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)





Fortsetzung von Seite 31 – Kraftworkout im Studio

**Kurs-Nr:** 189118 189122  
**Beginn:** **11.01.2019** **12.04.2019**  
**Ort:** Kneipp-Verein Bocholt  
 Im Königsesch 39, **46395 Bocholt**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 11:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** André Papenbreer  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189116 189124  
**Beginn:** **11.01.2019** **12.04.2019**  
**Ort:** Kneipp-Verein Bocholt  
 Im Königsesch 39, **46395 Bocholt**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 14:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** André Papenbreer  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189244 189246  
**Beginn:** **11.01.2019** **03.05.2019**  
**Ort:** Sport-Oase Am Hünting  
 Markgrafenstr. 75, **46399 Bocholt**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 17:15 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Ina Geuting  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189300  
**Beginn:** **14.01.2019**  
**Ort:** Sport- und Gesundheitszentrum TuB Bocholt  
 Lowicker Str. 19c, **46395 Bocholt**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Peter Hanschke  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189317  
**Beginn:** **29.04.2019**  
**Ort:** Sport- und Gesundheitszentrum TuB Bocholt  
 Lowicker Str. 19c, **46395 Bocholt**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Peter Hanschke  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189223 189799  
**Beginn:** **11.01.2019** **26.04.2019**  
**Ort:** Sport & Reha Zentrum  
 Duesbergstr. 1, **46325 Borken**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Jari Aktas  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189797 189798  
**Beginn:** **14.01.2019** **29.04.2019**  
**Ort:** Sport & Reha Zentrum  
 Duesbergstr. 1, **46325 Borken**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Jari Aktas  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189657 189660  
**Beginn:** **10.01.2019** **04.04.2019**  
**Ort:** POWER SPORTS  
 Diekstr. 19, **48282 Emsdetten**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Claus Willemer  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 33 – Kraftworkout im Studio

**Kurs-Nr:** 189658                      189661  
**Beginn:** **10.01.2019**                **04.04.2019**  
**Ort:** POWER SPORTS  
 Diekstr. 19, **48282 Emsdetten**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Claus Willemer  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189103  
**Beginn:** **07.01.2019**  
**Ort:** impuls Fitness-und Gesundheitspark  
 Heinrich-Hertz-Str. 8, **48268 Greven**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 09:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Dagmar Ranke-Lerbs  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189659                      189662  
**Beginn:** **07.01.2019**                **01.04.2019**  
**Ort:** POWER SPORTS Greven  
 Am Eggenkamp 51, **48268 Greven**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Claus Willemer  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 190897  
**Beginn:** **07.02.2019**  
**Ort:** Therapiezentrum Vennekamp  
 Riekestr. 10, **48268 Greven**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Cordula Vennekamp  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 188978  
**Beginn:** **10.01.2019**  
**Ort:** Ambulantes Physiocenter Gronau  
 Möllenweg 22, **48599 Gronau**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Christian ten Brink  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189248                      190583  
**Beginn:** **14.01.2019**                **01.04.2019**  
**Ort:** Sportstudio feelgood  
 An der Eßseite 171, **48599 Gronau**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Manuel op-de-Bekke  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 188979  
**Beginn:** **28.03.2019**  
**Ort:** Ambulantes Physiocenter Gronau  
 Möllenweg 22, **48599 Gronau**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Rick Heinrichs  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189190  
**Beginn:** **09.01.2019**  
**Ort:** Physio-Zentrum Epe  
 Beim Bungert 8, **48599 Gronau-Epe**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Beatrix Akhtar  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 35 – Kraftworkout im Studio

**Kurs-Nr:** 189445  
**Beginn:** **10.01.2019**  
**Ort:** Krankengymnastik und Ergotherapie Heidi Egbert  
 Börnkamp 3, **48496 Hopsten**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 11:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Karin Heide  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189193                      189194  
**Beginn:** **15.01.2019**                      **30.04.2019**  
**Ort:** Praxis für Krankengymnastik Vassilios Spentzas  
 Zur alten Gießerei 1, **49525 Lengerich**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 16:45 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Melanie Große-Stockdiek  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189197                      189198  
**Beginn:** **14.01.2019**                      **08.04.2019**  
**Ort:** Praxis für Physiotherapie - Gelking & Sloot  
 Heuershof 14, **48629 Metelen**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Pim Sloot  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189131                      189132  
**Beginn:** **30.01.2019**                      **08.05.2019**  
**Ort:** PhysioFit (KG-Abt. im Piushospital / 3.Etage)  
 Piusstr. 5, **48607 Ochtrup**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Katja Hartmann  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189134                      189136  
**Beginn:** **11.01.2019**                      **05.04.2019**  
**Ort:** Physio-Fit Zentrum Recke  
 Homeyers Hof 1, **49509 Recke**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 15:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Erik Hannema  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189319  
**Beginn:** **15.01.2019**  
**Ort:** TV Jahn Rheine 1885 e.V.  
 Germanenallee 4, **48429 Rheine**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Cordula Volk  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189417                      189324  
**Beginn:** **14.01.2019**                      **29.04.2019**  
**Ort:** Reha Fit im Kingdom of sports  
 Humboldtplatz 4, **48429 Rheine**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 15:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Katharina Becker  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189261                      189262  
**Beginn:** **16.01.2019**                      **08.05.2019**  
**Ort:** Therapiezentrum Stegemann  
 Catenhorner Str. 83, **48431 Rheine**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Marcus Attermeyer  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 37 – Kraftworkout im Studio

**Kurs-Nr:** 189418                      189325  
**Beginn:** **19.01.2019**                **04.05.2019**  
**Ort:** Reha Fit im Kingdom of sports  
Humboldtplatz 4, **48429 Rheine**  
**Tag, Uhrzeit:** samstags, 11:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Marion Enge  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189322                      189320  
**Beginn:** **16.01.2019**                **08.05.2019**  
**Ort:** The Church - Fitness- und Gesundheitsstudio  
Am Pfarrhaus 6, **48429 Rheine-Gellendorf**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 08:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Marion Enge  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189186  
**Beginn:** **09.01.2019**  
**Ort:** Sportphysio-Therapie Mahnke  
Rheiner Str. 8, **48432 Rheine-Mesum**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Linda Aghneim  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189188  
**Beginn:** **11.01.2019**  
**Ort:** Sportphysio-Therapie Mahnke  
Rheiner Str. 8, **48432 Rheine-Mesum**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Marcin Pechta  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189127  
**Beginn:** **21.01.2019**  
**Ort:** mh.athletics - Sport & Fitness  
Südlohner Weg 36, **48703 Stadthoorn**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 13:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Stefan Dahlhaus  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189049  
**Beginn:** **25.01.2019**  
**Ort:** ELAN - Sport- und Saunazentrum  
Gräfin-Bertha-Str. 13 b, **48565 Steinfurt**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 19:15 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Wolfmar Joppich  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189205                      189206  
**Beginn:** **14.01.2019**                **29.04.2019**  
**Ort:** Ambulantes Reha-Zentrum Velen -EAP-  
Ignatiusstr. 8, **46342 Velen**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Jana Höing  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189056                      189057  
**Beginn:** **15.01.2019**                **07.05.2019**  
**Ort:** Gesundheitszentrum Westmünsterland GmbH -  
Standort Vreden  
An't Lindeken 100, **48691 Vreden**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 16:45 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Anthea Tummel-Gewers  
**Kursgebühr:** 145,00 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:** 189080                      189082  
**Beginn:** **15.01.2019**              **30.04.2019**  
**Ort:** Gymnastikstudio Margot Hewing  
 Marthastr. 5, **48282 Emsdetten**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:20 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Margot Hewing  
**Kursgebühr:** 106,00 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:** 189083                      189085  
**Beginn:** **17.01.2019**              **28.03.2019**  
**Ort:** Gymnastikstudio Margot Hewing  
 Marthastr. 5, **48282 Emsdetten**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Margot Hewing  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189257                      189256  
**Beginn:** **10.01.2019**              **07.03.2019**  
**Ort:** Therapie & PräventionsZentrum Ibbenbüren  
 Rheiner Str. 8, **49477 Ibbenbüren**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 08:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Ellen Bosse  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189255  
**Beginn:** **09.05.2019**  
**Ort:** Therapie & PräventionsZentrum Ibbenbüren  
 Rheiner Str. 8, **49477 Ibbenbüren**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 08:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Ellen Bosse  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 41 – Reaktiv-Faszien Training

**Kurs-Nr:** 189048 189047  
**Beginn:** **26.01.2019** **27.04.2019**  
**Ort:** ELAN - Sport- und Saunazentrum  
 Gräfin-Bertha-Str. 13 b, **48565 Steinfurt**  
**Tag, Uhrzeit:** samstags, 11:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Markus Terinde  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189229 189236  
**Beginn:** **07.01.2019** **29.04.2019**  
**Ort:** Sport-Oase Am Hünting  
 Markgrafenstr. 75, **46399 Bocholt**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Ina Geuting  
**Kursgebühr:** 112,00 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:** 189204  
**Beginn:** **05.02.2019**  
**Ort:** EWTO Trainingszentrum Lengerich  
 Iburger Str. 169, **49525 Lengerich**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Julian Deske  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189199 189200  
**Beginn:** **07.01.2019** **01.04.2019**  
**Ort:** Physiotherapiepraxis Melanie Simon  
 Nienkamp 8, **48683 Ahaus**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:15 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Melanie Simon  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189050 189051  
**Beginn:** **10.01.2019** **14.03.2019**  
**Ort:** Edith-Stein-Schule - Sporthalle  
 Bühnertstr. 11, **48431 Rheine**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Anne Hölischer  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189137 189139  
**Beginn:** **18.01.2019** **05.04.2019**  
**Ort:** Physiotherapie & Wellness Grit Rehmann  
 Hessenweg 65, **48683 Ahaus**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Grit Rehmann  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189207  
**Beginn:** **16.01.2019**  
**Ort:** Ambulantes Reha-Zentrum Velen -EAP-  
 Ignatiusstr. 8, **46342 Velen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Christina Schweers  
**Kursgebühr:** 112,00 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:** 189140 189142  
**Beginn:** 16.01.2019 03.04.2019  
**Ort:** Physiotherapie & Wellness Grit Rehmann  
 Hessenweg 65, 48683 Ahaus  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Grit Rehmann  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189191  
**Beginn:** 08.01.2019  
**Ort:** Physio-Zentrum Epe  
 Beim Bungert 8, 48599 Gronau-Epe  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:45 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Beatrix Akhtar  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189332  
**Beginn:** 08.01.2019  
**Ort:** HELIOS Klinik - Bewegungsraum der Physiotherapie  
 Martin-Luther-Str. 49, 49525 Lengerich  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Ulrike Budde  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189265 189266  
**Beginn:** 28.01.2019 29.04.2019  
**Ort:** Therapiezentrum Stegemann  
 Catenhorner Str. 83, 48431 Rheine  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Janine Stoffele  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189399  
**Beginn:** 08.05.2019  
**Ort:** Reha Fit im Kingdom of sports  
 Humboldtplatz 4, 48429 Rheine  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 15:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Katharina Becker  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189380  
**Beginn:** 15.01.2019  
**Ort:** The Church - Fitness- und Gesundheitsstudio  
 Am Pfarrhaus 6, 48429 Rheine-Gellendorf  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Katharina Becker  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189398  
**Beginn:** 15.01.2019  
**Ort:** The Church - Fitness- und Gesundheitsstudio  
 Am Pfarrhaus 6, 48429 Rheine-Gellendorf  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Katharina Becker  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 45 – Sanftes Rückentraining

**Kurs-Nr:** 189195 189196  
**Beginn:** 15.01.2019 09.04.2019  
**Ort:** Praxis für Physiotherapie - Stratingh  
 Kolpingstr. 1, **48565 Steinfurt**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:40 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Jan-Michel Höfker  
**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](http://rueckenfit.nordwest.aok.de).





## CyberFitness: Rückencoaching NEU

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

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

### So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: [cyberpraevention.de/aok](https://cyberpraevention.de/aok)

Weitere Informationen unter: [cyberpraevention.de/aok](https://cyberpraevention.de/aok)

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



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](https://laufend-in-form.de).





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

## 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:** 189087 189089  
**Beginn:** 14.01.2019 29.04.2019  
**Ort:** Gymnastikstudio Margot Hewing  
 Marthastr. 5, 48282 Emsdetten  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 20:40 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Margot Hewing  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189337 189338  
**Beginn:** 09.01.2019 08.05.2019  
**Ort:** Evangelisches Familienzentrum  
 Muckhorsterweg 3, 49497 Mettingen  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Hildegard Greve  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 51 – Progressive Muskelentspannung

**Kurs-Nr:** 189333 189334  
**Beginn:** 08.01.2019 12.03.2019  
**Ort:** Familienbildungsstätte  
 Mühlenstr. 31, **48431 Rheine**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Waltraud Rohlmann  
**Kursgebühr:** 132,00 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:** 189340 189341  
**Beginn:** 09.01.2019 08.05.2019  
**Ort:** Evangelisches Familienzentrum  
 Muckhorsterweg 3, **49497 Mettingen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Hildegard Greve  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## AOK-liveonline: Achtsamkeit & Balance

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

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

### So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: [liveonlinecoaching.com/aok-liveonline](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)

Weitere Informationen unter: [liveonlinecoaching.com](https://liveonlinecoaching.com)

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

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



## AOK-liveonline: der innere Schweinehund 2.0

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

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

### So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: [liveonlinecoaching.com/aok-liveonline](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)  
 Weitere Informationen unter: [liveonlinecoaching.com](https://liveonlinecoaching.com)

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

## AOK-liveonline: gelassen & locker

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

### So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: [liveonlinecoaching.com/aok-liveonline](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)  
 Weitere Informationen unter: [liveonlinecoaching.com](https://liveonlinecoaching.com)

**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](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)

Weitere Informationen unter: [liveonlinecoaching.com](https://liveonlinecoaching.com)

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

## AOK-liveonline: schlaf gut! NEU

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

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

### So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: [liveonlinecoaching.com/aok-liveonline](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)

Weitere Informationen unter: [liveonlinecoaching.com](https://liveonlinecoaching.com)

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



## Die Lebe Balance-App

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



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

## Stress im Griff

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

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

Dieses kostenlose Programm ist exklusiv für AOK-Kunden:

[stress-im-griff.de](http://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](http://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](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)

Weitere Informationen unter: [liveonlinecoaching.com](https://liveonlinecoaching.com)

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



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

## Einführung in das Bogenschießen

In diesem Schnupperkurs erhalten Neueinsteiger einen schnellen Zugang in die Technik des intuitiven Bogenschießens. Bei dieser traditionellen Form wird keine Zielvorrichtung benutzt, wie etwa beim Wettkampfsport. Das Ziel wird lediglich mit den Augen genau fokussiert. Wie beim Werfen schafft es der Übende dann, die Bewegung nach und nach zu optimieren und durch einen kontinuierlichen Abgleich von „Zielvorstellung“ und tatsächlich Erreichtem eine passende „Einstellung“ zu gewinnen. Wenn die Gruppe die Handhabung der Bögen sicher beherrscht, können wir zum Abschluss kleinere Team-Wettkämpfe schießen. Das wichtigste Ziel ist aber alles andere um sich herum zu vergessen, voll im Moment zu sein und Spaß an den Treffern, Spaß an den Fehlschüssen und Spaß an der Gruppe zu haben.

|                      |  |                   |
|----------------------|--|-------------------|
| <b>Kurs-Nr:</b>      | 189045   | 189046            |
| <b>Beginn:</b>       | <b>02.03.2019</b>  | <b>09.03.2019</b> |
| <b>Ort:</b>          | St. Georg-Gymnasium / kleine Sporthalle<br>Adenauerallee 1, <b>46399 Bocholt</b> |                   |
| <b>Tag, Uhrzeit:</b> | Samstag, 16:00 Uhr   |                   |
| <b>Dauer:</b>        | 1-mal 180 Minuten  |                   |
| <b>Kursleitung:</b>  | Janis Krasenbrink  |                   |
| <b>Kursgebühr:</b>   | 110,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)                              |                   |





## Hoch hinaus im Kletterwald

Ein Erlebnis der ganz besonderen Art. Im Kletterwald in Ibbenbüren können Sie und Ihre Familie gemeinsam hoch hinaus. Auf einer Fläche von 30.000 Quadratmetern bietet der Kletterwald 9 Parcours in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen mit insgesamt 137 Kletterelementen. Auf Netzbrücken, Schlitten, Schaukeln, Seilbahnen, Snowboards und in Tarzan-Sprüngen klettern Sie in einer Höhe von 1 bis 14 Metern. Teilnehmen können Kinder ab 6 Jahren, Jugendliche und Erwachsene. Insgesamt können 35 Personen am Klettererlebnis teilnehmen. Die Zahl der Begleitpersonen ist nicht begrenzt.

**Kurs-Nr:** 189112  
**Beginn:** **04.05.2019**  
**Ort:** Kletterwald Borken  
 Pröbstinger Busch 16, **46325 Borken**

**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 10:30 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Team Kletterwald Borken  
**Kursgebühr:** 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Einweisung erfolgt durch das Fachpersonal des Kletterwaldes.

**Kurs-Nr:** 189114  
**Beginn:** **04.05.2019**  
**Ort:** Kletterwald Ibbenbüren  
 Am Sportzentrum, **49477 Ibbenbüren**

**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 11:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Team Kletterwald Ibbenbüren  
**Kursgebühr:** 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Einweisung erfolgt um 10:45 Uhr durch das Fachpersonal des Kletterwaldes.

## Stand Up Paddling

Lernen Sie den faszinierenden und einfach zu erlernenden Trendsport Stand Up Paddling kennen. Im Einführungskurs erfahren Sie vieles über unterschiedliche Boardtypen, probieren Paddel- und Kurventechniken aus und trainieren dadurch spielerisch die Rumpfmuskulatur und die Gleichgewichtsfähigkeit. Nach wenigen Minuten stehen Sie zum ersten Mal auf Ihrem Board und sind dem Surfsport verfallen.

**Kurs-Nr:** 189249  
**Beginn:** **15.06.2019**  
**Ort:** Bootshaus am Pröbstingsee Ost  
 Pröbstinger Allee 11, **46325 Borken**

**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Arno Bußhoff  
**Kursgebühr:** 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189250  
**Beginn:** **15.06.2019**  
**Ort:** Bootshaus am Pröbstingsee Ost  
 Pröbstinger Allee 11, **46325 Borken**

**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 11:15 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Arno Bußhoff  
**Kursgebühr:** 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189251  
**Beginn:** **15.06.2019**  
**Ort:** Bootshaus am Pröbstingsee Ost  
 Pröbstinger Allee 11, **46325 Borken**

**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 12:30 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Arno Bußhoff  
**Kursgebühr:** 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 65 – Stand Up Paddling

**Kurs-Nr:** 189252  
**Beginn:** 15.06.2019  
**Ort:** Bootshaus am Pröbstingsee Ost  
Pröbstinger Allee 11, **46325 Borken**  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 13:45 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Arno Bußhoff  
**Kursgebühr:** 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189253  
**Beginn:** 15.06.2019  
**Ort:** Bootshaus am Pröbstingsee Ost  
Pröbstinger Allee 11, **46325 Borken**  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 15:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Arno Bußhoff  
**Kursgebühr:** 20,00 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](http://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](http://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](http://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.



**Daniel Schnieders**  
Spezialist Sportberatung  
Sportwissenschaftler M.A.  
Tel.: 0800 2655-506913\*



**Elisabeth Schulze Rummeling**  
Spezialistin Ernährungsberatung  
Dipl.-Oecotrophologin  
Tel.: 0800 2655-502598\*



## Gesund Punkte sammeln

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

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

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

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

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

Weitere Infos unter  
[aok-praemienprogramm.de](http://aok-praemienprogramm.de)  
oder unter der kostenfreien Hotline  
**0800 265 5070**

**300  
Punkte**

## Betriebliche Gesundheitsförderung

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

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



**Herbert Hessel**  
Spezialist BGf-Beratung  
Dipl.-Sportlehrer, Dipl.-Sozialarbeiter  
Tel.: 0800 2655-502543\*

\* Datenschutzhinweis siehe Seite 5

## 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:

- JolinchensKids – Fit und gesund in der KiTa
- Mach mit bei Felix Fit – Bewegte Kinder
- Walking Bus – Mehr Bewegung für Grundschüler
- natürlich erleben – Unterricht im Grünen
- Be smart – don't start: Bundesweiter Wettbewerb zum Nichtrauchen
- Püppchen – Essstörungen bekämpfen
- AlcoMedia – Bewusster Umgang mit Alkohol und Medien

Weitere Infos erhalten Sie unter [aok.de/nw](http://aok.de/nw) > Schule und Gesundheit

