

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.

Ihr AOK-Kursprogramm Region Münsterland 1. Halbjahr 2021



AOK
Die Gesundheitskasse.



Ihr AOK-Kursprogramm

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

**1. Halbjahr
2021**

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.

SR Münsterland

aok.de/nw

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.



Liebe Kunden,

trotz der Corona-Pandemie haben wir dieses Kursprogramm für Sie geplant. Leider konnten wir nicht abschätzen, wie die Situation ist, wenn das Heft erscheint.

Bitte haben Sie Verständnis, wenn vielleicht nicht alle Kurse, wie geplant, stattfinden können. Mit unseren Online-Angeboten von CyberFitness oder AOK-liveonline sind wir auf jeden Fall für Sie da:

- cyberpraevention.de/aok
- liveonlinecoaching.com

Alle aktuellen Kurse und die Online-Anmeldung finden Sie unter aok.de/nw/kurse.

Und nun viel Spaß beim Stöbern! Bleiben Sie bitte gesund!

Ihre
AOK NORDWEST
Die Gesundheitskasse.



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 Leitfaden 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.



2021

Januar							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
53					1	2	3
01	4	5	6	7	8	9	10
02	11	12	13	14	15	16	17
03	18	19	20	21	22	23	24
04	25	26	27	28	29	30	31

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

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

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

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

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

 Ferien und Feiertage NRW

Schnell anmelden

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

Online

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

Telefonisch

Einfach zum Hörer greifen und Ihre Versichertenkarte bereithalten.



Petra Walz
Tel.: 0800 2655-501936



Hildegard Koschowsky
Tel.: 0800 2655-502410

Datenschutzhinweis:

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

Per Post

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

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





gesundernähren

Kurse vor Ort

AOK - Aktiv abnehmen! Bewusst essen	9
AOK-FlexiFood: gesunde Ernährung maßgeschneidert	11
AOK-KochWerkstatt: - Lecker und schnell: MealPrep	12
- Mittelmeerküche	13

Kurse AOK-liveonline

Der Weg zum neuen Körpergefühl NEU	14
erfolgreiche Gewichtsreduktion	15
gesund und leicht abnehmen	16
mit Köpfchen zum Wunschgewicht	17
CyberFitness: Diabetes-Prävention	18
CyberFitness: Erfolgreich abnehmen	19
CyberFitness: Ernährung und Vitalität	20



gesundbewegen

Kurse vor Ort

AOK-Beckenbodenschule NEU	23
Aquafitness	24
Easy Running	33
Functional Training	34
Kraftworkout im Studio	36
Nordic Walking	52
Outdoor-Fitness NEU	53
Pilates	54
Rückenpower	56
Sanftes Rückentraining	60
Trainieren wie die Profis: Kraftausdauer Workout	62

Kurse AOK-liveonline

der innere Schweinehund 2.0	63
CyberFitness: Rückencoaching	64



gesundentspannen



Kurse vor Ort

Gelassen und sicher im Stress	67
Progressive Muskelentspannung	68
Qi Gong	69
Tai Chi	70
Yogazeit	71

Kurse AOK-liveonline

Achtsamkeit	75
Achtsamkeit & Balance	76
bin ich gut genug?	77
gelassen & locker	78
gut im Feierabend ankommen	79
positiver Umgang mit Stress	80
schlaf gut!	81
Die Lebe Balance-App	82
Stress im Griff	82

gesundrauchfrei



Kurse vor Ort

Das Rauchfrei-Programm	85
------------------------------	----

Kurse AOK-liveonline

rauchfrei in 3 Schritten	86
--------------------------------	----

gesunderleben



Einführung in das Bogenschießen	89
Hoch hinaus im Kletterwald	90
Klettern im Hochseilgarten Dülmen	91
Rückenschmerzen? Nicht mit mir	92
Stand Up Paddling	93
Wecke den Ninja-Athleten in Dir!	94
Werde dein eigener Stressmanager	95

gesundplus



Betriebliche Gesundheitsförderung	97
Beratungsangebote für Ihre Gesundheit	98
Gesundheitsförderung in Kitas und Schulen	99

Anmeldung

Online	aok.de/nw/kurse
Telefonisch	5
Post	104



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.

AOK - Aktiv abnehmen! Bewusst essen

Mit gutem Gewissen genussvoll essen und dabei abnehmen. Dieses Programm weckt Lust auf eine gesunde Lebensweise mit ausgewogener Ernährung und Zunahme der Alltagsbewegungen. Durch Änderung der Essgewohnheiten werfen Sie alten Ballast von Bord. Sie erreichen Ihr Wohlfühlgewicht und werden Stück für Stück mobiler. Das Programm ist für Personen mit leichtem bis mittlerem Übergewicht geeignet (BMI zwischen 25 bis 35).

Kurs-Nr: 203563
Beginn: 24.02.2021
Ort: Praxis Gerdes
 Timsmannweg 2, 46395 Bocholt
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Mechthild Gerdes
Kursgebühr: 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203562
Beginn: 23.02.2021
Ort: DRK Kreisverband Borken
 An der Röntgenstr. 6, 46325 Borken
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Elisabeth Schmelting-Finke
Kursgebühr: 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 9 – Aktiv abnehmen! Bewusster essen

Kurs-Nr: 203583
Beginn: 14.04.2021
Ort: ZaR
 Grevener Straße 182, **48159 Münster**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Alexandra Eisenbach
Kursgebühr: 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203595
Beginn: 15.04.2021
Ort: Bürgerstiftung Unser Leohaus
 Bilholtstr. 37, **59399 Olfen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Yvonne Baule
Kursgebühr: 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203568
Beginn: 23.02.2021
Ort: Familienbildungsstätte Rheine
 Mühlenstr. 29, **48431 Rheine**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Elke Möllenkotte
Kursgebühr: 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203591
Beginn: 14.04.2021
Ort: AOK Warendorf
 August-Wessing-Damm 3b, **48231 Warendorf**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Petra Rieping
Kursgebühr: 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

AOK-FlexiFood: gesunde 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: 203599
Beginn: 18.03.2021
Ort: Bürgerstiftung Unser Leohaus
 Bilholtstr. 37, **59399 Olfen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:30 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Yvonne Baule
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203593
Beginn: 13.04.2021
Ort: AOK Warendorf
 August-Wessing-Damm 3b, **48231 Warendorf**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Elke Sohst
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



AOK-KochWerkstatt - Lecker und schnell: MealPrep

Sie haben keine Zeit jeden Tag gesund und frisch zu kochen? In dieser KochWerkstatt zeigen wir Ihnen, wie aus verschiedenen Komponenten vielfältige und abwechslungsreiche Gerichte für unterwegs, für die Arbeit oder auch für den Feierabend schnell zubereitet werden können. Erfahren Sie mehr über die Planung der schnellen Küche, geschicktes Einkaufen und richtige Lagerung. Dieser Kurs gibt Ihnen Rezeptideen für eine gesunde Ernährung im Alltag.

Kurs-Nr: 203589
Beginn: 01.06.2021
Ort: VHS in der Antoniussschule
 Antoniusstr. 5-7, **59269 Beckum**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Petra Rieping
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203585
Beginn: 12.06.2021
Ort: Haus der Familie Münster
 Krummer Timpen 42, **48143 Münster**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 09:30 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Elke Sohst
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

AOK-KochWerkstatt - Mittelmeerküche

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

Kurs-Nr: 203590
Beginn: 11.05.2021
Ort: VHS in der Antoniussschule
 Antoniusstr. 5-7, **59269 Beckum**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Petra Rieping
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203587
Beginn: 19.06.2021
Ort: Haus der Familie Münster
 Krummer Timpen 42, **48143 Münster**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 09:30 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Elke Sohst
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



AOK-liveonline: Der Weg zum neuen Körpergefühl

NEU

In allen Medien und sozialen Netzwerken finden sich Diättipps in großer Vielfalt und dazu auch die passenden Schönheitsideale. Doch was ist eigentlich eine gute und gesunde Figur und wie erreicht man diese? Klar ist, dass ein ausgewogener Mix aus gesunder Ernährung und ausreichend Bewegung sehr wichtig ist. Aber welche Rolle spielt hierbei eigentlich die Psyche? In diesem **liveonline-Vortrag** geht es darum, wie Sie Essen ganz ohne schlechtes Gewissen genießen können und was dieser Genuss mit uns macht. Hierzu gehört auch, sensibel gegenüber unserem eigenen Hungergefühl zu werden, um dadurch Frustessen wegen Stress, Ärger, Schuldgefühlen und Ängsten zu erkennen und zu vermeiden. Anhand von praktischen Übungen lernen Sie, wie Sie die Kontrolle über Ihr Essverhalten zurückerhalten und ein neues besseres Körpergefühl gewinnen.

So einfach geht es:

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: 202798
Beginn: 08.03.2021
Ort: online
Tag, Uhrzeit: Montag, 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: 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 es:

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: 202652
Beginn: 17.02.2021
Ort: online
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 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 es:

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: 202653
Beginn: 16.02.2021
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: 202654
Beginn: 01.04.2021
Ort: online
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 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 es:

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: 202655
Beginn: 18.02.2021
Ort: online
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 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)



CyberFitness: Diabetes-Prävention

Der ideale Kurs für alle, die endlich einmal nicht dazugehören! Diabetes, nein danke! Unser Lebensstil entscheidet maßgeblich darüber, ob wir einen Typ 2 Diabetes ausbilden oder nicht. Dieser Kurs bringt Sie auf den richtigen Weg und zeigt auf, was zu viel Zucker im Körper bewirkt. Wie man die Insulin-Sensitivität seiner Zellen beeinflussen kann. Und warum gerade eine Kombination aus Ernährung, Bewegung und Entspannung so wirksam in der Prävention ist. All das und vieles mehr wird verständlich und motivierend in unserem Online-Videokurs erklärt.

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung: cyberpraevention.de/aok

Beginn:	jederzeit (Online-Kurs)
Ort:	100% flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
Dauer:	8-mal 60 Minuten
Kursleitung:	Mario Jurica (Diabetologe und Facharzt für Innere Medizin)
Kursgebühr:	99,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

CyberFitness: Erfolgreich abnehmen

Abnehm-Experten und -Mythen gibt es im Internet viele – dieser Kurs fundiert jedoch auf den Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und aktuellsten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Dabei stehen viel Spaß und leckere Rezepte, neben ausreichend Bewegung und Stressmanagement, im Vordergrund.

Unsere Coaches geben Hilfestellung zur nachhaltigen Gewichtsreduktion ohne Jo-Jo-Effekt und liefern leckere Rezepte mit gängigen Zutaten aus dem Supermarkt.

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung: cyberpraevention.de/aok

Beginn:	jederzeit (Online-Kurs)
Ort:	100% flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
Dauer:	8-mal 60 Minuten
Kursleitung:	Patricia Skirde (Diätassistentin)
Kursgebühr:	99,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



CyberFitness: Ernährung und Vitalität

Das Thema Ernährung ist in aller Munde: Gesund essen ist nicht nur hip, sondern lebenswichtig. Durch die richtige Ernährung sind Sie zum Beispiel unfassbar fit, belastbar und stressresistenter.

Mit diesem Online-Kursangebot werden Sie Ihr eigener Ernährungscoach. Starten Sie diesen neunwöchigen Kurs auf Laptop, Tablet, Monitor oder Ihrem Fernseher! Wie und wann Sie mögen. Wir konnten für diesen Gesundheitskurs Prof. Dr. Froböse von der Deutschen Sporthochschule Köln gewinnen. Gemeinsam mit Tom und Michaela von CyberFitness versprechen wir Ihnen neun spannende Wochen.

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung: cyberpraevention.de/aok

- Beginn:** jederzeit (Online-Kurs)
Ort: **100% flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit**
Dauer: 9-mal 60 Minuten
Kursleitung: Patricia Skirde (Diätassistentin)
Kursgebühr: 99,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Ihre Gesundheit in besten Händen

AOK-Clarimedis und Baby-Telefon

Wir haben die Antworten auf Ihre Gesundheitsfragen. Sie erhalten 365 Tage im Jahr, 24 Stunden am Tag qualifizierte Auskünfte von Ärzten, Apothekern, Pflegekräften und anderen Medizinexperten. Telefon: 0800 1 265 265

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, z. B. mit dem bleibgesund-Bonus-Wahlтарif.

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.

AOK-Beckenbodenschule NEU

Krafttraining für den Beckenboden

Der Kurs richtet sich an gesunde Menschen ohne behandlungsbedürftige Vorerkrankungen mit dem Ziel der Prävention bzw. Reduzierung von Beckenbodenspezifischen Risikofaktoren. So kann Beckenbodenproblemen (z. B. Harninkontinenz) nachhaltig und effektiv vorgebeugt werden. Damit nicht etwa beim Husten und Niesen „Unschönes“ passiert, muss der Beckenboden gekräftigt werden. Wahrnehmungsschulung, Atmung und Entspannung, funktionelle Bewegungsübungen und Beckenbodenschonendes und rückenfreundliches Verhalten im Alltag sind Inhalte dieses Kurses.

Es werden praktische Übungen für ein verbessertes Bewegungsverhalten gezeigt und es gibt viele praktische Tipps.

Kurs-Nr:	203496	203497
Beginn:	15.02.2021	03.05.2021
Ort:	Therapie & PräventionsZentrum Ibbenbüren Rheiner Str. 8, 49477 Ibbenbüren	
Tag, Uhrzeit:	montags, 08:00 Uhr	
Dauer:	8-mal 60 Minuten	
Kursleitung:	Maren Rosenbaum	
Kursgebühr:	112,00 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: 203498
Beginn: **18.03.2021**
Ort: Therapiebad im Holthues Hoff
 Fuistingstr. 37, **48683 Ahaus**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 09:40 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Carolin Heuer
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203602 203603
Beginn: **16.02.2021** **27.04.2021**
Ort: Praxis Rotterdam - Bewegungsbad im Ferienpark auf
 Gut Holtmann
 Dörholt 14, **48727 Billerbeck**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Melanie Rotterdam
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203431 203434
Beginn: **15.02.2021** **19.04.2021**
Ort: Inselbad Bahia / Vitalis
 Hemdener Weg 169, **46399 Bocholt**
Tag, Uhrzeit: montags, 10:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Ulrike Giesen
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203432 203435
Beginn: **17.02.2021** **21.04.2021**
Ort: Inselbad Bahia / Vitalis
 Hemdener Weg 169, **46399 Bocholt**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 20:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Ulrike Giesen
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203433 203436
Beginn: **19.02.2021** **23.04.2021**
Ort: Inselbad Bahia / Vitalis
 Hemdener Weg 169, **46399 Bocholt**
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Ulrike Giesen
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203464
Beginn: **04.03.2021**
Ort: Sport & Reha Zentrum
 Duesbergstr. 1, **46325 Borken**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 15:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Jari Aktas
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203400 203403
Beginn: **15.02.2021** **19.04.2021**
Ort: aqua maris
 Mühlenstr. 40, **48282 Emsdetten**
Tag, Uhrzeit: montags, 12:20 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Gina Wymbs
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 25 – Aquafitness

Kurs-Nr: 203401 203404
Beginn: **16.02.2021** **20.04.2021**
Ort: aqua maris
Mühlenstr. 40, **48282 Emsdetten**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 12:10 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Gina Wymbs
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203402 203405
Beginn: **17.02.2021** **21.04.2021**
Ort: aqua maris
Mühlenstr. 40, **48282 Emsdetten**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 12:10 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Gina Wymbs
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203398 203406
Beginn: **19.02.2021** **23.04.2021**
Ort: aqua maris
Mühlenstr. 40, **48282 Emsdetten**
Tag, Uhrzeit: freitags, 11:35 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Jeanette Rzanny
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203399 203407
Beginn: **19.02.2021** **23.04.2021**
Ort: aqua maris
Mühlenstr. 40, **48282 Emsdetten**
Tag, Uhrzeit: freitags, 19:40 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Jeanette Rzanny
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203407
Beginn: **23.04.2021**
Ort: aqua maris
Mühlenstr. 40, **48282 Emsdetten**
Tag, Uhrzeit: freitags, 19:40 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Gina Wymbs
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203341 203344
Beginn: **18.02.2021** **22.04.2021**
Ort: Aktivita
Mühlenstraße 13, **59320 Ennigerloh**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 16:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Gisela Kämmerling
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203342 203345
Beginn: **18.02.2021** **22.04.2021**
Ort: Aktivita
Mühlenstraße 13, **59320 Ennigerloh**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Gisela Kämmerling
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203343 203346
Beginn: **18.02.2021** **22.04.2021**
Ort: Aktivita
Mühlenstraße 13, **59320 Ennigerloh**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Gisela Kämmerling
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 27 – Aquafitness

Kurs-Nr: 203339 203340
Beginn: **23.02.2021** **27.04.2021**
Ort: Aktivita
Mühlenstraße 13, **59320 Ennigerloh**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Gisela Kämmerling
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203501
Beginn: **09.03.2021**
Ort: Treibgut - Sport & Wohlbefinden
Saerbecker Str. 141, **48268 Greven**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 11:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Rüdiger Süßmilch
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203440
Beginn: **08.03.2021**
Ort: Krankengymnastik und Ergotherapie Heidi Egbert
Börnkamp 3, **48496 Hopsten**
Tag, Uhrzeit: montags, 10:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Karin Heide
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203494 203495
Beginn: **16.02.2021** **04.05.2021**
Ort: Therapie & PräventionsZentrum Ibbenbüren
Rheiner Str. 8, **49477 Ibbenbüren**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Carmen Wienkamp
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203619 203622
Beginn: **16.02.2021** **20.04.2021**
Ort: Salvea am St. Franziskus-Hospital
Hohenzollernring 72, **48145 Münster**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 14:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Katharina Brummund
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203621 203623
Beginn: **16.02.2021** **20.04.2021**
Ort: Salvea am St. Franziskus-Hospital
Hohenzollernring 72, **48145 Münster**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Ute Sundermann
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203558 203560
Beginn: **17.02.2021** **05.05.2021**
Ort: Aqua-Vitalis
Andreas-Hofer-Str. 72-76, **48145 Münster**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 21:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Frederike Stolze
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203526 203658
Beginn: **19.02.2021** **18.06.2021**
Ort: aqua maris Schwimmschule
Gasselstiege 21 a, **48159 Münster**
Tag, Uhrzeit: freitags, 10:10 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Sandra Arnsmann
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 29 – Aquafitness

Kurs-Nr: 203527 203659
Beginn: **19.02.2021** **18.06.2021**
Ort: aqua maris Schwimmschule
 Gasselstiege 21 a, **48159 Münster**
Tag, Uhrzeit: freitags, 20:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Sandra Arnsmann
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203660 203661
Beginn: **20.02.2021** **17.04.2021**
Ort: aqua maris Schwimmschule
 Gasselstiege 21 a, **48159 Münster**
Tag, Uhrzeit: samstags, 08:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Jasper Hakenes
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203529
Beginn: **23.04.2021**
Ort: aqua maris Schwimmschule
 Gasselstiege 21 a, **48159 Münster**
Tag, Uhrzeit: freitags, 10:10 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Sandra Arnsmann
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203530
Beginn: **23.04.2021**
Ort: aqua maris Schwimmschule
 Gasselstiege 21 a, **48159 Münster**
Tag, Uhrzeit: freitags, 20:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Sandra Arnsmann
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203662
Beginn: **19.06.2021**
Ort: aqua maris Schwimmschule
 Gasselstiege 21 a, **48159 Münster**
Tag, Uhrzeit: samstags, 08:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Jasper Hakenes
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203453 203455
Beginn: **17.02.2021** **21.04.2021**
Ort: Schwimmschule 32
 Hauptstr. 49-51, **48485 Neuenkirchen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Anne Hönscher
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203454 203456
Beginn: **17.02.2021** **21.04.2021**
Ort: Schwimmschule 32
 Hauptstr. 49-51, **48485 Neuenkirchen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 20:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Anne Hönscher
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203429 203430
Beginn: **16.02.2021** **04.05.2021**
Ort: Hallenbad Rheine
 Hemelter Str. 38, **48429 Rheine**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Maria Wilson
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 31 – Aquafitness

Kurs-Nr: 203460 203461
Beginn: 19.02.2021 07.05.2021
Ort: Heilpädagogisches Zentrum
 Maria-Montessori-Str. 3, **48429 Rheine**
Tag, Uhrzeit: freitags, 19:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Max-Henry Salzig
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203427 203428
Beginn: 16.02.2021 13.04.2021
Ort: Gesundheitszentrum Westmünsterland GmbH -
 Standort Vreden
 An't Lindeken 100, **48691 Vreden**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Diana Geling
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203426
Beginn: 08.03.2021
Ort: Gesundheitszentrum Westmünsterland GmbH -
 Standort Vreden
 An't Lindeken 100, **48691 Vreden**
Tag, Uhrzeit: montags, 07:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Claudia Eßeling
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Easy Running

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: 203571
Beginn: 09.05.2021
Ort: Delta Studio Küpper
 Parkstr. 145-147, **59227 Ahlen**
Tag, Uhrzeit: sonntags, 11:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Marius Küpper
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203521
Beginn: 20.04.2021
Ort: AOK Coesfeld
 Jakobiring 9, **48653 Coesfeld**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Elke Munzert
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: 203466
Beginn: **10.03.2021**
Ort: Sport-Oase Am Hünting
 Markgrafenstr. 75, **46399 Bocholt**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 20:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Ina Geuting
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203502
Beginn: **15.03.2021**
Ort: Treibgut - Sport & Wohlbefinden
 Saerbecker Str. 141, **48268 Greven**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:45 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dagmar Ranke-Lerbs
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203503
Beginn: **17.03.2021**
Ort: Treibgut - Sport & Wohlbefinden
 Saerbecker Str. 141, **48268 Greven**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dagmar Ranke-Lerbs
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203500
Beginn: **18.03.2021**
Ort: tranSport
 Lönsweg 31, **49549 Ladbergen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sabine Haase
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203641 203644
Beginn: **18.02.2021** **15.04.2021**
Ort: Impuls Fitness- und Gesundheitspark
 Friedrich-Ebert-Straße 110-112, **48153 Münster**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Mirko Ahlers
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203564
Beginn: **16.04.2021**
Ort: SV Blau-Weiss-Aasee e.V./ Gymnastikraum
 Bonhoefferstr. 54, **48151 Münster**
Tag, Uhrzeit: freitags, 18:15 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Jule Claaßen
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Outdoor-Angebot



Kraftworkout im Studio

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: 203419 203420
Beginn: **17.02.2021** **05.05.2021**
Ort: Gesundheitszentrum Westmünsterland GmbH - Standort Ahaus
 Wüllener Str. 95, **48683 Ahaus**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Stephan Artmann
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203471
Beginn: **11.03.2021**
Ort: SV Union Wessum
 Südstr. 2, **48683 Ahaus**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 20:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Melanie Waury
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203572 203574
Beginn: **16.02.2021** **11.05.2021**
Ort: Delta Studio Küpper
 Parkstr. 145-147, **59227 Ahlen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Marius Küpper
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203617 203618
Beginn: **18.02.2021** **29.04.2021**
Ort: Salvea - Im Ärztehaus am St. Franziskus Hospital
 Parkstr. 41, **59227 Ahlen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 13:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Marco Knester
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203573 203575
Beginn: **19.02.2021** **14.05.2021**
Ort: Delta Studio Küpper
 Parkstr. 145-147, **59227 Ahlen**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Marius Küpper
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203632
Beginn: **25.02.2021**
Ort: Relax
 Ahlener Str. 1, **59269 Beckum**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Stefan Remmert
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203421
Beginn: **25.02.2021**
Ort: Gesundheitszentrum Westmünsterland GmbH - Standort Bocholt
 Barloer Weg 123b, **46397 Bocholt**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Lukas Heidemeyer
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 37 – Kraftworkout im Studio

Kurs-Nr: 203438
Beginn: **03.03.2021**
Ort: Kneipp-Verein Bocholt
 Im Königsesch 39, **46395 Bocholt**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Susanne Mönninghoff
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203465
Beginn: **03.03.2021**
Ort: Sport- und Gesundheitszentrum TuB Bocholt
 Lowicker Str. 19c, **46395 Bocholt**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Peter Hanschke
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203439
Beginn: **05.03.2021**
Ort: Kneipp-Verein Bocholt
 Im Königsesch 39, **46395 Bocholt**
Tag, Uhrzeit: freitags, 14:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: André Papenbreer
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203467
Beginn: **12.03.2021**
Ort: Sport-Oase Am Hünting
 Markgrafenstr. 75, **46399 Bocholt**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:15 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Ina Geuting
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203462
Beginn: **09.03.2021**
Ort: Sport & Reha Zentrum
 Duesbergstr. 1, **46325 Borken**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jari Aktas
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203463
Beginn: **12.03.2021**
Ort: Sport & Reha Zentrum
 Duesbergstr. 1, **46325 Borken**
Tag, Uhrzeit: freitags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jari Aktas
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203577
Beginn: **16.04.2021**
Ort: Sport- und Gesundheitszentrum mobile
 Haugen Kamp 28, **48653 Coesfeld**
Tag, Uhrzeit: freitags, 20:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jennifer Wiesmann
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203628 203630
Beginn: **18.02.2021** **29.04.2021**
Ort: Wellness Oase
 Raiffeisenstr. 4b, **48317 Drensteinfurt**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Vera Igelbrink
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 39 – Kraftworkout im Studio

Kurs-Nr: 203586
Beginn: **23.02.2021**
Ort: Praxis für Physiotherapie Betty K. Adler
 Gemarkenweg 10, **48249 Dülmen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Erika Spangenberg
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203576
Beginn: **16.02.2021**
Ort: Gesundheitshaus Hammer
 Schlossstraße 8, **48249 Dülmen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Eva Kuhlmann
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203447
Beginn: **18.03.2021**
Ort: POWER SPORTS
 Diekstr. 19, **48282 Emsdetten**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Claus Willemer
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203448
Beginn: **18.03.2021**
Ort: POWER SPORTS
 Diekstr. 19, **48282 Emsdetten**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Claus Willemer
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203650 203652
Beginn: **15.02.2021** **03.05.2021**
Ort: EASYFITNESS Ennigerloh
 Ennigerstraße 1, **59320 Ennigerloh**
Tag, Uhrzeit: montags, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sabrina Hohenhorst
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203337 203338
Beginn: **22.02.2021** **17.05.2021**
Ort: Aktivita
 Mühlenstraße 13, **59320 Ennigerloh**
Tag, Uhrzeit: montags, 20:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Gisela Kämmerling
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203423
Beginn: **02.03.2021**
Ort: Gesundheitszentrum Westmünsterland GmbH -
 Standort Gescher
 Hofstr. 71, **48712 Gescher**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jannik Hoffboll
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203422
Beginn: **04.03.2021**
Ort: Gesundheitszentrum Westmünsterland GmbH -
 Standort Gescher
 Hofstr. 71, **48712 Gescher**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jannik Hoffboll
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 41 – Kraftworkout im Studio

Kurs-Nr: 203499
Beginn: **18.03.2021**
Ort: Therapiezentrum Vennekamp
 Riekestr. 10, **48268 Greven**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Cordula Vennekamp
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203449
Beginn: **22.03.2021**
Ort: POWER SPORTS
 Am Eggenkamp 51, **48268 Greven**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Claus Willemer
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203397
Beginn: **25.02.2021**
Ort: Ambulantes Physiocenter Gronau
 Möllenweg 22, **48599 Gronau**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Ulf Kaupschäfer
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203677
Beginn: **09.03.2021**
Ort: Sportstudio feelgood
 An der Eßseite 171, **48599 Gronau**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Manuel op-de-Bekke
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203492 203493
Beginn: **17.02.2021** **05.05.2021**
Ort: Therapie & PräventionsZentrum Ibbenbüren
 Rheiner Str. 8, **49477 Ibbenbüren**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Maren Rosenbaum
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203450
Beginn: **02.03.2021**
Ort: Praxis für Krankengymnastik Vassilios Spentzas
 Zur alten Gießerei 1, **49525 Lengerich**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:45 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Melanie Große-Stockdiek
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203451
Beginn: **15.03.2021**
Ort: Praxis für Physiotherapie - Gelking & Sloot
 Heuershof 14, **48629 Metelen**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Pim Sloot
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203642 203645
Beginn: **16.02.2021** **27.04.2021**
Ort: Impuls Fitness- und Gesundheitspark
 Friedrich-Ebert-Straße 110-112, **48153 Münster**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 10:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Yvonne Palmer
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 43 – Kraftworkout im Studio

Kurs-Nr: 203640 203643
Beginn: **16.02.2021** **27.04.2021**
Ort: Impuls Fitness- und Gesundheitspark
 Friedrich-Ebert-Straße 110-112, **48153 Münster**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Mirko Ahlers
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203625
Beginn: **17.02.2021**
Ort: Salvea am St. Franziskus-Hospital
 Hohenzollernring 72, **48145 Münster**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 13:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Ulrike van Lochum
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203533 203537
Beginn: **17.02.2021** **28.04.2021**
Ort: Aqua Vitalis
 Andreas-Hofer-Str. 72-76, **48145 Münster**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 15:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sabine Gepp
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203582
Beginn: **17.02.2021**
Ort: Power Sports Münster
 Hafengeweg 10, **48155 Münster**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:45 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Claus Willemer
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203584
Beginn: **17.02.2021**
Ort: Power Sports Münster
 Hafengeweg 10, **48155 Münster**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Claus Willemer
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203633 203635
Beginn: **17.02.2021** **28.04.2021**
Ort: Zentrum für Ambulante Rehabilitation GmbH
 Greverer Str. 182, **48159 Münster**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sebastian Jung
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203531 203536
Beginn: **19.02.2021** **07.05.2021**
Ort: Aqua Vitalis
 Andreas-Hofer-Str. 72-76, **48145 Münster**
Tag, Uhrzeit: freitags, 15:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sabine Gepp
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203624
Beginn: **22.02.2021**
Ort: Salvea am St. Franziskus-Hospital
 Hohenzollernring 72, **48145 Münster**
Tag, Uhrzeit: montags, 15:45 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Ulrike van Lochum
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 45 – Kraftworkout im Studio

Kurs-Nr: 203565 203567
Beginn: **22.02.2021** **10.05.2021**
Ort: SV Blau-Weiss-Aasee e.V./ Gymnastikraum
 Bonhoefferstr. 54, **48151 Münster**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:15 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Verena Roschka
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203441
Beginn: **24.02.2021**
Ort: PhysioFit (KG-Abt. im Piushospital / 3.Etage)
 Piusstr. 5, **48607 Ochtrup**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Katja Hartmann
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203578
Beginn: **22.02.2021**
Ort: Physiomed Lombardi
 Auf dem Borgkamp 2a, **59302 Oelde-Stromberg**
Tag, Uhrzeit: montags, 11:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Vittorio Lombardi
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203579
Beginn: **25.02.2021**
Ort: Physiomed Lombardi
 Auf dem Borgkamp 2a, **59302 Oelde-Stromberg**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Vittorio Lombardi
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203580
Beginn: **27.02.2021**
Ort: Physiomed Lombardi
 Auf dem Borgkamp 2a, **59302 Oelde-Stromberg**
Tag, Uhrzeit: samstags, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Vittorio Lombardi
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203581
Beginn: **27.02.2021**
Ort: Physiomed Lombardi
 Auf dem Borgkamp 2a, **59302 Oelde-Stromberg**
Tag, Uhrzeit: samstags, 11:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Vittorio Lombardi
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203481 203489
Beginn: **16.02.2021** **27.04.2021**
Ort: Reha Fit im Kingdom of sports
 Humboldtplatz 4, **48429 Rheine**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Marion Enge
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203482 203490
Beginn: **17.02.2021** **28.04.2021**
Ort: Reha Fit im Kingdom of sports
 Humboldtplatz 4, **48429 Rheine**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 10:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Marion Enge
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 49 – Kraftworkout im Studio

Kurs-Nr: 203472
Beginn: 15.04.2021
Ort: The Church - Fitness- und Gesundheitsstudio
 Am Pfarrhaus 6, **48429 Rheine-Gellendorf**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Marion Enge
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203469
Beginn: 17.02.2021
Ort: Sportphysio-Therapie Mahnke
 Rheiner Str. 8, **48432 Rheine-Mesum**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Linda Aghneim
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203470
Beginn: 19.02.2021
Ort: Sportphysio-Therapie Mahnke
 Rheiner Str. 8, **48432 Rheine-Mesum**
Tag, Uhrzeit: freitags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Linda Aghneim
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203445
Beginn: 15.02.2021
Ort: Physio-Zentrum
 Vredener Str. 58, **48703 Stadtlohn**
Tag, Uhrzeit: montags, 13:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Stefan Dahlhaus
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203424
Beginn: 09.03.2021
Ort: Gesundheitszentrum Westmünsterland GmbH -
 Standort Stadtlohn
 Webereistr. 2, **48703 Stadtlohn**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Ray Alcantara
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203425
Beginn: 09.03.2021
Ort: Gesundheitszentrum Westmünsterland GmbH -
 Standort Stadtlohn
 Webereistr. 2, **48703 Stadtlohn**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Ray Alcantara
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203413
Beginn: 05.03.2021
Ort: ELAN - Sport- und Saunazentrum
 Gräfin-Bertha-Str. 13 b, **48565 Steinfurt**
Tag, Uhrzeit: freitags, 19:15 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Wolfmar Joppich
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



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:	203349
Beginn:	13.04.2021
Ort:	Aktivita Mühlenstraße 13, 59320 Ennigerloh
Tag, Uhrzeit:	dienstags, 17:00 Uhr
Dauer:	10-mal 90 Minuten
Kursleitung:	Gisela Kämmerling
Kursgebühr:	96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Outdoor-Fitness NEU

Krafttraining im Freien

Raus aus den vier Wänden, rein in die Natur: Mit Spaß an der frischen Luft verbessern Sie Ihre Fitness. Bei Outdoor-Fitness werden Parkbänke und Klettergerüste zu Trainingsgeräten. Sie kräftigen Ihren Körper mit dem eigenen Körpergewicht. Ausdauer- und Entspannungsübungen ergänzen dieses abwechslungsreiche Training. Das ist genau das Richtige für alle, die ihre Fitness verbessern wollen, aber keine Lust auf ein Studio haben. Also, schnell anmelden und ab nach draußen!

Kurs-Nr:	203717
Beginn:	20.04.2021
Ort:	Parkplatz des St. Pius Gymnasiums Gerlever Weg, 48653 Coesfeld
Tag, Uhrzeit:	dienstags, 18:00 Uhr
Dauer:	8-mal 60 Minuten
Kursleitung:	Theresa Buning
Kursgebühr:	77,00 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: 203417
Beginn: **02.03.2021**
Ort: Gymnastikstudio Margot Hewing
 Marthastr. 5, **48282 Emsdetten**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:20 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Margot Hewing
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203626
Beginn: **23.02.2021**
Ort: Salvea am St. Franziskus-Hospital
 Hohenzollernring 72, **48145 Münster**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:50 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Ulrike van Lochum
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203535 203557
Beginn: **25.02.2021** **22.04.2021**
Ort: Aqua Vitalis
 Andreas-Hofer-Str. 72-76, **48145 Münster**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 10:40 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Julia Heinrich
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203627
Beginn: **26.02.2021**
Ort: Salvea am St. Franziskus-Hospital
 Hohenzollernring 72, **48145 Münster**
Tag, Uhrzeit: freitags, 15:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Ulrike van Lochum
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203534 203538
Beginn: **26.02.2021** **30.04.2021**
Ort: Aqua Vitalis
 Andreas-Hofer-Str. 72-76, **48145 Münster**
Tag, Uhrzeit: freitags, 18:15 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Julia Heinrich
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203350 203351
Beginn: **17.02.2021** **28.04.2021**
Ort: Gesund durch Sport - Sporttherapeutische Praxis
 Warendorfer Str. 53, **48231 Warendorf**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:15 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Christina Nüßing
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Rückenpower

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: 203444
Beginn: 15.03.2021
Ort: Physiotherapiepraxis Melanie Simon
 Nienkamp 8, **48683 Ahaus**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:15 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Melanie Simon
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203597 203600
Beginn: 17.02.2021 12.05.2021
Ort: Praxis Rotterdam - Bewegungsbad im Ferienpark
 auf Gut Holtmann
 Dörholt 14, **48727 Billerbeck**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Melanie Rotterdam
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203468
Beginn: 09.03.2021
Ort: Sport-Oase Am Hünting
 Markgrafenstr. 75, **46399 Bocholt**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Ina Geuting
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203629 203631
Beginn: 16.02.2021 27.04.2021
Ort: Wellness Oase
 Raiffeisenstr. 4b, **48317 Drensteinfurt**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Vera Igelbrink
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203347 203348
Beginn: 18.02.2021 06.05.2021
Ort: Aktivita
 Mühlenstraße 13, **59320 Ennigerloh**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Gisela Kämmerling
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203649 203651
Beginn: 19.02.2021 07.05.2021
Ort: EASYFITNESS Ennigerloh
 Ennigerstraße 1, **59320 Ennigerloh**
Tag, Uhrzeit: freitags, 11:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sabrina Hohenhorst
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203446
Beginn: 18.03.2021
Ort: Physiozentrum Hörnemann
 Katharinenstr. 21, **48712 Gescher**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Theresa Buning
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 57 – Rückenpower

Kurs-Nr: 203414
Beginn: **09.03.2021**
Ort: EWTO Trainingszentrum Lengerich
 Iburger Str. 169, **49525 Lengerich**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Julian Deske
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203452
Beginn: **16.03.2021**
Ort: Praxis für Physiotherapie - Gelking & Sloot
 Heuershof 14, **48629 Metelen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Pim Sloot
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203634	203636
Beginn: 17.02.2021	28.04.2021
Ort: Zentrum für Ambulante Rehabilitation GmbH Grevener Str. 182, 48159 Münster	
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr	
Dauer: 10-mal 60 Minuten	
Kursleitung: Pia Budde	
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)	

Kurs-Nr: 203561
Beginn: **19.02.2021**
Ort: SV Blau-Weiss-Aasee e.V./ Gymnastikraum
 Bonhoefferstr. 54, **48151 Münster**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Jule Claaßen
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203566
Beginn: **07.05.2021**
Ort: SV Blau-Weiss-Aasee e.V./ Gymnastikraum
 Bonhoefferstr. 54, **48151 Münster**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Jule Claaßen
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203786
Beginn: **14.04.2021**
Ort: Gesundheitszentrum Juliane Reckmann
 Warendorfer Str. 105, **59302 Oelde**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sarah Schäfer
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Sanftes Rückentraining

Rückenschmerzen hat fast jeder irgendwann einmal. Das hängt häufig mit einem Mangel an Bewegung und körperlicher Aktivität sowie anhaltenden psychischen Belastungen zusammen. Unser „Sanftes Rückentraining“ zeigt Ihnen, wie Sie Rückenschmerzen gezielt vorbeugen und Ihr Wohlbefinden spürbar verbessern können. In Verbindung mit wichtigen Informationen zum Thema „Rücken“ werden insbesondere gezielte Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur sowie zur Entspannung und Stressbewältigung gezeigt. Zudem erhält jeder Kursteilnehmer ein individuelles Trainingsprogramm für zu Hause.

Kurs-Nr: 203598 203601
Beginn: **17.02.2021** **12.05.2021**
Ort: Praxis Rotterdam - Bewegungsbad im
Ferienpark auf Gut Holtmann
Dörholt 14, **48727 Billerbeck**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:15 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Melanie Rotterdam
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203588
Beginn: **22.02.2021**
Ort: KG Praxis Arends
Pfauengasse 18, **48653 Coesfeld**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jan-Willem Arends
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203620
Beginn: **15.02.2021**
Ort: tranSport
Lönsweg 31, **49549 Ladbergen**
Tag, Uhrzeit: montags, 09:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sabine Haase
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203596
Beginn: **26.02.2021**
Ort: Praxis für Physiotherapie Pinnekamp & Strohmeier
Marktallee 11, **48165 Münster**
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Susanne Specht
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203483 203491
Beginn: **17.02.2021** **28.04.2021**
Ort: Reha Fit im Kingdom of sports
Humboldtplatz 4, **48429 Rheine**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 15:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Katharina Becker
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203459
Beginn: **13.04.2021**
Ort: Therapiezentrum Stegemann
Poststr. 4, **48431 Rheine**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Max-Henry Salzig
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203477 203480
Beginn: **17.02.2021** **28.04.2021**
Ort: The Church - Fitness- und Gesundheitsstudio
Am Pfarrhaus 6, **48429 Rheine-Gellendorf**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 08:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Marion Enge
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Trainieren wie die Profis: Kraft- ausdauer Workout

Machen Sie sich selbst zu einem Profi für körperliche Aktivität und lernen Sie die Grundlagen für ein selbständiges Training kennen.

Gemeinsam mit Schalke 04 und der Deutschen Sporthochschule Köln haben wir ein einzigartiges Workout in Kursform entwickelt. Das Programm richtet sich an Bewegungseinsteiger und Wiedereinsteiger in gutem Gesundheitszustand. Neue Übungen aus dem Profisport zur Kraftausdauer, aber auch zur Dehnung und Koordination, lassen Sie in 10 Wochen fast zu einem Profi werden. Mit anderen gemeinsam an Limits gehen und dabei noch Spaß zu haben, ist Ziel dieses Kurses. Also, worauf warten Sie?



Kurs-Nr:	203569	203570
Beginn:	21.02.2021	09.05.2021
Ort:	Delta Studio Küpper Parkstr. 145-147, 59227 Ahlen	
Tag, Uhrzeit:	sonntags, 10:00 Uhr	
Dauer:	10-mal 60 Minuten	
Kursleitung:	Marius Küpper	
Kursgebühr:	117,00 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 es:

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:	202797
Beginn:	30.03.2021
Ort:	online
Tag, Uhrzeit:	dienstags, 19:30 Uhr
Dauer:	6-mal 60 Minuten
Kursleitung:	Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr:	228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



CyberFitness: Rückencoaching

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 es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung: 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)



wcd/jan Lauer



Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag! Mit verschiedenen Entspannungsübungen und -strategien halten Sie Ihr Leben in gesunder Balance – und lassen Stress erst gar nicht entstehen.

Gelassen und sicher im Stress

Besser umgehen mit alltäglichen Belastungen

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

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

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

Kurs-Nr:	203639
Beginn:	27.04.2021
Ort:	Ambulantes TherapieZentrum - ZAR Friedrich-Eberstraße 113, 48153 Münster
Tag, Uhrzeit:	dienstags, 18:30 Uhr
Dauer:	10-mal 90 Minuten
Kursleitung:	Katrin Schürmann
Kursgebühr:	193,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



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: 203443
Beginn: **08.03.2021**
Ort: Physiotherapie & Wellness Grit Rehmann
 Hessenweg 65, **48683 Ahaus**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:15 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Grit Rehmann
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203418
Beginn: **01.03.2021**
Ort: Gymnastikstudio Margot Hewing
 Marthastr. 5, **48282 Emsdetten**
Tag, Uhrzeit: montags, 20:40 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Margot Hewing
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203648
Beginn: **04.03.2021**
Ort: Ambulantes TherapieZentrum - ZAR
 Friedrich-Eberstraße 113, **48153 Münster**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:15 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Holger Bauer
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203416
Beginn: **23.02.2021**
Ort: Familienbildungsstätte
 Mühlenstr. 29, **48431 Rheine**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Waltraud Rohlmann
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

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: 203592
Beginn: **16.02.2021**
Ort: Psychotherapeutische Praxis Für Kinder und Jugendliche Christiane Gummich
 Oststr. 30, **59227 Ahlen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Christiane Gummich
Kursgebühr: 102,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203594
Beginn: **12.04.2021**
Ort: Psychotherapeutische Praxis Für Kinder und Jugendliche Christiane Gummich
 Oststr. 30, **59227 Ahlen**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Christiane Gummich
Kursgebühr: 102,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 69 – Qi Gong

Kurs-Nr: 203522 203524
Beginn: **17.02.2021** **28.04.2021**
Ort: Ambulantes TherapieZentrum - ZAR
 Friedrich-Eberstraße 113, **48153 Münster**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Martina Berkel
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Tai Chi

Einklang für Körper und Geist

Verbinden Sie mit meditativer Bewegungskunst eine harmonische Einheit von „Yin“ und „Yang“, den sich ergänzenden Gegensätzen. Körper und Geist werden durch fließende, langsam ausgeführte Bewegungsfolgen gestärkt. Fördern Sie Ihre Beweglichkeit und Koordination. Bauen Sie Verspannungen ab und finden Sie zu Ihrem inneren Gleichgewicht. Erfahren Sie im Kurs die wohltuende Wirkung des Tai Chi.

Kurs-Nr: 203523
Beginn: **17.02.2021**
Ort: Ambulantes TherapieZentrum - ZAR
 Friedrich-Eberstraße 113, **48153 Münster**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Martina Berkel
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203525
Beginn: **28.04.2021**
Ort: Ambulantes TherapieZentrum - ZAR
 Friedrich-Eberstraße 113, **48153 Münster**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:15 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Martina Berkel
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Yogazeit

Hatha-Yoga

Yoga steigert die Konzentrationsfähigkeit und führt zu mehr Gelassenheit und Ruhe im Alltag. Sie erlernen spezielle Bewegungs- und Entspannungsübungen sowie eine besondere Atemtechnik. Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und Körperhaltung werden gefördert, muskuläre Verspannungen gelöst und auch innere Organe und das Herz-Kreislauf-System positiv beeinflusst. Das ist Entspannung pur!

Kurs-Nr: 203505
Beginn: **16.02.2021**
Ort: Yoga-Zentrum Borken
 Holzplatz 16, **46325 Borken-Gemen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Hermann Keizers
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203508
Beginn: **13.04.2021**
Ort: Yoga-Zentrum Borken
 Holzplatz 16, **46325 Borken-Gemen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Hermann Keizers
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203513 203515
Beginn: **17.02.2021** **05.05.2021**
Ort: Yogapraxis Karin Schröermeyer
 Friedenstr. 6, **49477 Ibbenbüren**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Karin Schröermeyer
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 71 – Yogazeit

Kurs-Nr: 203514 203528
Beginn: **19.02.2021** **07.05.2021**
Ort: Yogapraxis Karin Schröermeyer
 Friedenstr. 6, **49477 Ibbenbüren**
Tag, Uhrzeit: freitags, 15:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Karin Schröermeyer
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (für Schwangere)

Kurs-Nr: 203653 203654
Beginn: **22.02.2021** **03.05.2021**
Ort: InMotion - Lüdinghausen, Zufahrt über Marderweg
 Seppenrader Str. 54, **59348 Lüdinghausen**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:45 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Ariane Kosick-Albitz
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203352 203354
Beginn: **15.02.2021** **19.04.2021**
Ort: Ambulantes TherapieZentrum - ZAR
 Friedrich-Eberstraße 113, **48153 Münster**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Pia Wermeling
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203353 203355
Beginn: **15.02.2021** **19.04.2021**
Ort: Ambulantes TherapieZentrum - ZAR
 Friedrich-Eberstraße 113, **48153 Münster**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Pia Wermeling
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203698
Beginn: **16.02.2021**
Ort: Ambulantes TherapieZentrum - ZAR
 Friedrich-Eberstraße 113, **48153 Münster**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:45 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sharlyn Lhuillier
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (für Schwangere)

Kurs-Nr: 203657
Beginn: **13.04.2021**
Ort: City Physio Rheine
 Bahnhofstr. 1, **48431 Rheine**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Antje Wunderlich
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203509 203511
Beginn: **26.02.2021** **14.05.2021**
Ort: Yoga.Studio.Rhede
 Molkereihof 3, **46414 Rhede**
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Alina Sowa
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203510 203512
Beginn: **26.02.2021** **14.05.2021**
Ort: Yoga.Studio.Rhede
 Molkereihof 3, **46414 Rhede**
Tag, Uhrzeit: freitags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Alina Sowa
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 73 – Yogazeit

Kurs-Nr: 203506
Beginn: **17.02.2021**
Ort: Otgerushaus
 Dufkampstr. 31, **48703 Stadtlohn**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Hermann Keizers
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203507
Beginn: **04.03.2021**
Ort: Yoga-Zentrum Vreden
 Wüllener Str. 20, **48691 Vreden**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Hermann Keizers
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203356	203358
Beginn: 15.02.2021	26.04.2021
Ort: AOK Warendorf August-Wessing-Damm 3b, 48231 Warendorf	
Tag, Uhrzeit: montags, 17:15 Uhr	
Dauer: 8-mal 75 Minuten	
Kursleitung: Marietheres Tenkhoff-Nüssing	
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)	

Kurs-Nr: 203357	203359
Beginn: 15.02.2021	26.04.2021
Ort: AOK Warendorf August-Wessing-Damm 3b, 48231 Warendorf	
Tag, Uhrzeit: montags, 18:45 Uhr	
Dauer: 8-mal 75 Minuten	
Kursleitung: Marietheres Tenkhoff-Nüssing	
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)	

Kurs-Nr: 203360
Beginn: **14.04.2021**
Ort: AOK Warendorf
 August-Wessing-Damm 3b, **48231 Warendorf**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 09:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Marietheres Tenkhoff-Nüssing
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

AOK-liveonline: Achtsamkeit

Dieser neue **liveonline-Vortrag** führt Sie in die Grundlagen der Achtsamkeit ein. Es werden mentale und imaginative Techniken für mehr Balance im Alltag vorgestellt. Sie erfahren, wie Sie mit wirksamen Übungen zur Achtsamkeit und Entspannung mehr körperliches und seelisches Wohlbefinden erleben. Der anschließende liveonline-Chat bietet viel Raum für Diskussionen. Hier erhalten Sie Antworten auf Ihre individuellen Fragen.

So einfach geht es:

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: 202700
Beginn: **02.03.2021**
Ort: **online**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 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: 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 es:

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: 202657
Beginn: 15.03.2021
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: 202707
Beginn: 19.04.2021
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)

AOK-liveonline: bin ich gut genug?

Innere Stärke statt Überforderung

Wir wissen schon früh, worauf es ankommt: Schulische und berufliche Erfolge, besser sein als die anderen, effizient sein. Doch was ist, wenn der Ehrgeiz ungesund wird oder der Leistungsdruck zunimmt? Wenn wir nicht mehr Vollgas geben können, sondern eine dringende Pause brauchen? Und wenn uns schließlich die Erschöpfung so einnimmt und wir uns nicht mehr selbst motivieren können?

In diesem neuen **liveonline-Vortrag** geht es darum, wieder den Blick aufs Wesentliche zu lenken und die eigenen Stärken neu zu entdecken. Sie erfahren, wie die eigenen persönlichen Ziele ermittelt und diese mit wirksamen Strategien erreicht werden.

Nach dem Vortrag haben Sie in dem liveonline-Chat Raum für Diskussionen. Außerdem werden Ihre individuellen Fragen beantwortet.

So einfach geht es:

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: 202701
Beginn: 31.05.2021
Ort: online
Tag, Uhrzeit: Montag, 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: 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 es:

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:	202660
Beginn:	19.05.2021
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: gut im Feierabend ankommen

Dieser neue **liveonline-Vortrag** liefert Ihnen psychologische Soforthilfe-Maßnahmen, wie Sie im Feierabend den Kopf frei bekommen und auftanken können. Aber nicht nur die Quantität, sondern auch die Qualität ist hierbei entscheidend.

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

So einfach geht es:

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:	202661
Beginn:	25.05.2021
Ort:	online
Tag, Uhrzeit:	Dienstag, 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: 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 es:

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:	202703
Beginn:	19.04.2021
Ort:	online
Tag, Uhrzeit:	Montag, 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!

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 es:

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:	202659
Beginn:	03.03.2021
Ort:	online
Tag, Uhrzeit:	mittwochs, 19:00 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.

Weitere Infos erhalten Sie unter: stress-im-griff.de



Ihr AOK-Gesundheitsbudget

Für Osteopathie, professionelle Zahnreinigungen, zusätzliche Leistungen in der Schwangerschaft, Impfungen und z. B. nicht verschreibungspflichtige homöopathische Arzneimittel. Wir übernehmen 80 %, bis 500 EUR pro Kalenderjahr. Bei professionellen Zahnreinigungen 2-mal bis zu 50 EUR.

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.

Kurs-Nr:	203656
Beginn:	09.03.2021
Ort:	AOK Warendorf August-Wessing-Damm 3b, 48231 Warendorf
Tag, Uhrzeit:	dienstags, 17:00 Uhr
Infoabend:	02.03.2021
Dauer:	1-mal 90 Minuten Infoabend 3-mal 180 Minuten theoretische Einheiten
Kursleitung:	Dr. med. Maximilian Bunse
Kursgebühr:	160,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



AOK-liveonline: rauchfrei in 3 Schritten

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

So einfach geht es:

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:	202704
Beginn:	31.05.2021
Ort:	online
Tag, Uhrzeit:	montags, 20:00 Uhr
Dauer:	6-mal 60 Minuten
Kursleitung:	Fabian Beckers
Kursgebühr:	228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



AOK-Kunden werben

Weiterempfehlen lohnt sich!

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

aok.de/nw

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.



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

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: 203379 (ab 12 Jahre)

Beginn: 29.05.2021

Ort: Turnerbund Burgsteinfurt 1862 e.V.
Tappenstiege/Auf dem Windhorst,
48565 Steinfurt-Borghorst

Tag, Uhrzeit: Samstag, 12:00 Uhr

Dauer: 1-mal 240 Minuten

Kursleitung: Team Turnerbund

Kursgebühr: 35,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Hoch hinaus im Kletterwald

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

Kurs-Nr:	203437
Beginn:	08.05.2021
Ort:	Kletterwald Borken Pröbstinger Busch 16, 46325 Borken
Tag, Uhrzeit:	Samstag, 10:30 Uhr
Dauer:	1-mal 180 Minuten
Kursleitung:	Team Kletterwald Borken
Kursgebühr:	20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Klettern im Hochseilgarten Dülmen

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

Kurs-Nr:	203638
Beginn:	20.06.2021
Ort:	Rockvibes Ahlen Zeche Westfalen 1, 59229 Ahlen
Tag, Uhrzeit:	Sonntag, 10:00 Uhr
Dauer:	1-mal 240 Minuten
Kursleitung:	Team Kletterzentrum Ahlen
Kursgebühr:	20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr:	203637
Beginn:	13.06.2021
Ort:	Hochseilgarten Dülmen Lüdinghauser Str. 101, 48249 Dülmen
Tag, Uhrzeit:	Sonntag, 14:00 Uhr
Dauer:	1-mal 240 Minuten
Kursleitung:	Team Hochseilgarten Dülmen
Kursgebühr:	30,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Rückenschmerzen? Nicht mit mir

Workshop zum Thema gesunder Rücken

Rückenschmerzen kennt beinahe jeder von uns. Der Begriff ist sehr weit gedeht und kann von einfachen Muskelverspannungen bis hin zum Bandscheibenvorfall alles umfassen. Doch was kann ich selber tun, damit mein Rücken fit und gesund bleibt und den Anforderungen des Alltags „Stand hält“? In diesem 3-stündigen Workshop erfahren Sie alles zum Thema Rückengesundheit. Wie ist die Wirbelsäule aufgebaut, welche Muskeln sind beteiligt und welche Beschwerden und Erkrankungen können eigentlich auftreten? Einen großen Anteil nimmt die praktische Haltungsschulung und die Kräftigung wichtiger Muskelgruppen ein. Doch möchten wir Ihnen nicht nur pauschale Allgemein-Empfehlungen mitgeben; wir möchten Sie für Ihre eigene Rückenfitness fit machen. Das heißt, Sie werden befähigt sich ein passendes, genau für Ihre Belange zugeschnittenes Rückenprogramm für zu Hause, den Beruf oder auch als Ergänzung zum Ihrem Lieblingssport, zusammenzustellen und die Übungen korrekt durchzuführen.

Kurs-Nr: 203378
Beginn: 08.05.2021
Ort: Therapie & PräventionsZentrum Ibbenbüren
 Rheiner Str. 8, 49477 Ibbenbüren
Tag, Uhrzeit: Samstag, 09:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Maren Rosenbaum
Kursgebühr: 48,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Stand Up Paddling

Stand Up Paddling - kurz SUP - bedeutet sich stehend auf dem Wasser auf einem großvolumigen Surfbrett mit einem Paddel fortzubewegen. Beim SUP kommt jeder auf seine Kosten: Man kann es als physisch anspruchsvolles Crossover-Training oder als entspannte Ausflugsmöglichkeit inklusive beeindruckender Naturerlebnisse betreiben. SUP muss nicht anstrengender als entspanntes Fahrrad fahren oder Wandern sein. Der dabei erzielte Fitnessseffekt für den Körper hingegen ist sehr groß.

Kurs-Nr: 203408
Beginn: 05.06.2021
Ort: Bootshaus am Pröbtingsee Ost
 Pröbtinger Allee 11, 46325 Borken
Tag, Uhrzeit: Samstag, 10:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Arno Bußhoff
Kursgebühr: 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203409
Beginn: 05.06.2021
Ort: Bootshaus am Pröbtingsee Ost
 Pröbtinger Allee 11, 46325 Borken
Tag, Uhrzeit: Samstag, 11:15 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Arno Bußhoff
Kursgebühr: 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203410
Beginn: 05.06.2021
Ort: Bootshaus am Pröbtingsee Ost
 Pröbtinger Allee 11, 46325 Borken
Tag, Uhrzeit: Samstag, 12:30 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Arno Bußhoff
Kursgebühr: 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 93 – Stand Up Paddling

Kurs-Nr: 203411
Beginn: 05.06.2021
Ort: Bootshaus am Pröbtingsee Ost
 Pröbtinger Allee 11, **46325 Borken**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 13:45 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Arno Bußhoff
Kursgebühr: 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203412
Beginn: 05.06.2021
Ort: Bootshaus am Pröbtingsee Ost
 Pröbtinger Allee 11, **46325 Borken**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 15:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Arno Bußhoff
Kursgebühr: 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Wecke den Ninja-Athleten in Dir!

Schweiß auf der Stirn, ein Lächeln im Gesicht - das ist das Motto unseres Gesundheitsangebots, dessen umfänglichster Teil im NINFLY in Münster stattfindet.

Ziel der Veransaltung ist, dass jeder Spieler mit viel Spaß eine Menge über seinen Körper und Gesundheit erfahren soll. Funktional Training mal anders: Ob im Ninja-Parcour, auf der Trampolin-Welt oder Stabi-Übungen auf der großen Weichboden-Matte.

Durch diese Kombination aus Spaß, viel Wissen und einem Gesundheitsquiz schaffen wir eine besondere Form des Trainings, von dem jeder Teilnehmer lange profitieren kann. Der Event-Tag geht 4 1/2 Stunden, Erholungspausen eingeplant.

Kurs-Nr:	203646	203647
Beginn:	21.03.2021	30.05.2021
Ort:	NINFLY Münster Robert-Bosch-Straße 16, 48153 Münster	
Tag, Uhrzeit:	Sonntag, 12:00 Uhr	
Dauer:	1-mal 270 Minuten	
Kursleitung:	Team Präventionszentrum MS	
Kursgebühr:	120,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)	

Werde dein eigener Stressmanager

Workshop zum Thema Stressbewältigung

Was ist eigentlich Stress, auf welchen Wegen macht er sich bemerkbar und wie schaffe ich es, meinen Stress zu reduzieren? Der 3-stündige Workshop richtet sich an alle Personen, die daran interessiert sind sich eigene Strategien gegen verschiedene Stressbelastungen zu erarbeiten. Gemeinsam wird der Begriff „Stress“ aus verschiedenen Perspektiven durchleuchtet und bewährte Methoden zur Stressbewältigung vorgestellt. Das wesentliche Ziel dieses Workshops ist, zum eigenen Stressmanager zu werden. Dafür entwickeln Sie individuelle, für sich passende Lösungsansätze aus dem instrumentellen, kognitiven und palliativen Stressmanagement und erproben ausgewählte Bewältigungs-Methoden direkt vor Ort.

Kurs-Nr: 203377
Beginn: 24.04.2021
Ort: Therapie & PräventionsZentrum Ibbenbüren
 Rheiner Str. 8, **49477 Ibbenbüren**
Tag, Uhrzeit: Samstags 09:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Dr. Maren Rosenbaum
Kursgebühr: 35,00 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.

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.



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



Dr. med. Maximilian Bunse
Spezialist BGf-Beratung
Projektkoordinator
Betriebliche Gesundheitsförderung
Tel.: 0800 2655-500210*



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



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.



Franziska Düsterhöft
Spezialistin Psychosoziale Gesundheit
Psychologin, M.Sc.
Tel.: 0800 2655-509538 *



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



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



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



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

* Datenschutzhinweis siehe Seite 5

Gesundheitsförderung in KiTas und Schulen

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



- JolinchenKids – Fit und gesund in der KiTa
- Mach mit bei Felix Fit – Bewegte Kinder

In Schulen:

- Walking Bus – Sicher und bewegt zur Grundschule
- natürlich erleben – Unterricht mit Teambuilding im Grünen
- Be smart – don't start: Bundesweiter Wettbewerb zum Nichtrauchen
- Püppchen – Essstörungen verhindern
- Henrietta & Co – Gesundheit spielend lernen
- AlcoMedia – Bewusster Umgang mit Alkohol und Medien
- Fit und stark plus – Wohlbefinden im Mittelpunkt
- Laufwunder – Mit Spaß aktiv

Weitere Infos erhalten Sie unter aok.de/nw > Familie



