

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.

Südwestfalen

AOK
Die Gesundheitskasse.



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.

Per Post

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

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

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.





gesundernähren

Kurse vor Ort

Aktiv abnehmen!.....	9
AOK-FlexiFood: gesunde Ernährung maßgeschneidert NEU	12
AOK-KochWerkstatt:	
• After Work	13
• Es geht auch „Ohne“	14
• für Einsteiger	15
• Mittelmeerküche	16
Gesund essen und genießen nach Feierabend....	17

Kurse AOK-liveonline

erfolgreiche Gewichtsreduktion	18
gesund und leicht abnehmen	19
mit Köpfchen zum Wunschgewicht	20
Abnehmen mit Genuss	21
Apps für Ihre Gesundheit	21
Schlemmerpost	21



gesundbewegen

Kurse vor Ort

AOKardio	23
Aquafitness	25
Easy Running NEU	35
Functional Training	36
Kraftausdauertraining im Fitness-Studio	40
Kraftworkout im Studio NEU	44
Nordic Walking	55
Pilates.....	56
RanRücken NEU	60
Reaktiv-Faszien Training	62
Reaktiv-Fitness	68
Rückenpower NEU	72
Sanftes Rückentraining	75

Online-Kurse

90 Tage Rückenfit	79
CyberFitness: Rückencoaching NEU	80
Laufend in Form	81



gesundheitsspannen



Kurse vor Ort

Autogenes Training.....	83
Lebe Balance	85
Progressive Muskelentspannung	87
Qi Gong	89
Tai Chi	90
Yogazeit	91

Kurse AOK-liveonline

Achtsamkeit & Balance	94
der innere Schweinehund 2.0	95
gelassen & locker.....	96
positiver Umgang mit Stress.....	97
schlaf gut! NEU	98
Die Lebe Balance-App	99
Stress im Griff.....	99

gesundrauchfrei



Kurse vor Ort

Das Rauchfrei-Programm	101
------------------------------	-----

Kurse AOK-liveonline

rauchfrei in 3 Schritten	103
--------------------------------	-----

gesunderleben



Bewegen statt Schonen	105
Bogenschießen	106
Kanutour	107
Kletterwald.....	108

gesundplus



Beratungsangebote für Ihre Gesundheit	111
Betriebliche Gesundheitsförderung	113
Gesundheitsförderung in KiTas und Schulen.....	114

Anmeldung

Online	aok.de/nw/kurse
Post.....	117



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

Aktiv abnehmen!

Besser essen - mehr bewegen

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

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

Kurs-Nr:	191299
Beginn:	28.02.2019
Ort:	Städt. Grundschule Holzen Böggenkamp 16, 59757 Arnsberg-Holzen
Tag, Uhrzeit:	donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer:	10-mal 120 Minuten Theorie 2 praktische Einheiten
Kursleitung:	Miriam Sodenkamp
Kursgebühr:	206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden) Die Lebensmittelumlagen für die Kocheinheiten sind direkt an die Kursleiterin zu zahlen.



Fortsetzung von Seite 9 – Aktiv abnehmen

Kurs-Nr: 191297
Beginn: **20.02.2019**
Ort: Städt. Krankenhaus Maria Hilf
 Am Schönschede 1, **59929 Brilon**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 120 Minuten Theorie
 2 praktische Einheiten
Kursleitung: Angelika Hillebrand
Kursgebühr: 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Die Lebensmittelumlagen für die Kocheinheiten sind direkt an die Kursleiterin zu zahlen.

Kurs-Nr: 191157
Beginn: **04.02.2019**
Ort: AOK-Gesundheitszentrum
 Treppenstr. 9, **58638 Iserlohn**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:30 Uhr
Dauer: 11-mal 120 Minuten Theorie
 2 praktische Einheiten
Kursleitung: Svenja Schweizer
Kursgebühr: 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Die Lebensmittelumlagen für die Kocheinheiten sind direkt an die Kursleiterin zu zahlen.

Kurs-Nr: 191298
Beginn: **26.02.2019**
Ort: INI-Cafeteria Lippstadt
 Südstr. 18, **59557 Lippstadt**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 120 Minuten Theorie
 2 praktische Einheiten
Kursleitung: Jutta Russ
Kursgebühr: 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Die Lebensmittelumlagen für die Kocheinheiten sind direkt an die Kursleiterin zu zahlen.

Kurs-Nr: 191260
Beginn: **14.02.2019**
Ort: AOK-Sitzungszimmer (4.OG.), Personaleingang
 Lösenbacher Str., **58507 Lüdenscheid**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 120 Minuten Theorie
 2 praktische Einheiten
Kursleitung: Mareike Maurmann
Kursgebühr: 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Die Lebensmittelumlagen für die Kocheinheiten sind direkt an die Kursleiterin zu zahlen.

Kurs-Nr: 189873
Beginn: **27.02.2019**
Ort: AOK Olpe
 Winterbergstr. 19 (Seiteneingang), **57462 Olpe**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 120 Minuten Ernährung
 2 praktische Einheiten
 2-mal 90 Minuten Bewegung
Kursleitung: Simone Beul
Kursgebühr: 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Die Lebensmittelumlagen für die Kocheinheiten sind direkt an die Kursleiterin zu zahlen.

Kurs-Nr: 189267
Beginn: **13.02.2019**
Ort: Bildungswerk Sieg-Lahn e.V.
 Sieghütter Hauptweg 3, **57072 Siegen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 120 Minuten Theorie
 2 praktische Einheiten
Kursleitung: Claudia Hübner
Kursgebühr: 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Die Lebensmittelumlagen für die Kocheinheiten sind direkt an die Kursleiterin zu zahlen.



AOK-FlexiFood: gesunde NEU Ernährung maßgeschneidert

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

Kurs-Nr: 191304
Beginn: **27.05.2019**
Ort: INI-Cafeteria Lippstadt
 Südstr. 18, **59557 Lippstadt**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Jutta Russ
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Die Lebensmittelumlagen für die Kocheinheiten sind direkt an die Kursleiterin zu zahlen.

Kurs-Nr: 189268
Beginn: **11.03.2019**
Ort: Bildungswerk Sieg-Lahn e.V.
 Sieghütter Hauptweg 3, **57072 Siegen**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:30 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Claudia Hübner
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Die Lebensmittelumlagen für die Kocheinheiten sind direkt an die Kursleiterin zu zahlen.

Kurs-Nr: 191300
Beginn: **20.05.2019**
Ort: Sekundarschule Wickede (Ruhr)
 Ludgerusstraße 1, **58739 Wickede (Ruhr)**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Birgit Molitor
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Die Lebensmittelumlagen für die Kocheinheiten sind direkt an die Kursleiterin zu zahlen.

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: 191259
Beginn: **19.06.2019**
Ort: AWO Mehrgenerationenhaus
 Christine-Schnur-Weg 3, **58511 Lüdenscheid**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Sabine Bomm
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Die Lebensmittelumlagen für die Kocheinheiten sind direkt an die Kursleiterin zu zahlen.

Kurs-Nr: 191302
Beginn: **28.03.2019**
Ort: Sekundarschule Wickede (Ruhr)
 Ludgerusstraße 1, **58739 Wickede (Ruhr)**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Birgit Molitor
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Die Lebensmittelumlagen für die Kocheinheiten sind direkt an die Kursleiterin zu zahlen.



AOK-KochWerkstatt - Es geht auch „Ohne“

Leckere Kochideen:

Gibt es bei Ihnen zu jeder Mahlzeit Fleisch? Versuchen Sie doch auch mal vegetarische Gerichte! Über Suppen, Soßen oder ganze Hauptgerichte und einen leckeren Nachtisch - Gemüse und Obst bieten alles! Lassen Sie sich inspirieren und probieren Sie neue Rezepte aus - Ohne Fleisch!

Kurs-Nr: 189876
Beginn: **11.03.2019**
Ort: AOK Olpe
 Winterbergstr. 19 (Seiteneingang), **57462 Olpe**
Tag, Uhrzeit: Montag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Sabine Hardenacke
Kursgebühr: 30,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Die Lebensmittelumlagen für die Kocheinheiten sind direkt an die Kursleiterin zu zahlen.

Kurs-Nr: 189269
Beginn: **06.05.2019**
Ort: Bildungswerk Sieg-Lahn e.V.
 Sieghütter Hauptweg 3, **57072 Siegen**
Tag, Uhrzeit: Montag, 17:30 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Claudia Hübner
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Die Lebensmittelumlagen für die Kocheinheiten sind direkt an die Kursleiterin zu zahlen.

AOK-KochWerkstatt - für Einsteiger

Haben Sie Interesse an gesunder Ernährung? Und wollten Sie schon immer mal in Gemeinschaft mit anderen eine leichte Küche mit saisonalen Rezepten ausprobieren?

Dann besuchen Sie uns in der AOK-KochWerkstatt. Neben hilfreichen Tipps und Infos vermitteln wir Spaß bei der Zubereitung und beim anschließenden gemeinsamen Genießen. Und ganz nebenbei lernen Sie viel über eine ausgewogene Ernährung.

Kurs-Nr: 191159
Beginn: **20.03.2019**
Ort: AOK-Gesundheitszentrum
 Treppenstr. 9, **58638 Iserlohn**
Tag, Uhrzeit: mittwoch, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Beate Braun
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Die Lebensmittelumlagen für die Kocheinheiten sind direkt an die Kursleiterin zu zahlen.



AOK-KochWerkstatt - Mittelmeerküche

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

Kurs-Nr: 191158
Beginn: **08.05.2019**
Ort: AOK-Gesundheitszentrum
 Treppenstr. 9, **58638 Iserlohn**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Beate Braun
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Die Lebensmittelumlagen für die Kocheinheiten sind direkt an die Kursleiterin zu zahlen.

Kurs-Nr: 191303
Beginn: **25.03.2019**
Ort: INI-Cafeteria Lippstadt
 Südstr. 18, **59557 Lippstadt**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Jutta Russ
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Die Lebensmittelumlagen für die Kocheinheiten sind direkt an die Kursleiterin zu zahlen.

Kurs-Nr: 191261
Beginn: **08.05.2019**
Ort: AWO Mehrgenerationenhaus
 Christine-Schnur-Weg 3, **58511 Lüdenscheid**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Sabine Bomm
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Die Lebensmittelumlagen für die Kocheinheiten sind direkt an die Kursleiterin zu zahlen.

Gesund essen und genießen nach Feierabend

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

Kurs-Nr: 191258
Beginn: **11.03.2019**
Ort: Inab
 Am Wendelpfad 8 - 10, **58509 Lüdenscheid**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Heike Wilhelm
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Die Lebensmittelumlagen für die Kocheinheiten sind direkt an die Kursleiterin zu zahlen.

Kurs-Nr: 189874
Beginn: **13.05.2019**
Ort: AOK Olpe
 Winterbergstr. 19 (Seiteneingang), **57462 Olpe**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Sabine Hardenacke
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Die Lebensmittelumlagen für die Kocheinheiten sind direkt an die Kursleiterin zu zahlen.



AOK-liveonline: erfolgreiche Gewichtsreduktion

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

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

So einfach geht's:

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

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

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

AOK-liveonline: gesund und leicht abnehmen

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

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

So einfach geht's:

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

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

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

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



AOK-liveonline: mit Köpfchen zum Wunschgewicht

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

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

Abnehmen mit Genuss

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



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

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

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

Apps für Ihre Gesundheit

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

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

Schlemmerpost

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

Jetzt abonnieren unter aok.de/nw.



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

AOKardio

Ein kombiniertes Indoor- und Outdoorprogramm

Starten Sie durch mit dem Indoor- und Outdoorprogramm. Verbinden Sie innovatives Training im Fitnessstudio mit Sauerstoff pur in der Natur. So verbessern Sie Ihre Kondition und Ausdauer. In zehn abwechslungsreichen Kurseinheiten erleben Sie ein tolles Cardio-Training an neuen und bewährten Kleingeräten. Dabei lernen Sie weitere spannende Bewegungsformen indoor und outdoor kennen. Dieses optimale Trainingsprogramm mit hohem Spaßfaktor bringt mehr Schwung in Ihren Alltag - für Frauen und Männer.

Kurs-Nr:	190461	190473
Beginn:	18.01.2019	26.04.2019
Ort:	Reha-Zentrum Iserlohn Hugo-Fuchs-Allee 3, 58644 Iserlohn	
Tag, Uhrzeit:	freitags, 19:00 Uhr	
Dauer:	10-mal 90 Minuten	
Kursleitung:	Cordula Moorkamp	
Kursgebühr:	145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)	

Kurs-Nr:	187419
Beginn:	31.01.2019
Ort:	Sportstudio Gym Am Siek 8, 59557 Lippstadt
Tag, Uhrzeit:	donnerstags, 19:30 Uhr
Dauer:	10-mal 90 Minuten
Kursleitung:	Ute Borchardt
Kursgebühr:	145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 23 – AOKardio

Kurs-Nr: 190294 190355
Beginn: **07.01.2019** **25.03.2019**
Ort: Reha-Klinik Lüdenschoid
 Paulmannshöher Str. 14, **58515 Lüdenschoid**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:45 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Lena Gräwe
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 187719
Beginn: **11.01.2019**
Ort: T's GYM, Fitness für Sie und Ihn
 Steingraben 1, **59494 Soest**
Tag, Uhrzeit: freitags, 11:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Katharina Trompeter
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 187102
Beginn: **06.02.2019**
Ort: Soest Vital
 Senator-Schwartz-Ring 8, **59494 Soest**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 12:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Birger Gramstat
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

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: 190134
Beginn: **05.03.2019**
Ort: Rothaarbad
 Am Sportfeld 3, **57319 Bad Berleburg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 14:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Maria Kuss
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190136
Beginn: **05.03.2019**
Ort: Rothaarbad
 Am Sportfeld 3, **57319 Bad Berleburg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 15:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Maria Kuss
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190137
Beginn: **05.03.2019**
Ort: Rothaarbad
 Am Sportfeld 3, **57319 Bad Berleburg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Maria Kuss
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 25 – Aquafitness

Kurs-Nr: 190139
Beginn: **06.03.2019**
Ort: Rothaarbad
 Am Sportfeld 3, **57319 Bad Berleburg**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 10:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Maria Kuss
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190141
Beginn: **06.03.2019**
Ort: Rothaarbad
 Am Sportfeld 3, **57319 Bad Berleburg**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 10:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Maria Kuss
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 186982
Beginn: **24.01.2019**
Ort: Esselbad
 Kupferstr. 40, **59889 Eslohe**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Susanne Winkelmeyer
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 186981
Beginn: **25.01.2019**
Ort: Esselbad
 Kupferstr. 40, **59889 Eslohe**
Tag, Uhrzeit: freitags, 07:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Susanne Winkelmeyer
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 186983
Beginn: **06.02.2019**
Ort: Hotel Hennemann
 Olper Str. 28, **59889 Eslohe-Cobbenrode**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Susanne Winkelmeyer
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190457 190469
Beginn: **22.01.2019** **30.04.2019**
Ort: LWL-Klinik Hemer (Hans-Prinzhorn-Klinik)
 Frönsberger Straße 71, **58675 Hemer**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Ricarda Kost
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190458 190470
Beginn: **22.01.2019** **30.04.2019**
Ort: LWL-Klinik Hemer (Hans-Prinzhorn-Klinik)
 Frönsberger Straße 71, **58675 Hemer**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Ricarda Kost
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190462 190474
Beginn: **22.01.2019** **30.04.2019**
Ort: Lehrschwimmbecken Saatschule
 Saatweg, **58644 Iserlohn**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Jessica Mertens
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 27 – Aquafitness

Kurs-Nr: 190463 190475
Beginn: **24.01.2019** **04.04.2019**
Ort: Lehrschwimmbecken Saatschule
 Saatweg, **58644 Iserlohn**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Sandra Gartinger
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 191397 191398
 (auch für Schichtarbeiter)
Beginn: **06.02.2019** **03.04.2019**
Ort: Seilerseebad
 Seeuferstr. 26, **58636 Iserlohn**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 09:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Ingo Lange
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 191399 191400
 (auch für Schichtarbeiter)
Beginn: **06.02.2019** **03.04.2019**
Ort: Seilerseebad
 Seeuferstr. 26, **58636 Iserlohn**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 20:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Ingo Lange
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190142
Beginn: **02.04.2019**
Ort: Hallenbad
 Hauptstr. 3, **57399 Kirchhundem-Oberhundem**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Petra Weschollek
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190337 190354
Beginn: **21.01.2019** **25.03.2019**
Ort: Reha-Klinik Lüdenschoid
 Paulmannshöher Str. 14, **58515 Lüdenschoid**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Jan Carlo Burkowski
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190338 190388
Beginn: **22.01.2019** **11.06.2019**
Ort: Reha-Klinik Lüdenschoid
 Paulmannshöher Str. 14, **58515 Lüdenschoid**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Selina Wippermann
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190341 190389
Beginn: **22.01.2019** **11.06.2019**
Ort: Reha-Klinik Lüdenschoid
 Paulmannshöher Str. 14, **58515 Lüdenschoid**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Fabian Hollitzer
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190345 190361
Beginn: **23.01.2019** **27.03.2019**
Ort: Reha-Klinik Lüdenschoid
 Paulmannshöher Str. 14, **58515 Lüdenschoid**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 20:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Lara Majoress
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 29 – Aquafitness

Kurs-Nr: 190346 190365
Beginn: **25.01.2019** **29.03.2019**
Ort: Reha-Klinik Lüdenscheid
 Paulmannshöher Str. 14, **58515 Lüdenscheid**
Tag, Uhrzeit: freitags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Rebecca Müller
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190357
Beginn: **26.03.2019**
Ort: Reha-Klinik Lüdenscheid
 Paulmannshöher Str. 14, **58515 Lüdenscheid**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Selina Wippermann
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190359
Beginn: **26.03.2019**
Ort: Reha-Klinik Lüdenscheid
 Paulmannshöher Str. 14, **58515 Lüdenscheid**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Fabian Hollitzer
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190393
Beginn: **12.06.2019**
Ort: Reha-Klinik Lüdenscheid
 Paulmannshöher Str. 14, **58515 Lüdenscheid**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 20:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Lara Majoress
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190395
Beginn: **14.06.2019**
Ort: Reha-Klinik Lüdenscheid
 Paulmannshöher Str. 14, **58515 Lüdenscheid**
Tag, Uhrzeit: freitags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Rebecca Müller
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190129
Beginn: **07.02.2019**
Ort: Kleinschwimmhalle im Schulzentrum
 Genkeler Str. 24, **58540 Meinerzhagen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Daniela Hembach
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190127
Beginn: **04.04.2019**
Ort: Kleinschwimmhalle im Schulzentrum
 Genkeler Str. 24, **58540 Meinerzhagen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Daniela Hembach
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189909 189910
Beginn: **05.02.2019** **30.04.2019**
Ort: Bewegungsbad im Physiozentrum Menden
 Krankenhausweg 8, **58706 Menden**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Stephanie Krollmann
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 31 – Aquafitness

Kurs-Nr: 189937 189938
Beginn: **04.02.2019** **06.05.2019**
Ort: Olper Bäderbetriebe - Lehrschwimmb Becken
 Seeweg 5, **57462 Olpe**
Tag, Uhrzeit: montags, 20:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Carina Seibert
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189963 189964
Beginn: **05.02.2019** **07.05.2019**
Ort: Olper Bäderbetriebe - Lehrschwimmb Becken
 Seeweg 5, **57462 Olpe**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 09:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Carina Seibert
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 186979
Beginn: **13.03.2019**
Ort: Physiotherapie Meise; Medizinisches Training Olsberg
 (in der Elisabeth Klinik)
 Heinrich-Sommer-Str. 4, **59939 Olsberg**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Uta Neumann
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190146 190148
Beginn: **08.02.2019** **03.05.2019**
Ort: AquaMagis
 Böddinghauser Feld 1, **58840 Plettenberg**
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Barbara Zdrojewski
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 186980
Beginn: **14.02.2019**
Ort: Hallenbad Dorlar
 Pfarrer-Birker-Str. 1, **57392 Schmallenberg-Dorlar**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 08:50 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Susanne Winkelmeier
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189911
Beginn: **27.03.2019**
Ort: Medizinzentrum Siegerland Oberstadt
 Grabenstr. 9, **57072 Siegen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Lisa Oppermann
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189912
Beginn: **27.03.2019**
Ort: Medizinzentrum Siegerland Oberstadt
 Grabenstr. 9, **57072 Siegen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Lisa Oppermann
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189913
Beginn: **27.03.2019**
Ort: Medizinzentrum Siegerland Oberstadt
 Grabenstr. 9, **57072 Siegen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Lisa Oppermann
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 33 – Aquafitness

Kurs-Nr: 189914
Beginn: 29.03.2019
Ort: Medizinzentrum Siegerland Oberstadt
 Grabenstr. 9, **57072 Siegen**
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Lisa Oppermann
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189916
Beginn: 29.03.2019
Ort: Medizinzentrum Siegerland Oberstadt
 Grabenstr. 9, **57072 Siegen**
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Lisa Oppermann
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189917
Beginn: 29.03.2019
Ort: Medizinzentrum Siegerland Oberstadt
 Grabenstr. 9, **57072 Siegen**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Lisa Oppermann
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 187097
Beginn: 16.01.2019
Ort: Hotel Hessenhof
 Am Waltenberg 1, **59955 Winterberg**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Wioleta Magdalena Majcher
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Easy Running NEU

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

Kurs-Nr: 190368
Beginn: 30.04.2019
Ort: Reha-Klinik Lüdenscheid
 Paulmannshöher Str. 14, **58515 Lüdenscheid**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:45 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Meike Schröter
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189944
Beginn: 02.05.2019
Ort: Sportpraxis PFIH
 Westfälische Str. 25, **57462 Olpe**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:15 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Kim Baberg
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Functional Training

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

Kurs-Nr: 189956
Beginn: **05.02.2019**
Ort: Praxis PFIPIH
 Hansastr. 4, **57439 Attendorn**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Kim Baberg
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189966
Beginn: **02.04.2019**
Ort: Fitness & Mehr
 Am Böhl 12, **57319 Bad Berleburg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Rebecca Dienst
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189976
Beginn: **04.04.2019**
Ort: Fitness & Mehr
 Am Böhl 12, **57319 Bad Berleburg**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 16:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Rebecca Dienst
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 191457
Beginn: **16.02.2019**
Ort: FitnessPoint-Pulverwald
 Jahnstr. 2, **57339 Erndtebrück**
Tag, Uhrzeit: samstags, 11:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Marius Saßmannshausen
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190063
Beginn: **11.03.2019**
Ort: Praxis für Mototherapie
 Bamenohler Str. 248, **57413 Finnentrop**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Anne Hegener
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190162
Beginn: **05.02.2019**
Ort: Praxis für Physiotherapie
 Meggener Str. 50, **57368 Lennestadt**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Patricia Berzetyova
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190297	Kurs-Nr: 190347
Beginn: 08.01.2019	Beginn: 12.03.2019
Ort: Reha-Klinik Lüdenscheid Paulmannshöher Str. 14, 58515 Lüdenscheid	
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr	
Dauer: 8-mal 60 Minuten	
Kursleitung: Lena Gräwe	
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: 189953
Beginn: **04.02.2019**
Ort: Praxis PFIPH
 Hansastr. 4, **57439 Attendorn**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Carmen Erwes
Kursgebühr: 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 191459
Beginn: **04.05.2019**
Ort: FitnessPoint-Pulverwald
 Jahnstr. 2, **57339 Erndtebrück**
Tag, Uhrzeit: samstags, 11:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Marius Saßmannshausen
Kursgebühr: 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188281 188282
Beginn: **05.02.2019** **30.04.2019**
Ort: M4Fitness Gesundheitszentrum
 Schneidweg 12, **59590 Geseke**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Annette Hoischen
Kursgebühr: 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190464 190476
Beginn: **15.01.2019** **07.05.2019**
Ort: Reha-Zentrum Iserlohn
 Hugo-Fuchs-Allee 3, **58644 Iserlohn**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sandra Gartinger
Kursgebühr: 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190158 190153
Beginn: **04.03.2019** **13.05.2019**
Ort: Physiotherapie „mediaktiv“
 An der Isenburg 15, **58636 Iserlohn**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Uwe Dubisch
Kursgebühr: 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190111
Beginn: **05.02.2019**
Ort: Medical sport
 Am Westhang 6, **58640 Iserlohn-Sümmern**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:45 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Ralf Nölke
Kursgebühr: 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 187379
Beginn: **21.01.2019**
Ort: ConVita, Fachpraxis für Wirbelsäulen-
 und Gelenktherapie
 Hörster Straße 166, **59558 Lippstadt/Hörste**
Tag, Uhrzeit: montags, 16:30 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Jochen Aschoff
Kursgebühr: 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 41 – Kraftausdauertraining im Fitness-Studio

Kurs-Nr: 187378
Beginn: **23.01.2019**
Ort: ConVita, Fachpraxis für Wirbelsäulen- und Gelenktherapie
 Hörster Straße 166, **59558 Lippstadt/Hörste**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 09:30 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Jochen Aschoff
Kursgebühr: 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr:	190314	190375
Beginn:	12.01.2019	11.05.2019
Ort:	Reha-Klinik Lüdenscheid Paulmannshöher Str. 14, 58515 Lüdenscheid	
Tag, Uhrzeit:	samstags, 12:45 Uhr	
Dauer:	6-mal 60 Minuten	
Kursleitung:	Lena Gräwe	
Kursgebühr:	80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)	

Kurs-Nr: 190386
Beginn: **06.06.2019**
Ort: Reha-Klinik Lüdenscheid
 Paulmannshöher Str. 14, **58515 Lüdenscheid**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 20:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dascha Andonov
Kursgebühr: 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189950
Beginn: **09.05.2019**
Ort: Praxis PFIPIH
 Winterbergstr. 44, **57462 Olpe**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Carmen Erwes
Kursgebühr: 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 191277
Beginn: **04.02.2019**
Ort: Physioschule Ina Acksel
 Leimbachstr. 230, **57074 Siegen**
Tag, Uhrzeit: montags, 10:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Lena Melchert
Kursgebühr: 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr:	190097	190099
Beginn:	08.02.2019	22.03.2019
Ort:	Premiumfit Eiserfelder Str. 357, 57080 Siegen	
Tag, Uhrzeit:	freitags, 19:00 Uhr	
Dauer:	6-mal 60 Minuten	
Kursleitung:	Nils Richter	
Kursgebühr:	80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)	

Kurs-Nr: 187031
Beginn: **28.01.2019**
Ort: Gesundheitswerk Wickede Physiotherapie
 Am Park 2, **58739 Wickede**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dennis Warneke
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: 189907 189908
Beginn: **22.01.2019** **30.04.2019**
Ort: THERA GYM Yvonne Sajewicz
 Freiheitsstr. 51, **58762 Altena**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Yvonne Sajewicz
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 187104
Beginn: **25.01.2019**
Ort: Promotio - Zentrum für Rehabilitation und Prävention
 Am Schönschede 1, **59929 Brilon**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Georg Knievel
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190164
Beginn: **07.03.2019**
Ort: PhysioFit Stamm
 Im Kreuzseifen 1, **57489 Drolshagen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Birgit Stamm
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 187024 187025
Beginn: **05.02.2019** **02.04.2019**
Ort: Fitness- & Gesundheitszentrum Bodytalk
 Braukweg 9, **59889 Eslohe**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Franz Metzler
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190150 190151
Beginn: **06.02.2019** **08.05.2019**
Ort: Fitness Forum
 Hommeswiese 7, **57258 Freudenberg**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sascha Hoffmann
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189904
Beginn: **07.02.2019**
Ort: Sport und Fitness Pavillon
 Asdorfer Str. 112, **57258 Freudenberg**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 20:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jürgen Wegner
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 188283
Beginn: **22.01.2019**
Ort: M4Fitness Gesundheitszentrum
 Schneidweg 12, **59590 Geseke**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Annette Hoischen
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 45 – Kraftworkout im Studio

Kurs-Nr: 189905 189906
Beginn: **08.02.2019** **03.05.2019**
Ort: AKTIVITAL-FITNESS
 Bahnhofstr. 5-7, **58553 Halver**
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Frederic Stein
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190071
Beginn: **04.02.2019**
Ort: Physio Aktiv
 Hauptstr. 130, **58675 Hemer**
Tag, Uhrzeit: montags, 09:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Mesud Kosic
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190109
Beginn: **04.02.2019**
Ort: Medical sport
 Am Westhang 6, **58640 Iserlohn-Sümmern**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Ralf Nölke
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190065
Beginn: **06.02.2019**
Ort: Fitnessstudio sportshouse4U
 Kölner Straße 159, **58566 Kierspe**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Tanja Klemm
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190067
Beginn: **14.02.2019**
Ort: pro aktiv
 Im Gewerbegebiet 36, **57368 Lennestadt-Elspe**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 09:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Maria Griese-Schulte
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 186898
Beginn: **23.01.2019**
Ort: Sportstudio Gym
 Am Siek 8, **59557 Lippstadt**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 20:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Peter Gorski
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 187017
Beginn: **25.01.2019**
Ort: Praxis für Physiotherapie und
 Podologie Sprenger-Füser
 Nordstr. 6, **59555 Lippstadt**
Tag, Uhrzeit: freitags, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Klaus Sprenger
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 187421
Beginn: **01.02.2019**
Ort: Sportstudio Gym
 Am Siek 8, **59557 Lippstadt**
Tag, Uhrzeit: freitags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Uwe Borchardt
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 47 – Kraftworkout im Studio

Kurs-Nr: 187018
Beginn: **06.02.2019**
Ort: Praxis für Physiotherapie und Podologie Sprenger-Füser Nordstr. 6, **59555 Lippstadt**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Klaus Sprenger
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 187420
Beginn: **07.02.2019**
Ort: Sportstudio Gym Am Siek 8, **59557 Lippstadt**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Uwe Borchardt
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 186977
Beginn: **21.01.2019**
Ort: Gesundheitszentrum Bad Waldliesborn GmbH Quellenstr. 60, **59556 Lippstadt Bad Waldliesborn**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:45 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Hans Hähnel
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 186978
Beginn: **23.01.2019**
Ort: Gesundheitszentrum Bad Waldliesborn GmbH Quellenstr. 60, **59556 Lippstadt Bad Waldliesborn**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Christof Leisner
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190300 190360
Beginn: **08.01.2019** **26.03.2019**
Ort: Reha-Klinik Lüdenschaid Paulmannshöher Str. 14, **58515 Lüdenschaid**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Nina Carstens
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190306 190362
Beginn: **09.01.2019** **27.03.2019**
Ort: Reha-Klinik Lüdenschaid Paulmannshöher Str. 14, **58515 Lüdenschaid**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Manuel Iwannek
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190038 190039
Beginn: **10.01.2019** **11.04.2019**
Ort: Fitness Factory Altenaer Str. 26, **58507 Lüdenschaid**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Team der Fitness Factory
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190025 190026
Beginn: **11.01.2019** **12.04.2019**
Ort: Fitness Factory Altenaer Str. 26, **58507 Lüdenschaid**
Tag, Uhrzeit: freitags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Team der Fitness Factory
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 49 – Kraftworkout im Studio

Kurs-Nr: 186963
Beginn: **28.01.2019**
Ort: ACTIVA, Praxis für Krankengymnastik, Prävention und Rehabilitation Paulinenstr. 1, **34431 Marsberg**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Julia Bornemann-Schlüter
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190088 190090
Beginn: **30.01.2019** **24.04.2019**
Ort: AktiVita Am Papenbusch 32, **58708 Menden**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Agnes Dieckow
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190102 190100
 (auch für Schichtarbeiter)
Beginn: **06.02.2019** **08.05.2019**
Ort: Praxis für Physiotherapie Brigitte Fiebig Lendringser Hauptstr. 39, **58710 Menden**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Kirsten Michler-Bilstein
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190103 190104
 (auch für Schichtarbeiter)
Beginn: **06.02.2019** **08.05.2019**
Ort: Praxis für Physiotherapie Brigitte Fiebig Lendringser Hauptstr. 39, **58710 Menden**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Kirsten Michler-Bilstein
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 187028
Beginn: **21.01.2019**
Ort: Praxis für Krankengymnastik Hamich Ruhrstr. 17, **59872 Meschede**
Tag, Uhrzeit: montags, 10:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Merinesa Salu
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189977 189978
Beginn: **09.01.2019** **03.04.2019**
Ort: Praxis für Physiotherapie Piekarski Mühlendorf 3 - 5, **58809 Neuenrade**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Isabell Piekarski
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 186973
Beginn: **11.03.2019**
Ort: Physiotherapie Meise; Medizinisches Training Olsberg (in der Elisabeth Klinik) Heinrich-Sommer-Str. 4, **59939 Olsberg**
Tag, Uhrzeit: montags, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Annemarie Koch-Holtel
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 186974
Beginn: **12.03.2019**
Ort: Physiotherapie Meise; Medizinisches Training Olsberg (in der Elisabeth Klinik) Heinrich-Sommer-Str. 4, **59939 Olsberg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Annemarie Koch-Holtel
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 51 – Kraftworkout im Studio

Kurs-Nr: 186969
Beginn: **15.03.2019**
Ort: Physiotherapie Meise; Medizinisches Training Olsberg
 (in der Elisabeth Klinik)
 Heinrich-Sommer-Str. 4, **59939 Olsberg**
Tag, Uhrzeit: freitags, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Alexander Rudolph
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 186975
Beginn: **15.03.2019**
Ort: Physiotherapie Meise; Medizinisches Training Olsberg
 (in der Elisabeth Klinik)
 Heinrich-Sommer-Str. 4, **59939 Olsberg**
Tag, Uhrzeit: freitags, 15:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Stefan Meise
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190145 190144
Beginn: **06.02.2019** **08.05.2019**
Ort: AquaMagis
 Böddinghauser Feld 1, **58840 Plettenberg**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Barbara Zdrojewski
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 186938
Beginn: **24.01.2019**
Ort: Physiotherapie Franz Nagel
 Hachtorstr. 37, **59602 Rütthen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 13:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Ann Kathrin Nagel
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 186937
Beginn: **22.01.2019**
Ort: Activ Sports
 Bahnhofstr. 7a, **57392 Schmallenberg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Martin Heidschötter
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190132
Beginn: **27.02.2019**
Ort: OPT GmbH
 Formerstr. 1, **57076 Siegen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 09:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Christoph Heinbach
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190130
Beginn: **28.02.2019**
Ort: OPT GmbH
 Formerstr. 1, **57076 Siegen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Christoph Heinbach
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 187100
Beginn: **06.02.2019**
Ort: Soest Vital
 Senator-Schwartz-Ring 8, **59494 Soest**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Renata Esteves
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 53 – Kraftworkout im Studio

Kurs-Nr: 186897
Beginn: **07.02.2019**
Ort: INJOY Soest
 Elfser Weg 14, **59494 Soest**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:45 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Nina Linpinsel
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190045
Beginn: **08.02.2019**
Ort: B1 sport's gym
 Kampstr. 26, **57482 Wenden**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Juliane Berlet
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 187157 187158
Beginn: **28.01.2019** **08.04.2019**
Ort: Gesundheitszentrum Pentling GmbH
 Allener Str. 35, **59457 Werl**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Francesca Doritt Söbke
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 187029
Beginn: **16.01.2019**
Ort: Gesundheitswerk Wickede Physiotherapie
 Am Park 2, **58739 Wickede**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Eva Kampmann
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: 190101
Beginn: **01.04.2019**
Ort: Freizeitzentrum Biebertal
 Bieberkamp (Hinterer Parkplatz),
58710 Menden-Lendringsen
Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Brigitte Fiebig
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 187098
Beginn: **10.04.2019**
Ort: Praxis für Physiotherapie Paula Hennecke
 Wernsdorfer Str. 6, **59955 Winterberg**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Wioleta Magdalena Majcher
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Die Gruppe trifft sich vor der Praxis Hennecke.



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: 189954
Beginn: **05.02.2019**
Ort: Praxis PFIPIH
 Hansastr. 4, **57439 Attendorn**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Kim Baberg
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190459 190471
Beginn: **23.01.2019** **10.04.2019**
Ort: Reha-Zentrum Hemer
 Bredestraße 22, **58675 Hemer**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Ricarda Kost
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190465
Beginn: **14.01.2019**
Ort: Reha-Zentrum Iserlohn
 Hugo-Fuchs-Allee 3, **58644 Iserlohn**
Tag, Uhrzeit: montags, 10:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Elke Hoffmeyer
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190477
Beginn: **29.04.2019**
Ort: Reha-Zentrum Iserlohn
 Hugo-Fuchs-Allee 3, **58644 Iserlohn**
Tag, Uhrzeit: montags, 10:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Elke Hoffmeyer
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190160
Beginn: **04.02.2019**
Ort: Praxis für Physiotherapie
 Meggener Str. 50, **57368 Lennestadt**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Claudia Hesse
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190303 190374
Beginn: **08.01.2019** **07.05.2019**
Ort: Reha-Klinik Lüdenscheid
 Paulmannshöher Str. 14, **58515 Lüdenscheid**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 10:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dascha Andonov
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190308 190350
Beginn: **09.01.2019** **13.03.2019**
Ort: Reha-Klinik Lüdenscheid
 Paulmannshöher Str. 14, **58515 Lüdenscheid**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 20:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sarah Weinreich
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 57 – Pilates

Kurs-Nr: 190313 190352
Beginn: **11.01.2019** **15.03.2019**
Ort: Reha-Klinik Lüdenscheid
 Paulmannshöher Str. 14, **58515 Lüdenscheid**
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:45 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Meike Schröter
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190348
Beginn: **12.03.2019**
Ort: Reha-Klinik Lüdenscheid
 Paulmannshöher Str. 14, **58515 Lüdenscheid**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 10:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dascha Andonov
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190382
Beginn: **22.05.2019**
Ort: Reha-Klinik Lüdenscheid
 Paulmannshöher Str. 14, **58515 Lüdenscheid**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 20:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sarah Weinreich
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190384
Beginn: **24.05.2019**
Ort: Reha-Klinik Lüdenscheid
 Paulmannshöher Str. 14, **58515 Lüdenscheid**
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:45 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Meike Schröter
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189979 189983
Beginn: **07.01.2019** **18.03.2019**
Ort: Praxis für Physiotherapie Piekarski
 Mühlendorf 3 - 5, **58809 Neuenrade**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Hans-Jürgen Piekarski
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189901
Beginn: **06.02.2019**
Ort: PHYSIOFIT WEGMANN
 Weidenstr. 8, **57290 Neunkirchen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Jenny Wegmann
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189939
Beginn: **07.02.2019**
Ort: Sportpraxis PFIPIH
 Westfälische Str. 25, **57462 Olpe**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Kim Baberg
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190482
Beginn: **05.02.2019**
Ort: Hebammenpraxis Sonnenlicht
 Hallerbergstr. 27, **57482 Wenden**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dorothee Huperz
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!

Anspruchsvoller Kurs mit 4 Übungen auf 12 Leveln incl. Hausaufgaben.

Kurs-Nr: 187019
Beginn: **04.04.2019**
Ort: Yogaschule Arnsberg
 Ringstr. 146, **59821 Arnsberg**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 09:00 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Annette Wagner
Kursgebühr: 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190083
Beginn: **07.03.2019**
Ort: Praxis für Mototherapie
 Bamenohler Str. 248, **57413 Finnentrop**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:15 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Anne Hegener
Kursgebühr: 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190080
Beginn: **12.03.2019**
Ort: DRK „Haus Lendel“
 Lennewiese 4, **57368 Lennestadt-Altenhudem**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Anne Hegener
Kursgebühr: 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 186962
Beginn: **30.01.2019**
Ort: ACTIVA, Praxis für Krankengymnastik, Prävention und Rehabilitation
 Paulinenstr. 1, **34431 Marsberg**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Julia Bornemann-Schlüter
Kursgebühr: 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 186972
Beginn: **11.03.2019**
Ort: Physiotherapie Meise; Rücken- und Gelenkzentrum Olsberg
 In der Ramecke 8, **59939 Olsberg**
Tag, Uhrzeit: montags, 16:30 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Stefan Meise
Kursgebühr: 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 187717
Beginn: **11.01.2019**
Ort: T's GYM, Fitness für Sie und Ihn
 Steingraben 1, **59494 Soest**
Tag, Uhrzeit: freitags, 09:00 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Katharina Trompeter
Kursgebühr: 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Reaktiv-Faszien Training

Reaktiv-Training ist der Sport von morgen. Insbesondere in der Kombination mit Faszienrollen. Diese effektive Trainingsform mit den speziell mit Granulat gefüllten Schwunghanteln kräftigt die Tiefenmuskulatur und strafft das Bindegewebe. Gleichzeitig ist mittlerweile nachgewiesen, dass das Faszien-gewebe eine enorme Bedeutung hat. Sie lernen die optimale Handhabung der Reaktivhanteln im Zusammenspiel mit der Faszienrolle kennen. Neben Kraft und Ausdauer können Verklebungen des Bindegewebes und auch muskuläre Verspannungen gelöst werden. Und Spaß macht das auch noch!

Kurs-Nr: 186958
Beginn: 24.01.2019
Ort: Gesundheitszentrum Möllenhoff
 Robert-Koch-Str. 3, 59609 Anröchte
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:15 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Bettina Göckede
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 187022
Beginn: 19.02.2019
Ort: Yogaschule Arnberg
 Ringstr. 146, 59821 Arnberg
Tag, Uhrzeit: dienstags, 11:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Annette Wagner
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 187021
Beginn: 21.02.2019
Ort: Yogaschule Arnberg
 Ringstr. 146, 59821 Arnberg
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Annette Wagner
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189961
Beginn: 04.02.2019
Ort: Praxis PFIPH
 Hansastr. 4, 57439 Attendorn
Tag, Uhrzeit: montags, 17:45 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Carina Seibert
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 191458
Beginn: 16.02.2019
Ort: FitnessPoint-Pulverwald
 Jahnstr. 2, 57339 Erndtebrück
Tag, Uhrzeit: samstags, 10:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Maik Nölling
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190467
Beginn: 25.01.2019
Ort: Reha-Zentrum Iserlohn
 Hugo-Fuchs-Allee 3, 58644 Iserlohn
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sandra Gartinger
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190466
Beginn: 29.01.2019
Ort: Reha-Zentrum Iserlohn
 Hugo-Fuchs-Allee 3, 58644 Iserlohn
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Jessica Mertens
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 63 – Reaktiv-Faszien Training

Kurs-Nr: 190161
Beginn: **06.02.2019**
Ort: Praxis für Physiotherapie
 Meggener Str. 50, **57368 Lennestadt**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Corinna Hellweg
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 187026 187027
Beginn: **07.02.2019** **02.05.2019**
Ort: Praxis für Krankengymnastik
 und Physiotherapie Suerhoff
 Quellenstraße 25,
59556 Lippstadt Bad Waldliesborn
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Kenneth Canares
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190310 190351
Beginn: **10.01.2019** **14.03.2019**
Ort: Reha-Klinik Lüdenscheid
 Paulmannshöher Str. 14, **58515 Lüdenscheid**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Meike Schröter
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190013 190017
Beginn: **11.01.2019** **12.04.2019**
Ort: Fitness Factory
 Altenaer Str. 26, **58507 Lüdenscheid**
Tag, Uhrzeit: freitags, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Team der Fitness Factory
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190381
Beginn: **16.05.2019**
Ort: Reha-Klinik Lüdenscheid
 Paulmannshöher Str. 14, **58515 Lüdenscheid**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Meike Schröter
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 186960
Beginn: **28.01.2019**
Ort: ACTIVA, Praxis für Krankengymnastik,
 Prävention und Rehabilitation
 Paulinenstr. 1, **34431 Marsberg**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Julia Bornemann-Schlüter
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189965
Beginn: **05.02.2019**
Ort: Sportpraxis PFIPH
 Westfälische Str. 25, **57462 Olpe**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Carina Seibert
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 186970
Beginn: **14.03.2019**
Ort: Physiotherapie Meise; Rücken-
 und Gelenkzentrum Olsberg
 In der Ramecke 8, **59939 Olsberg**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Stefan Meise
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 65 – Reaktiv-Faszien Training

Kurs-Nr: 186965
Beginn: **22.01.2019**
Ort: Physiotherapie Winkelmeier
 Hauptstraße 8, **57392 Schmallenberg - Dorlar**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Nadine Vogt
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 186966
Beginn: **23.01.2019**
Ort: Physiotherapie Winkelmeier
 Hauptstraße 8, **57392 Schmallenberg - Dorlar**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 11:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Susanne Winkelmeier
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 186967
Beginn: **11.03.2019**
Ort: Physiotherapie Winkelmeier
 Hauptstraße 8, **57392 Schmallenberg - Dorlar**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Susanne Winkelmeier
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190091 190092
Beginn: **07.02.2019** **04.04.2019**
Ort: Premiumfit
 Eiserfelder Str. 357, **57080 Siegen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Nils Richter
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 187030
Beginn: **08.02.2019**
Ort: Gesundheitswerk Wickede Physiotherapie
 Am Park 2, **58739 Wickede**
Tag, Uhrzeit: freitags, 09:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Ursula Kneer
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 187099
Beginn: **14.01.2019**
Ort: DRK Kindergarten Winterberg
 Am Postteich 2, **59955 Winterberg**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Karin Hein
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Reaktiv-Fitness

Das angesagte Training mit den Reaktiv-Hanteln ist schonend, effektiv und verbessert Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination. Sie trainieren nicht nur einzelne Muskeln - vielmehr kommen dreidimensional ganze Muskelketten zum Einsatz.

Sie nutzen die sogenannten Schwunghanteln, die mit Glas- bzw. Stahlperlen gefüllt sind. Damit produzieren Sie Kraftstöße und Impulse, auf die Ihre Muskulatur schnell reagieren muss. Gleichzeitig werden die Gelenke geschützt und stimuliert.

Durch das Schwingen der Masse in der Hantel entsteht ein hörbarer Impuls. Dieser unterstützt das Rhythmusgefühl und steigert die eigene Motivation - was in der Gruppe zu einem besonderen Erlebnis führt.

Kurs-Nr: 187020
Beginn: **31.01.2019**
Ort: Yogaschule Arnberg
 Ringstr. 146, **59821 Arnberg**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 09:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Annette Wagner
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189960
Beginn: **07.05.2019**
Ort: Praxis PFIH
 Hansastr. 4, **57439 Attendorn**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Kim Baberg
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190070
Beginn: **04.02.2019**
Ort: Praxis Medialis
 Am Lennedamm 5, **57413 Finnentrop**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Maria Griese-Schulte
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190064
Beginn: **11.03.2019**
Ort: Praxis für Mototherapie
 Bamenohler Str. 248, **57413 Finnentrop**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:15 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Anne Hegener
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190086
Beginn: **12.03.2019**
Ort: DRK „Haus Lendel“
 Lennewiese 4, **57368 Lennestadt-Altenhudem**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:15 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Anne Hegener
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190068
Beginn: **06.02.2019**
Ort: pro aktiv
 Im Gewerbegebiet 36, **57368 Lennestadt-Elspe**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Maria Griese-Schulte
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190290
Beginn: **07.01.2019**
Ort: Reha-Klinik Lüdenscheid
 Paulmannshöher Str. 14, **58515 Lüdenscheid**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Lena Gräwe
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 69 – Reaktiv-Fitness

Kurs-Nr: 190391
Beginn: **11.06.2019**
Ort: Reha-Klinik Lüdenscheid
 Paulmannshöher Str. 14, **58515 Lüdenscheid**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Nina Carstens
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 186959
Beginn: **01.02.2019**
Ort: ACTIVA, Praxis für Krankengymnastik,
 Prävention und Rehabilitation
 Paulinenstr. 1, **34431 Marsberg**
Tag, Uhrzeit: freitags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Doreen Schröter
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189942
Beginn: **07.02.2019**
Ort: Sportpraxis PFIPH
 Westfälische Str. 25, **57462 Olpe**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Kim Baberg
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 186971
Beginn: **12.03.2019**
Ort: Physiotherapie Meise; Rücken-
 und Gelenkzentrum Olsberg
 In der Ramecke 8, **59939 Olsberg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Stefan Meise
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190112
Beginn: **06.02.2019**
Ort: DAA - Schule für Physiotherapie
 Feldstr. 28, **57076 Siegen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Heike Hinn
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Rückenpower NEU

Möchten Sie effektives Training für Ihren Rücken kennenlernen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Mit Kleingeräten, dem eigenen Körpergewicht und durch sehr gezielte Übungen erreichen Sie auch die sogenannte tiefe Rückenmuskulatur. Gleichzeitig wird aber auch die gesamte Rumpfmuskulatur wie beim Coretraining stabilisiert und auftrainiert. Zu dem Kurs lernen Sie auch ein funktionelles und effektives Trainingsprogramm für zu Hause kennen.

Kurs-Nr: 189958
Beginn: **07.05.2019**
Ort: Praxis PFIHP
 Hansastr. 4, **57439 Attendorn**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Kim Baberg
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 187023
Beginn: **22.01.2019**
Ort: Fitness- & Gesundheitszentrum Bodytalk
 Braukweg 9, **59889 Eslohe**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 09:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Franz Metzler
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190156
Beginn: **06.02.2019**
Ort: Physiotherapie „mediaktiv“
 An der Isenburg 15, **58636 Iserlohn**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Uwe Dubisch
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190157
Beginn: **07.02.2019**
Ort: Physiotherapie „mediaktiv“
 An der Isenburg 15, **58636 Iserlohn**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Uwe Dubisch
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190159
Beginn: **29.04.2019**
Ort: Praxis für Physiotherapie
 Meggener Str. 50, **57368 Lennestadt**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:20 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sandra Konz
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190311	190363
Beginn: 10.01.2019	28.03.2019
Ort: Reha-Klinik Lüdenscheid Paulmannshöher Str. 14, 58515 Lüdenscheid	
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:30 Uhr	
Dauer: 10-mal 60 Minuten	
Kursleitung: Manuel Iwannek	
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)	

Kurs-Nr: 186961
Beginn: **01.02.2019**
Ort: ACTIVA, Praxis für Krankengymnastik,
 Prävention und Rehabilitation
 Paulinenstr. 1, **34431 Marsberg**
Tag, Uhrzeit: freitags, 09:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Julia Bornemann-Schlüter
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 73 – Rückenpower

Kurs-Nr: 190107
Beginn: **07.02.2019**
Ort: Praxis für Physiotherapie Brigitte Fiebig
 Lendringser Hauptstr. 39, **58710 Menden**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Kirsten Michler-Bilstein
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189946
Beginn: **30.04.2019**
Ort: Sportpraxis PFIPH
 Westfälische Str. 25, **57462 Olpe**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Carina Seibert
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 186964
Beginn: **28.01.2019**
Ort: Physiotherapie Winkelmeier
 Hauptstraße 8, **57392 Schmallenberg - Dorlar**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Nadine Rebbert
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 191301
Beginn: **06.02.2019**
Ort: Physioschule Ina Acksel
 Leimbachstr. 230, **57074 Siegen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 09:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Lena Melchert
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190096
Beginn: **08.02.2019**
Ort: Premiumfit
 Eiserfelder Str. 357, **57080 Siegen**
Tag, Uhrzeit: freitags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Nils Richter
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: 186957
Beginn: **23.01.2019**
Ort: Gesundheitszentrum Möllenhoff
 Robert-Koch-Str. 3, **59609 Anröchte**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Karina Möllenhoff
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 75 – Sanftes Rückentraining

Kurs-Nr: 191317
Beginn: **07.02.2019**
Ort: HönneVital
 Hönnetalstr. 68, **58802 Balve**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Tabea Porello
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190460 190472
Beginn: **16.01.2019** **10.04.2019**
Ort: Reha-Zentrum Hemer
 Breddestraße 22, **58675 Hemer**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Carolin Kämmerling
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190046 190059
Beginn: **07.02.2019** **11.04.2019**
Ort: MediVital
 Haarweg 80, **58675 Hemer**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jörg Weinreich
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190468 190480
Beginn: **17.01.2019** **11.04.2019**
Ort: Reha-Zentrum Iserlohn
 Hugo-Fuchs-Allee 3, **58644 Iserlohn**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Nino Seidel
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190312 190364
Beginn: **10.01.2019** **28.03.2019**
Ort: Reha-Klinik Lüdenscheid
 Paulmannshöher Str. 14, **58515 Lüdenscheid**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Manuel Iwannek
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189997 190011
Beginn: **10.01.2019** **11.04.2019**
Ort: Praxis für Physiotherapie Piekarski
 Mühlendorf 3 - 5, **58809 Neuenrade**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Natalie Kablau
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189900
Beginn: **06.02.2019**
Ort: PHYSIOFIT WEGMANN
 Weidenstr. 8, **57290 Neunkirchen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Carina Roth
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189899
Beginn: **07.02.2019**
Ort: PHYSIOFIT WEGMANN
 Weidenstr. 8, **57290 Neunkirchen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Carina Roth
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 77 – Sanftes Rückentraining

Kurs-Nr: 186968
Beginn: **11.03.2019**
Ort: Physiotherapie Meise; Rücken- und Gelenkzentrum Olsberg
 In der Ramecke 8, **59939 Olsberg**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Matthias Fischer
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190113
Beginn: **08.05.2019**
Ort: DAA - Schule für Physiotherapie
 Feldstr. 28, **57076 Siegen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Heike Hinn
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 187101
Beginn: **05.02.2019**
Ort: Soest Vital
 Senator-Schwartz-Ring 8, **59494 Soest**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 13:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Yvonne Döben
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 187103
Beginn: **07.02.2019**
Ort: Soest Vital
 Senator-Schwartz-Ring 8, **59494 Soest**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Maximilian Stork
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 187377
Beginn: **14.01.2019**
Ort: Hallenbad, Gymnastikraum
 Berliner Str. 61, **59846 Sundern**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Nina Plaßmann
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

90 Tage Rückenfit

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



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

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

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



CyberFitness: Rückencoaching NEU

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

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: cyberpraevention.de/aok

Weitere Informationen unter: cyberpraevention.de/aok

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



wdv/Jean Lauer

Laufend in Form



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

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

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





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

Autogenes Training

Der Weg zu mehr Gelassenheit

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

Kurs-Nr: 189968
Beginn: **04.02.2019**
Ort: Sportpraxis PFIPH
 Hansastr. 4, **57439 Attendorf**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Carmen Erwes
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189167
Beginn: **22.01.2019**
Ort: Ev. Johanna - Volke Familienzentrum
 Lohner Höhe 3-5, **59505 Bad Sassendorf**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:45 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Andrea Delbrügger
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189202
Beginn: **13.02.2019**
Ort: Lindenhof-Schule
 Schulstraße 7, **58553 Halver**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Heike Siepermann
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 83 – Autogenes Training

Kurs-Nr: 189203 189209
Beginn: **04.02.2019** **06.05.2019**
Ort: Institut für Ganzheitliche Gesundheit
 Heedfelder Str. 84, **58509 Lüdenscheid**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Regina Atiyeh
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189208 189210
Beginn: **05.02.2019** **07.05.2019**
Ort: Institut für Ganzheitliche Gesundheit
 Heedfelder Str. 84, **58509 Lüdenscheid**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Regina Atiyeh
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189169
Beginn: **21.01.2019**
Ort: Naturheilpraxis - Stienen
 Waldstr. 62, **59872 Meschede**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Ursula Stienen
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189969
Beginn: **30.04.2019**
Ort: AOK Siegen
 Frankfurter Str. 2, **57074 Siegen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Ursula Beichler
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Lebe Balance

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

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

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

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

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

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

Kurs-Nr: 189212
Beginn: **10.01.2019**
Ort: AOK-Gesundheitszentrum
 Treppenstr. 9, **58638 Iserlohn**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:30 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten Praxis Stressbewältigung
 1-mal 90 Minuten Reflexion
Kursleitung: Susanne Mathiak-Alfringhaus
Kursgebühr: 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189215 189218
Beginn: **04.02.2019** **06.05.2019**
Ort: Institut für Ganzheitliche Gesundheit
 Heedfelder Str. 84, **58509 Lüdenscheid**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:30 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten Praxis Stressbewältigung
 1-mal 90 Minuten Reflexion
Kursleitung: Regina Atiyeh
Kursgebühr: 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 85 – Lebe Balance

Kurs-Nr: 189217 189220
Beginn: **06.02.2019** **08.05.2019**
Ort: Institut für Ganzheitliche Gesundheit
 Heedfelder Str. 84, **58509 Lüdenscheid**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten Praxis Stressbewältigung
 1-mal 90 Minuten Reflexion
Kursleitung: Regina Atiyeh
Kursgebühr: 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189172
Beginn: **26.03.2019**
Ort: Praxis für Achtsamkeitsschulung & Beratung
 Ostenhellweg 48, **59494 Soest**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten Praxis Stressbewältigung
 1-mal 90 Minuten Reflexion
Kursleitung: Ines Dewald
Kursgebühr: 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Progressive Muskelentspannung

Einfach entspannt

Progressive Muskelentspannung hilft Ihnen, Alltagsstress gelassener zu bewältigen. Sie ist leicht zu erlernen und anzuwenden. Erleben sie intensiv die An- und Entspannung der gesamten Muskulatur! So kommen Sie wieder ins Gleichgewicht.

Kurs-Nr: 189226
Beginn: **13.02.2019**
Ort: Lindenhof-Schule
 Schulstraße 7, **58553 Halver**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Heike Siepermann
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189173
Beginn: **23.01.2019**
Ort: Sportstudio Gym
 Am Siek 8, **59557 Lippstadt**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Uwe Borchardt
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189228 189232
Beginn: **05.02.2019** **07.05.2019**
Ort: Institut für Ganzheitliche Gesundheit
 Heedfelder Str. 84, **58509 Lüdenscheid**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Regina Atiyeh
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 87 – Progressive Muskelentspannung

Kurs-Nr: 189231 189233
Beginn: **06.02.2019** **08.05.2019**
Ort: Institut für Ganzheitliche Gesundheit
 Heedfelder Str. 84, **58509 Lüdenscheid**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Regina Atiyeh
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189175
Beginn: **22.01.2019**
Ort: Praxis für Ergotherapie Ernst Eppelmann
 Kaiser-Otto-Platz 6, **59872 Meschede**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Kirsten von Borzikowski
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189970
Beginn: **08.05.2019**
Ort: Sportpraxis PFIHP
 Westfälische Str. 25, **57462 Olpe**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Carina Seibert
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189176
Beginn: **24.01.2019**
Ort: Praxis für Ergotherapie Ernst Eppelmann
 in der Elisabeth-Klinik
 Heinrich-Sommer-Str. 4, **59939 Olsberg**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:15 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Christina Morgado dos Santos
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189971
Beginn: **30.04.2019**
Ort: AOK Siegen
 Frankfurter Str. 2, **57074 Siegen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Monika Klinck
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Qi Gong

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

Kurs-Nr: 189972
Beginn: **30.04.2019**
Ort: Physiotherapie Ursula Klein
 Sebastian-Kneipp-Strasse 10, **57334 Bad Laasphe**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Ulla Bremer
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 191437
Beginn: **18.05.2019**
Ort: Stift Keppel
 Stift-Keppel-Weg 37, **57271 Hilchenbach**
Tag, Uhrzeit: Samstag und Sonntag, 09:00 Uhr
Dauer: 2-mal 420 Minuten
Kursleitung: Inge Fröhlich
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Der Kurs findet am Samstag, dem 18. und am Sonntag, dem 19. Mai 2019 jeweils von 9.00 bis 16.00 Uhr statt. Bitte bringen Sie Verpflegung für die Mittagspause mit.



Fortsetzung von Seite 89 – Qi Gong

Kurs-Nr: 190591 190592
Beginn: 16.01.2019 24.04.2019
Ort: Reha-Zentrum Iserlohn
 Hugo-Fuchs-Allee 3, **58644 Iserlohn**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 20:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Elke Hoffmeyer
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: 189178
Beginn: 21.01.2019
Ort: Städt. Krankenhaus Maria Hilf
 Am Schönschede 1, **59929 Brilon**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Horst-Günther Würtz
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189179
Beginn: 23.01.2019
Ort: Praxis für Physiotherapie Heike Gnad
 Ruhrufer 15, **59939 Olsberg**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Horst-Günther Würtz
Kursgebühr: 132,00 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: 189181
Beginn: 20.02.2019
Ort: Yogaschule Arnsberg
 Ringstr. 146, **59821 Arnsberg**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 10:45 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Annette Wagner
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189182
Beginn: 20.02.2019
Ort: Yogaschule Arnsberg
 Ringstr. 146, **59821 Arnsberg**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Annette Wagner
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189234
Beginn: 14.01.2019
Ort: Städtischer Seniorentreff
 Sonnenweg 5a, **58638 Iserlohn**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Theresa Hasselberg
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 91 – Yogazeit

Kurs-Nr: 189235 189237
Beginn: **08.02.2019** **03.05.2019**
Ort: Yoga republic
 Von-der-Kühlen-Str. 36, **58642 Iserlohn-Letmathe**
Tag, Uhrzeit: freitags, 09:45 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Katrin Aistermann
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189239 189240
Beginn: **05.02.2019** **30.04.2019**
Ort: Schneckenhaus Sportzentrum
 Bräuckenstr. 95, **58511 Lüdenscheid**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 15:15 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Ingrid Lefering
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 191377 191378
Beginn: **08.02.2019** **03.05.2019**
Ort: Schneckenhaus Sportzentrum
 Bräuckenstr. 95, **58511 Lüdenscheid**
Tag, Uhrzeit: freitags, 18:45 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Ingrid Lefering
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189973
Beginn: **07.05.2019**
Ort: AOK Olpe
 Winterbergstr. 19 (Seiteneingang), **57462 Olpe**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Claudia Bucher
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189183 189184
Beginn: **25.01.2019** **05.04.2019**
Ort: Praxis für Physiotherapie Heike Gnad
 Ruhrufer 15, **59939 Olsberg**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Karin Greitemann
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189974
Beginn: **08.05.2019**
Ort: Premium Fit
 Eiserfelder Str. 357, **57080 Siegen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Elke Howald
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189975
Beginn: **21.05.2019**
Ort: Sophienheim
 Südstraße 11, **57074 Siegen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:45 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Marita Griesing
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



AOK-liveonline: Achtsamkeit & Balance

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

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

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

AOK-liveonline: der innere Schweinehund 2.0

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

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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



AOK-liveonline: gelassen & locker

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

AOK-liveonline: positiver Umgang mit Stress

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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



AOK-liveonline: schlaf gut! NEU

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

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

Die Lebe Balance-App

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



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

Stress im Griff

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

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

Dieses kostenlose Programm ist exklusiv für AOK-Kunden:

stress-im-griff.de





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

Das Rauchfrei-Programm

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

Kurs-Nr: 191177
Beginn: **05.02.2019**
Ort: AOK-Gesundheitszentrum
 Treppenstr. 9, **58638 Iserlohn**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Nadia Hauser
Kursgebühr: 129,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189243
Beginn: **30.03.2019**
Ort: AOK-Gesundheitszentrum
 Treppenstr. 9, **58638 Iserlohn**
Tag, Uhrzeit: samstags, 09:30 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten Infoabend
 3-mal 180 Minuten theoretische Einheiten
Kursleitung: Nadia Hauser
Kursgebühr: 129,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 101 – Das Rauchfrei-Programm

Kurs-Nr: 189245 189247
Beginn: 09.02.2019 11.05.2019
Ort: Institut für Ganzheitliche Gesundheit
 Heedfelder Str. 84, **58509 Lüdenscheid**
Tag, Uhrzeit: samstags, 09:30 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten Infoabend
 3-mal 180 Minuten theoretische Einheiten
Kursleitung: Nadia Hauser
Kursgebühr: 129,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

AOK-liveonline: rauchfrei in 3 Schritten

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

So einfach geht's:

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

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

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



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.

Bewegen statt Schonen

Neben der Schulung einer natürlichen und gesunden Haltung und Bewegung werden vor allem komplexe Dehn-, Kräftigungs- und Stabilitätsübungen als Schwerpunkte des Rückenurses vorgestellt.

Kurs-Nr:	191357
Beginn:	06.01.2019
Ort:	Schneckenhaus Sportzentrum Brückenstr. 95, 58511 Lüdenscheid
Tag, Uhrzeit:	Sonntag, 10:30 Uhr
Dauer:	1-mal 90 Minuten
Kursleitung:	Gabi Marré
Kursgebühr:	30,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Bogenschießen

Bogensport - das ist eine Kombination aus Konzentration und Körperbeherrschung. Wir vermitteln in unserem Programm das instinktive Bogenschießen ohne Visier oder andere technische Hilfsmittel.

Nach einer Übungseinheit an unserer Trainingsanlage geht es dann in unsere Arena. Der kleine aber feine Rundkurs beinhaltet 6 Stationen mit unterschiedlichen 3D-Zielen. Die Stationen werden nach vorgegebener Reihenfolge und unter Anleitung angelaufen. Die Ergebnisse werden notiert und am Ende wird der „Schützenkönig“ gekürt!

Kurs-Nr:	187032	187033
Beginn:	14.04.2019	05.05.2019
Ort:	Outdoorzentrum Sorpesee Am Sorpesee 193, 59846 Sundern	
Tag, Uhrzeit:	Sonntag, 14:00 Uhr	
Dauer:	1-mal 180 Minuten	
Kursleitung:	Team MOSAIK GmbH	
Kursgebühr:	Exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden	

Kanutour

Ab Lippstadt, dem „Venedig Westfalens“, geht es in Kanus für bis zu 5 Personen auf der Lippe durch das Naturschutzgebiet Hellinghauser Mersch in Richtung Benninghausen. Betrachten Sie die Natur mit der heimischen Tierwelt aus einer neuen Perspektive und verbringen Sie entspannte Stunden auf dem Wasser.

Die Boote lassen sich nach entsprechender Einweisung leicht auch von völlig Unerfahrenen beherrschen. Teilnehmen kann jeder ab ca. 4 Jahren (eine gewisse „Wassererfahrung“ sollte vorhanden sein). Jeder Teilnehmer erhält auf Wunsch zur eigenen Sicherheit eine entsprechende Schwimmhilfe, für alle Minderjährigen ist das Tragen Pflicht. Wir treffen uns vor der Tour am späteren Zielpunkt (Parkplatz) und fahren gemeinsam von dort mit dem Bus zum Start der Kanutour nach Lippstadt. Boote, Paddel, Schwimmhilfen und wasserfeste Tonnen für Wertgegenstände werden gestellt. Es empfiehlt sich das Tragen von sportlicher Kleidung und festem Schuhwerk.

Kurs-Nr:	187177	187178
Beginn:	25.05.2019	15.06.2019
Ort:	Treffpunkt: Parkplatz vor der Fa. Gerüstebau Krauß Dorfstr. 30, 59556 Lippstadt-Benninghausen	
Tag, Uhrzeit:	Samstag, 14:30 Uhr	
Dauer:	1-mal 180 Minuten	
Kursleitung:	Kanutouren Deppe	
Kursgebühr:	Exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden	



Kletterwald

Im Kletterwald Winterberg können Sie zwischen Himmel und Erde klettern, hangeln und balancieren. In 1 bis 11 Metern Höhe überwinden Sie 5 Parcours mit unterschiedlichen Elementen, in Schwierigkeitsgraden von leicht bis schwer. Der Kletterwald bietet so eine gute Möglichkeit, Naturverbundenheit und sportliche Aktivitäten miteinander zu verbinden. Besonders gefördert werden dabei Ausdauer, Motorik, Koordination und Selbstbewusstsein. Schon Kinder ab 8 Jahren können hier klettern. Für die „Kleinen“ bis 7 Jahre gibt es den Kinderparcour in 1 Meter Höhe.

Kurs-Nr:	187034
Beginn:	29.04.2019 bis einschließlich 07.07.2019
Ort:	Kletterwald Winterberg Am Waltenberg 115, 59955 Winterberg
Tag, Uhrzeit:	täglich, je nach Witterung, zwischen 10:00 Uhr und 14:00 Uhr maximal 3 Std.
Dauer:	professionelle Einweisung in die Sicherheitstechnik, Klettern in 5 verschiedenen Parcours (incl. einer Fahrt auf der Sommerodelbahn – außer Kinderparcour)
Leistung:	Exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden Ansprechpartner und Anmeldungen bei Frau Andrea Rink, AOK NordWest, telefonisch unter 0800 2655 503761
Kursgebühr:	



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.



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.



Christof Dinter
Bewegungsberatung
Dipl.-Sportlehrer
Tel.: 0800 2655-502129*



Sven Dietrich
Bewegungsberatung
Dipl.-Sportlehrer
Tel.: 0800 2655-503811*



Manuel Iwanek
Bewegungsberatung
Dipl.-Sportwissenschaftler
Tel.: 0800 2655-501494*

* Datenschutzhinweis siehe Seite 5



Beratungsangebote für Ihre Gesundheit



Marion Finnemann
Ernährungsberatung
Dipl.-Oecotrophologin
Tel.: 0800 2655-501588*



Heike Mast-Dürwald
Ernährungsberatung
Dipl.-Oecotrophologin
Tel.: 0800 2655-501621*



Angelika Hillebrand
Ernährungsberatung
Dipl.-Oecotrophologin
Tel.: 0800 2655-502099*



Janine Huber
Ernährungsberatung
Ernährungswissenschaftlerin MSc
Tel.: 0800 2655-506618*



Petra Schellmann
Ernährungsberatung
Dipl.-Oecotrophologin
Tel.: 0800 2655-503764*

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.



Merle Haarhoff
BGf-Beratung
M.Sc. Public Health
Tel.: 0800 2655-504531*



Anne Hunfeld
BGf-Beratung
Dipl.-Sportlehrerin
Tel.: 0800 2655-501603*



Rainer Henkel
BGf-Beratung
Dipl. Psychologe
Tel.: 0800 2655-503812*



Arndt Holtermann
BGf-Beratung
Dipl.-Sportwissenschaftler
Tel.: 0800 2655-500261*



Gesund Punkte sammeln

Gesundheitsförderung in KiTas und Schulen

Gesundheit und Bildungserfolg hängen eng zusammen. Deshalb unterstützt die AOK mit erprobten und evaluierten Maßnahmen die folgenden Projekte in KiTas und Schulen:



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

Weitere Infos erhalten Sie unter aok.de/nw > Schule und Gesundheit

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

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

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

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

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

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

**300
Punkte**

