

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.

Unna

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.

Telefonisch

Einfach zum Hörer greifen und Ihre Versichertenkarte bereithalten.



Marco Anders
Tel.: 0800 2655-503502*



Regina Bank
Tel.: 0800 2655-503475*



Jutta Holecek
Tel.: 0800 2655-503647*



Britta Kleber
Tel.: 0800 2655-504515*



Corinna Morsbach
Tel.: 0800 2655-503624*



Rabea Münch
Tel.: 0800 2655-507453*

Per Post

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

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





gesundernähren

Kurse vor Ort

Aktiv abnehmen!	9
AOK-FlexiFood: gesunde Ernährung maßgeschneidert	10
AOK-KochWerkstatt:	
• Cooking for Friends	11
• Feine Frühlingsboten	12
• Orientalische Genüsse	13
• Pasta & Co.	13
• Wunderbare Welt der Gewürze	14

Kurse AOK-liveonline

erfolgreiche Gewichtsreduktion	15
gesund und leicht abnehmen mit Köpfchen zum Wunschgewicht	17
Abnehmen mit Genuss	18
Apps für Ihre Gesundheit	18
Schlemmerpost	18



gesundbewegen

Kurse vor Ort

Aquafitness	21
Functional Training	23
Kraftausdauertraining im Fitness-Studio	24
Kraftworkout im Studio	25
Nordic Walking	28
Pilates	29
RanRücken	31
Reaktiv-Faszien Training	33
Reaktiv-Fitness	34
Rückenpower	35

Online-Kurse

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



gesundheitsspannen



Kurse vor Ort

Autogenes Training	39
Lebe Balance	40
Progressive Muskelentspannung	42
Yogazeit	43

Kurse AOK-liveonline

Achtsamkeit & Balance	45
der innere Schweinehund 2.0	46
gelassen & locker	47
positiver Umgang mit Stress	48
schlaf gut!	49
Die Lebe Balance-App	50
Stress im Griff	50

gesundrauchfrei



Kurse vor Ort

Das Rauchfrei-Programm	53
------------------------	----

Kurse AOK-liveonline

rauchfrei in 3 Schritten	54
--------------------------	----

gesunderleben



Boot Camp	57
Einführung in das Bogenschießen	58
Ruhe und Gelassenheit - drei Wege	59

gesundplus



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

Anmeldung

Online	aok.de/nw/kurse
Telefonisch	5
Post	65



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:	187697
Beginn:	15.01.2019
Ort:	AOK-Gesundheitszentrum Bismarckstr. 27, 59065 Hamm
Tag, Uhrzeit:	dienstags, 19:00 Uhr
Dauer:	10-mal 120 Minuten Theorie 2 praktische Einheiten
Kursleitung:	Britta Wollschläger
Kursgebühr:	206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden) (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



Fortsetzung von Seite 9 – Aktiv abnehmen

Kurs-Nr: 187657
Beginn: 14.01.2019
Ort: Appartmenthaus am Evang. Krankenhaus Unna
 Dürerstr. 1, **59423 Unna**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 120 Minuten Theorie
 2 praktische Einheiten
Kursleitung: Karin Heymann
Kursgebühr: 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

AOK-FlexiFood: gesunde NEU Ernährung maßgeschneidert

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

Kurs-Nr: 187738 187739
Beginn: 21.01.2019 25.03.2019
Ort: AOK-Gesundheitszentrum
 Bismarckstr. 27, **59065 Hamm**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Verena Schemmann
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

AOK-KochWerkstatt - Cooking for Friends

Gute Gründe, zusammen mit Freunden zu feiern und zu kochen, gibt es viele. Doch wer kennt das nicht: Kaum ist der Entschluss gefasst, Freunde einzuladen, tauchen Fragen auf: Was koche ich? Womit erfreue ich meine Gäste? Die AOK-KochWerkstatt liefert Antworten: Einfache, aber dennoch raffinierte Rezepte. Für die kleine Runde oder für die große Party. Für jeden ist etwas dabei.

Kurs-Nr: 187682
Beginn: 13.03.2019
Ort: AOK-Haus Unna
 Märkische Str. 2, **59423 Unna**
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Sabine Schlüter
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



AOK-KochWerkstatt - Feine Frühlingsboten

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

Kurs-Nr: 187678
Beginn: **24.04.2019**
Ort: AOK-Haus Lünen
 Bäckerstr. 31, **44532 Lünen**
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Sabine Schlüter
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 187679
Beginn: **08.05.2019**
Ort: AOK-Haus Unna
 Märkische Str. 2, **59423 Unna**
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Sabine Schlüter
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

AOK-KochWerkstatt - Orientalische Genüsse

Lassen Sie sich vom Zauber des Orients einfangen. Die Gastfreundschaft und Geselligkeit sind im orientalischen Alltagsleben fest verwurzelt. Ein altes Sprichwort sagt: „Wähle deinen Freund nach dem Geschmack seines Essens“.

Kurs-Nr: 188897
Beginn: **02.04.2019**
Ort: Mea's Cucina
 Am Markt 9, **58239 Schwerte**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Michaela Wendel
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

AOK-KochWerkstatt - Pasta & Co.

Genuss - ein italienisches Lebensgefühl. Neben Pasta, knackigen Salaten und Bruschetta-Variationen kommen natürlich auch die Süßspeisen in dieser KochWerkstatt nicht zu kurz. Freuen Sie sich auf eine kulinarische Reise ins schöne Italien.

Kurs-Nr: 187677
Beginn: **20.03.2019**
Ort: AOK-Haus Lünen
 Bäckerstr. 31, **44532 Lünen**
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Sabine Schlüter
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



AOK-KochWerkstatt - Wunderbare Welt der Gewürze

Raffiniert gewürzt lassen sich aus den einfachsten Gerichten kleine, exotische Spezialitäten bereiten. Schon mit kleinen Mengen lässt sich eine große Wirkung erzielen. Entdecken Sie mit ihren Sinnen die Vielfalt der Gewürze. Gemeinsam bereiten wir leckere Gerichte mit Wintergemüse und zahlreichen bekannten und unbekanntem Gewürzen zu

Kurs-Nr: 187680
Beginn: 20.02.2019
Ort: AOK-Haus Lünen
 Bäckerstr. 31, **44532 Lünen**
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Sabine Schlüter
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 188898
Beginn: 05.02.2019
Ort: Mea's Cucina
 Am Markt 9, **58239 Schwerte**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Michaela Wendel
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 187681
Beginn: 06.02.2019
Ort: AOK-Haus Unna
 Märkische Str. 2, **59423 Unna**
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Sabine Schlüter
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

AOK-liveonline: erfolgreiche Gewichtsreduktion

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

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

So einfach geht's:

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

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

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



AOK-liveonline: gesund und leicht abnehmen

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

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

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

AOK-liveonline: mit Köpfchen zum Wunschgewicht

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

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



Abnehmen mit Genuss

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



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

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

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

Apps für Ihre Gesundheit

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

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

Schlemmerpost

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

Jetzt abonnieren unter aok.de/nw.



AOK
empfehlen
und Prämien
sichern

AOK-Kunden werben

Weiterempfehlen lohnt sich!

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

aok.de/nw

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.

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

Aquafitness

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

Kurs-Nr:	186677	186678
Beginn:	09.01.2019	08.05.2019
Ort:	Hallenbad Bönen Wolfgang-Fräger-Str. 4, 59199 Bönen	
Tag, Uhrzeit:	mittwochs, 17:15 Uhr	
Dauer:	8-mal 45 Minuten	
Kursleitung:	Kirsten Lindner-Janssen	
Kursgebühr:	90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)	

Kurs-Nr:	186657	186658
Beginn:	08.01.2019	30.04.2019
Ort:	Sport-Aquarium Bockum-Hövel Günter-Degelman-Weg 1, 59075 Hamm	
Tag, Uhrzeit:	dienstags, 17:00 Uhr	
Dauer:	8-mal 45 Minuten	
Kursleitung:	Sarah Rabiniak	
Kursgebühr:	90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)	



Fortsetzung von Seite 21 – Aquafitness

Kurs-Nr: 186679
Beginn: **09.01.2019**
Ort: Familien-Oase Heessen
 An der Marienkirche, **59073 Hamm**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Sarah Rabiniak
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 186697 186698
Beginn: **10.01.2019** **02.05.2019**
Ort: Ringhotel „Am Stadtpark“
 Kurt-Schumacher-Str. 43, **44534 Lünen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 12:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Sven Wiebusch
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Functional Training

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

Kurs-Nr: 186717
Beginn: **13.03.2019**
Ort: AOK-Gesundheitszentrum
 Bismarckstr. 27, **59065 Hamm**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Ulrike Krabs
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 186719
Beginn: **18.03.2019**
Ort: Lifestyle
 Burgring 4, **59423 Unna**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Benjamin Sihmek
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: 186720
Beginn: 29.03.2019
Ort: Lifestyle
 Burgring 4, **59423 Unna**
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Benjamin Sihmek
Kursgebühr: 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 186721
Beginn: 28.03.2019
Ort: Isomed
 Wahrbrink 2, **59368 Werne**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Katrin Nafe
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 Muskel- aufbau, 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: 186722 186723
Beginn: 23.01.2019 08.05.2019
Ort: reha bad hamm
 Arthur-Dewitz-Str. 5, **59065 Hamm**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jens Olt
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 186724 186725
Beginn: 23.01.2019 08.05.2019
Ort: Physioline - Praxis für Krankengymnastik
 Damburgstr. 13, **59069 Hamm**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Peter Chlanda
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 186726
Beginn: 22.02.2019
Ort: Fitness Treff Wiese
 Alter Uentropfer Weg 53, **59071 Hamm**
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:45 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Ulrike Krabs
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 25 – Kraftworkout im Studio

Kurs-Nr: 186727
Beginn: **15.03.2019**
Ort: Isomed
 Lünener Str. 64, **59174 Kamen**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:15 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Ina Mannschott-Mank
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 186728 186729
Beginn: **21.01.2019** **29.04.2019**
Ort: VITA GESUNDHEIT
 Merschstr. 20 - 22, **44534 Lünen**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Thomke Sluiter
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 186730
Beginn: **14.03.2019**
Ort: Isomed
 Schulstr. 78, **44534 Lünen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Timo Hoischen
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 186731
Beginn: **12.03.2019**
Ort: RehaVision Schwerte Therapiezentrum
 Ostberger Str. 34, **58239 Schwerte**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Patrick Lippelt
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 186732
Beginn: **18.01.2019**
Ort: Praxis für Physiotherapie Markus Theus
 Schachtstr. 3, **59379 Selm**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Markus Theus
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 186734
Beginn: **12.03.2019**
Ort: Aktiv, im Medical-Center
 Nordring 35, **59423 Unna**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 11:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Christian Vielhauer
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 186733
Beginn: **14.03.2019**
Ort: Aktiv, im Medical-Center
 Nordring 35, **59423 Unna**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Mona Martello
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 186735 (für Frauen)
Beginn: **14.03.2019**
Ort: Lady + Fitness
 Klöcknerstr. 9, **59368 Werne**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Rita Elsner
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 27 – Kraftworkout im Studio

Kurs-Nr: 186736
Beginn: 15.03.2019
Ort: Isomed
 Wahrbrink 2, **59368 Werne**
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Katrin Nafe
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: 186737
Beginn: 23.03.2019
Ort: Eingang Park-Restaurant Kurhaus
 Ostenallee 83, **59071 Hamm**
Tag, Uhrzeit: samstags, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Nicole Kramer
Kursgebühr: 113,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining für Jung und Alt. Das sanfte Workout auf der Matte kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching in harmonisch fließenden Bewegungen. Die bewusst langsame Ausführung der Übungen bewirkt ein hohes Maß an mentaler Entspannung und setzt neue Energien frei. So korrigieren Sie Fehlhaltungen und beugen Rückenschmerzen wirkungsvoll vor.

Kurs-Nr: 186738 186739
Beginn: 14.01.2019 29.04.2019
Ort: AOK-Gesundheitszentrum
 Bismarckstr. 27, **59065 Hamm**
Tag, Uhrzeit: montags, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sarah Rabiniak
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 186740 186741
Beginn: 17.01.2019 02.05.2019
Ort: Familienbande Familiennetzwerk Kamen e. V.
 Bahnhofstr. 46, **59174 Kamen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sarah Rabiniak
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 186742
Beginn: 19.03.2019
Ort: Astrid Wilke
 Wilhelmstr. 25, **58239 Schwerte**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 10:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Astrid Wilke
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 31 – RanRücken

Kurs-Nr: 186749
Beginn: 05.03.2019
Ort: VITA GESUNDHEIT
 Merschstr. 20 - 22, **44534 Lünen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:45 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sven Wiebusch
Kursgebühr: 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 186750
Beginn: 07.03.2019
Ort: Aktiv, im Medical-Center
 Nordring 35, **59423 Unna**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:30 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Mona Martello
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: 186751
Beginn: 08.03.2019
Ort: AOK-Gesundheitszentrum
 Bismarckstr. 27, **59065 Hamm**
Tag, Uhrzeit: freitags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Ulrike Krabs
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 186752
Beginn: 18.03.2019
Ort: Lifestyle
 Burgring 4, **59423 Unna**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Benjamin Sihmek
Kursgebühr: 97,00 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: 186753
Beginn: **26.03.2019**
Ort: Fitness Treff Wiese
 Alter Uentroper Weg 53, **59071 Hamm**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Michael Metzrath
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 186755
Beginn: **20.03.2019**
Ort: Pflüger/Götz Physiopraxis im Stadtquartier
 Dortmunder Str. 8 a , **44532 Lünen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Michael Pflüger
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 186754
Beginn: **21.03.2019**
Ort: Harger Gesundheitszentrum
 Hammer Str. 4 - 16, **59425 Unna**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 14:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Stephen Hutmacher
Kursgebühr: 97,00 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: 186757 186758
Beginn: **10.01.2019** **04.04.2019**
Ort: AOK-Gesundheitszentrum
 Bismarckstr. 27, **59065 Hamm**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Anja Rump
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 186759
Beginn: **13.03.2019**
Ort: Krankengymnastik-Praxis Diesmann
 Postplatz 4, **58239 Schwerte**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Jessica Katharina Diesmann
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 186760 (für Frauen)
Beginn: **12.03.2019**
Ort: Lady + Fitness
 Klöcknerstr. 9, **59368 Werne**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Marion Nägeler
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



90 Tage Rückenfit

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



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

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

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

CyberFitness: Rückencoaching NEU

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

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: cyberpraevention.de/aok

Weitere Informationen unter: cyberpraevention.de/aok

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

Laufend in Form



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

Sie erhalten eine Grundauswertung, 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:	186778	186779
Beginn:	21.01.2019	29.04.2019
Ort:	AWO-Kindertageseinrichtung Bänklerweg Merschstr. 60, 59065 Hamm	
Tag, Uhrzeit:	montags, 17:45 Uhr	
Dauer:	8-mal 90 Minuten	
Kursleitung:	Jutta Sucker	
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: 186780
Beginn: **05.03.2019**
Ort: AOK-Gesundheitszentrum
 Bismarckstr. 27, **59065 Hamm**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Infoabend: 26.02.2019
Dauer: 6-mal 90 Minuten Praxis Stressbewältigung
 1-mal 90 Minuten Reflexion
Kursleitung: Jutta Sucker
Kursgebühr: 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 186781
Beginn: **14.03.2019**
Ort: Appartementhaus am Evang. Krankenhaus Unna
 Dürerstr. 1, **59423 Unna**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Infoabend: 07.03.2019
Dauer: 6-mal 90 Minuten Praxis Stressbewältigung
 1-mal 90 Minuten Reflexion
Kursleitung: Karin Heymann
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: 186782
Beginn: **21.03.2019**
Ort: GesundheitsCoaching Degenhardt
 Karl-Wildschütz-Str. 1, **58730 Fröndenberg**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Ilona Degenhardt
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 186783 186784
Beginn: **21.01.2019** **29.04.2019**
Ort: AWO-Kindertageseinrichtung Bänklerweg
 Merschstr. 60, **59065 Hamm**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jutta Sucker
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 186785 186857
Beginn: **22.01.2019** **30.04.2019**
Ort: Harger Gesundheitszentrum
 Hammer Str. 4 - 16, **59425 Unna**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:45 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Ilona Degenhardt
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: 186788 186789
Beginn: **22.02.2019** **10.05.2019**
Ort: AOK-Gesundheitszentrum
 Bismarckstr. 27, **59065 Hamm**
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Beate Voß
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 186786 186787
Beginn: **04.03.2019** **13.05.2019**
Ort: AOK-Gesundheitszentrum
 Bismarckstr. 27, **59065 Hamm**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Beate Voß
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 186790
Beginn: **21.01.2019**
Ort: Familienbildungsstätte Werne
 Konrad-Adenauer-Str. 8, **59368 Werne**
Tag, Uhrzeit: montags, 11:15 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Petra Büscher
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kursangebot in Kooperation mit der Familienbildungsstätte Werne.



Fortsetzung von Seite 43 – Yogazeit

Kurs-Nr: 186791 186792
Beginn: 23.01.2019 08.05.2019
Ort: Familienbildungsstätte Werne
 Konrad-Adenauer-Str. 8, 59368 Werne
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Petra Büscher
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Kursangebot in Kooperation mit der Familienbildungsstätte Werne.

AOK-liveonline: Achtsamkeit & Balance

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

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

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



AOK-liveonline: der innere Schweinehund 2.0

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

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

So einfach geht's:

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

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

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

AOK-liveonline: gelassen & locker

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

So einfach geht's:

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

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

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



AOK-liveonline: positiver Umgang mit Stress

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

AOK-liveonline: schlaf gut! NEU

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

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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



Die Lebe Balance-App

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



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

Stress im Griff

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

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

Dieses kostenlose Programm ist exklusiv für AOK-Kunden:

stress-im-griff.de



meine
ich-Zeit



Entspannen mit der neuen AOK-App

Im Alltag seine Aufgaben zu erledigen und jedem gerecht zu werden, kann oft ganz schön stressig sein. Manchmal müssen wir bewusst auf das Bremspedal treten und uns eine Pause gönnen, um wieder Kraft zu schöpfen. Dabei hilft jetzt die kostenfreie AOK-App „meine ich-Zeit“. Sie schafft 30 Tage lang durch Bilder und Videos kleine Momente zum Innehalten.

Laden Sie sich die App am besten gleich gratis runter. Sie ist erhältlich in den Stores von Android und Apple.

www.aok.de/nw

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.





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

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.

Für hochwertige Seminar-Unterlagen berechnen wir Ihnen eine Schutzgebühr von 10,00 EUR.

Kurs-Nr: 186820
Beginn: **14.01.2019**
Ort: Evang. Krankenhaus Unna
 Holbeinstr. 10, **59423 Unna**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 7-mal 90 Minuten
Kursleitung: Charlotte Kunert
Kursgebühr: 129,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Kursangebot in Kooperation mit dem
 Evang. Krankenhaus Unna

Kurs-Nr: 186821
Beginn: **28.05.2019**
Ort: Evang. Krankenhaus Unna
 Holbeinstr. 10, **59423 Unna**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 7-mal 90 Minuten
Kursleitung: Charlotte Kunert
Kursgebühr: 129,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Kursangebot in Kooperation mit dem
 Evang. Krankenhaus Unna



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)



Noch mehr
Vorteile

Ihre Gesundheit in besten Händen

AOK-Familienbonus

Mit Vorsorge und Fitness fördern Sie Ihre Gesundheit und sammeln damit wertvolle Punkte. Diese können Sie in Bares tauschen – als jährliches Taschengeld oder Sparbuch. Mehr unter: aok-familienbonus.de

AOK-Navigatoren

Sie suchen ein Krankenhaus, das auf eine bestimmte Behandlung spezialisiert ist, eine Pflegeeinrichtung oder einen Arzt?

Unter aok.de/nw finden Sie die ideale Adresse.

AOK-Wahltarife

Mit unseren Wahlтарifen können Sie Ihren Versicherungsschutz individueller gestalten:

- AOK-Zahnersatz-Wahlтарif
- AOK-Auslandsreise-Wahlтарif
- bleibgesund-Bonus-Wahlтарif

aok.de/nw

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.

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.

Boot Camp

Sich sportlich an der frischen Luft bewegen. Dabei die Natur als Trainingsgerät nutzen. Gemeinsam als Gruppe Ziele erreichen. Behutsam an persönliche Grenzen gebracht werden. Gepaart mit einem motivierendem Drill. Dabei den Spaß und das Spielerische sowie das Naturerlebnis nicht aus den Augen verlieren. Wer das alles mag, der ist hier genau richtig.

Kurs-Nr: 186797
Beginn: 30.03.2019
Ort: Eingang Park-Restaurant Kurhaus
 Ostenallee 83, **59071 Hamm**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 10:00 Uhr
Dauer: 1-mal 120 Minuten
Kursleitung: Benjamin Sihmek
Kursgebühr: 35,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 186798
Beginn: 23.03.2019
Ort: Parkplatz Sportplatz
 Schwansbeller Weg 3, **44532 Lünen**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 10:00 Uhr
Dauer: 1-mal 120 Minuten
Kursleitung: Benjamin Sihmek
Kursgebühr: 35,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 57 – Boot Camp

Kurs-Nr: 186817
Beginn: 06.04.2019
Ort: Bornekamp 1. Teich
 Bornekampstr. , **59423 Unna**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 10:00 Uhr
Dauer: 1-mal 120 Minuten
Kursleitung: Benjamin Sihmek
Kursgebühr: 35,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Einführung in das Bogenschießen

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

Kurs-Nr:	186818	186819
Beginn:	20.01.2019	17.02.2019
Ort:	Bogensport Aktiv Hubert-Westermeier-Str. 5, 59069 Hamm	
Tag, Uhrzeit:	Sonntag, 15:00 Uhr	
Dauer:	1-mal 180 Minuten	
Kursleitung:	Jutta Emmerich	
Kursgebühr:	56,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)	

Ruhe und Gelassenheit - drei Wege

Erleben Sie in zwangloser und ruhiger Atmosphäre drei verschiedene Methoden, die Ihnen helfen können Ruhe und Gelassenheit für Körper, Geist und Seele zu finden.

Bei der Progressiven Muskelentspannung erfahren Sie, wie sich gezielt herbeigeführte Anspannung der Muskulatur durch bewusstes Loslassen in Entspannung verwandelt. Als zweite Methode erleben Sie eine Einführung in das Autogene Training, das aus sechs Grundformeln besteht. Entspannen können Sie sich außerdem bei dem Zusammenspiel verschiedenster Klangschalen in Form einer Klangreise. Achtsamkeits- und Atemübungen begleiten die vorgestellten Methoden.

Kurs-Nr: 186793
Beginn: 25.01.2019
Ort: AOK-Gesundheitszentrum
 Bismarckstr. 27, **59065 Hamm**
Tag, Uhrzeit: Freitag, 16:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Jutta Sucker
Kursgebühr: 50,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 186794
Beginn: 23.02.2019
Ort: VITA GESUNDHEIT
 Merschstr. 20-22, **44534 Lünen**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 10:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Jutta Sucker
Kursgebühr: 50,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 186795
Beginn: 08.03.2019
Ort: Harger Gesundheitszentrum
 Hammer Str. 4 - 16, **59425 Unna**
Tag, Uhrzeit: Freitag, 16:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Jutta Sucker
Kursgebühr: 50,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



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

Beratungsangebote für Ihre Gesundheit

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



Markus Bartsch
Spezialist
Bewegungsberatung
Dipl.-Sportlehrer
Tel.: 0800 2655-502404



Monika Steiner-Sarovic
Spezialistin
Ernährungsberatung
Dipl.-Oecotrophologin
Tel.: 0800 2655-502440

Datenschutzhinweis:

Die Daten werden zur Erfüllung unserer Aufgaben nach § 284 Abs. 1 Satz 1 Nr. 4 i. V. m. § 20 SGB V zum Zwecke der Anmeldung an einem Gesundheitskurs erhoben und verarbeitet. Empfänger Ihrer Daten können im Rahmen gesetzlicher Pflichten und Mitteilungsbefugnisse Dritte oder von uns beauftragte Dienstleister sein. Allgemeine Informationen zur Datenverarbeitung und zu Ihren Rechten finden Sie unter aok.de/nw/datenschutzrechte. Bei Fragen wenden Sie sich an die AOK NORDWEST – Die Gesundheitskasse., Kopenhagener Str. 1, 44269 Dortmund, kontakt@nw.aok.de oder unseren Datenschutzbeauftragten unter datenschutz@nw.aok.de.



Gesund Punkte sammeln

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

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

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

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

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

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

**300
Punkte**

Betriebliche Gesundheitsförderung

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

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



Markus Heuer
Spezialist BGf
in der Serviceregion
Dipl.-Pädagoge
Tel.: 0800 2655-500331*



Katja Hanisch
Spezialistin BGf
in der Serviceregion
Dipl.-Sportlehrerin
Tel.: 0800 2655-502466*

* Datenschutzhinweis siehe Seite 61

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

