

Gesunde Impulse

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

Kostenlos mitmachen

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

Angebote nach Maß wählen

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

Punkte sammeln

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

Herzlich willkommen

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

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.

SR Münsterland

bleibgesund-Kurse Region Münsterland 1. Halbjahr 2020

AOK
Die Gesundheitskasse.

bleibgesund-Kurse

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

**1. Halbjahr
2020**

aok.de/nw

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.

Das Kursprogramm der AOK NORDWEST

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

Ihre Vorteile als AOK-Kunde

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

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

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



Schnell anmelden

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

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

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

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

Punkte sammeln

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



2020

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

Februar							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
05						1	2
06	3	4	5	6	7	8	9
07	10	11	12	13	14	15	16
08	17	18	19	20	21	22	23
09	24	25	26	27	28	29	

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

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

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

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

Aktiv abnehmen!	9
AOK-FlexiFood: gesunde Ernährung maßgeschneidert	11
AOK-KochWerkstatt :	
• Achtsam süßen	12
• Mittelmeerküche	13

Kurse AOK-liveonline

erfolgreiche Gewichtsreduktion	15
gesund und leicht abnehmen	16
mit Köpfchen zum Wunschgewicht	17

Apps für Ihre Gesundheit	18
CyberFitness: Ernährung und Vitalität NEU	19



gesundbewegen

Kurse vor Ort

Aquafitness	21
Das etwas andere Bootcamp NEU	33
Easy Running	34
Fit für Jugendliche im Trampolinpark NEU	35
Fit für Kids im Trampolinpark NEU	36
Functional Training	37
Kraftworkout im Studio	39
Ninja-Warrior: Athletik-Training NEU	55
Nordic Walking	56
Pilates	57
Rückenpower	59
Sanftes Rückentraining	62
Trainieren wie die Profis: NEU	
Kraftausdauer Workout	66

Online-Kurse

CyberFitness: Rückencoaching	67
------------------------------	----



gesundentspannen



Kurse vor Ort

Autogenes Training	69
Gelassen und sicher im Stress	71
Lebe Balance	72
Progressive Muskelentspannung	73
Qi Gong	74
Tai Chi	76
Yogazeit	77

Kurse AOK-liveonline

Achtsamkeit	81
Achtsamkeit & Balance	82
bin ich gut genug? NEU	83
der innere Schweinehund 2.0	84
gelassen & locker	85
gut im Feierabend ankommen NEU	86
positiver Umgang mit Stress	87
schlaf gut!	88
Die Lebe Balance-App	89
Stress im Griff	89

gesundrauchfrei



Kurse vor Ort

Das Rauchfrei-Programm	91
------------------------	----

Kurse AOK-liveonline

rauchfrei in 3 Schritten	93
--------------------------	----

gesunderleben



Abenteuer Kletterwand	95
Einführung in das Bogenschießen	96
Hoch hinaus im Kletterwald	97
Klettern im Hochseilgarten Dülmen	98
Roll to Cook	99
Spaß für Kinder im Trampolinpark	100
Stand Up Paddling	101
Wecke den Ninja-Athleten in Dir!	103

gesundplus



Beratungsangebote für Ihre Gesundheit	105
Betriebliche Gesundheitsförderung	106
Gesundheitsförderung in KiTas und Schulen	107

Anmeldung

Online	aok.de/nw/kurse
Telefonisch	5
Post	111



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

Aktiv abnehmen!

Bewusst essen - mehr bewegen

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

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

Kurs-Nr: 197655
Beginn: **04.03.2020**
Ort: AOK Beckum
 Einsteinstr. 2-4, **59269 Beckum**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:45 Uhr
Dauer: 10-mal 120 Minuten Theorie
 2 praktische Einheiten
Kursleitung: Petra Rieping
Kursgebühr: 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 197104
Beginn: **05.02.2020**
Ort: Praxis Gerdes
 Timsmanweg 2, **46395 Bocholt**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 11-mal 120 Minuten Theorie
 1-mal 180 Minuten Kochpraxis
Kursleitung: Mechthild Gerdes
Kursgebühr: 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



Fortsetzung von Seite 9 – Aktiv abnehmen

Kurs-Nr: 197096
Beginn: 11.02.2020
Ort: DRK Kreisverband Borken
 An der Röntgenstr. 6, **46325 Borken**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 11-mal 120 Minuten Theorie
 1-mal 180 Minuten Kochpraxis
Kursleitung: Elisabeth Schmelting-Finke
Kursgebühr: 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 197110
Beginn: 11.02.2020
Ort: AOK-Kundencenter Ibbenbüren
 Alte Münsterstr. 25, **49477 Ibbenbüren**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 11-mal 120 Minuten Theorie
 1-mal 180 Minuten Kochpraxis
Kursleitung: Jutta Gerling
Kursgebühr: 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 197107
Beginn: 05.02.2020
Ort: Familienbildungsstätte Rheine
 Mühlenstr. 29, **48431 Rheine**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 11-mal 120 Minuten Theorie
 1-mal 180 Minuten Kochpraxis
Kursleitung: Elke Möllenkotte
Kursgebühr: 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

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: 196830
Beginn: 04.02.2020
Ort: AOK Beckum
 Einsteinstr. 2-4, **59269 Beckum**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Petra Rieping
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196836
Beginn: 21.04.2020
Ort: AOK Münster, Schulungszentrum
 Königsstraße 18/20, **48143 Münster**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:30 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Elke Sohst
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196834
Beginn: 22.04.2020
Ort: AOK Warendorf
 August-Wessing-Damm 3b, **48231 Warendorf**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Elke Sohst
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



AOK-Kochwerkstatt - Achtsam süßen

Gegen Zucker in Maßen ist nichts einzuwenden, Zucker in Massen kann jedoch zum Problem werden. Daher probieren wir unter dem Motto „Achtsam süßen“ leckere Speisen und Getränke aus, die auch mit weniger Zucker prima schmecken. Mitmachen - es lohnt sich, neue Geschmackserlebnisse erwarten Sie!

Kurs-Nr: 196831
Beginn: 17.03.2020
Ort: VHS in der Antoniuschule
 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)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

AOK-Kochwerkstatt - Mittelmeerküche

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

Kurs-Nr: 196832
Beginn: 05.05.2020
Ort: VHS in der Antoniuschule
 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)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 197100
Beginn: 13.05.2020
Ort: Küchen Wiesmann
 Marbecker Str. 98, **46325 Borken**
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 18:30 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Elisabeth Schmelting-Finke
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



Fortsetzung von Seite 13 – KochWerkstatt - Mittelmeerküche

Kurs-Nr: 197112
Beginn: 13.05.2020
Ort: Lehrküche der Gesamtschule Ibbenbüren
 Am Sportzentrum 22, **49477 Ibbenbüren**
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 18:30 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Jutta Gerling
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 196835 196833
Beginn: 29.02.2020 16.05.2020
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)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



AOK-liveonline: erfolgreiche Gewichtsreduktion

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

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

So einfach geht's:

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

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

Kurs-Nr: 197606
Beginn: 25.03.2020
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's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 197607
Beginn: 25.02.2020
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: 197608
Beginn: 21.04.2020
Ort: online
Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:00 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 336,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

AOK-liveonline: mit Köpfchen zum Wunschgewicht

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 197609
Beginn: 12.02.2020
Ort: online
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:30 Uhr
Dauer: 4-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197610
Beginn: 06.05.2020
Ort: online
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 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)



Apps für Ihre Gesundheit

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

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

CyberFitness: Ernährung und Vitalität NEU

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's:

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

Aquafitness

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

Kurs-Nr: 197041
Beginn: 12.03.2020
Ort: Physiotherapie Heidi Egbert / Bewegungsbad
 Fuistingstr. 37 , 48683 Ahaus
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 09:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Carolin Heuer
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr:	196032	196037
Beginn:	09.01.2020	30.04.2020
Ort:	Salvea - Im Ärztehaus am St. Franziskus Hospital Parkstr. 41, 59227 Ahlen	
Tag, Uhrzeit:	donnerstags, 19:00 Uhr	
Dauer:	8-mal 45 Minuten	
Kursleitung:	Jennifer Schreiber	
Kursgebühr:	90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)	



Fortsetzung von Seite 21 – Aquafitness

Kurs-Nr: 196036
Beginn: **05.03.2020**
Ort: Salvea - Im Ärztehaus am St. Franziskus Hospital
 Parkstr. 41, **59227 Ahlen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Jennifer Schreiber
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197504 197505
Beginn: **14.01.2020** **21.04.2020**
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: 197499 197501
Beginn: **15.01.2020** **22.04.2020**
Ort: Praxis Rotterdam - Bewegungsbad im Ferienpark
 auf Gut Holtmann
 Dörholt 14, **48727 Billerbeck**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 11:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Melanie Rotterdam
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196985 197005
Beginn: **13.01.2020** **20.04.2020**
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: 196991 197008
Beginn: **15.01.2020** **22.04.2020**
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: 197000 197014
Beginn: **17.01.2020** **24.04.2020**
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: 197069
Beginn: **12.03.2020**
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: 196874 196904
Beginn: **13.01.2020** **18.05.2020**
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 23 – Aquafitness

Kurs-Nr: 196875 196889
Beginn: **15.01.2020** **18.03.2020**
Ort: aqua maris
 Mühlenstr. 40, **48282 Emsdetten**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 12:10 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Jeanette Rzanny
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196877 196890
Beginn: **15.01.2020** **18.03.2020**
Ort: aqua maris
 Mühlenstr. 40, **48282 Emsdetten**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 20:20 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Jeanette Rzanny
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196879 196893
Beginn: **17.01.2020** **20.03.2020**
Ort: aqua maris
 Mühlenstr. 40, **48282 Emsdetten**
Tag, Uhrzeit: freitags, 11:35 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Gina Wymbs
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196884 196897
Beginn: **17.01.2020** **20.03.2020**
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: 196887
Beginn: **16.03.2020**
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)

Kurs-Nr: 196907
Beginn: **20.05.2020**
Ort: aqua maris
 Mühlenstr. 40, **48282 Emsdetten**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 12:10 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Jeanette Rzanny
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196912
Beginn: **20.05.2020**
Ort: aqua maris
 Mühlenstr. 40, **48282 Emsdetten**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 20:20 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Jeanette Rzanny
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196913
Beginn: **29.05.2020**
Ort: aqua maris
 Mühlenstr. 40, **48282 Emsdetten**
Tag, Uhrzeit: freitags, 11:35 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Gina Wymbs
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 25 – Aquafitness

Kurs-Nr: 196915
Beginn: **29.05.2020**
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: 197437 197438
Beginn: **28.01.2020** **21.04.2020**
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: 197441 197444
Beginn: **30.01.2020** **23.04.2020**
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: 197442 197445
Beginn: **30.01.2020** **23.04.2020**
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: 197443 197446
Beginn: **30.01.2020** **23.04.2020**
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)

Kurs-Nr: 197103 197105
Beginn: **13.01.2020** **20.04.2020**
Ort: Treibgut - Sport & Wohlbefinden
 Saerbecker Str. 141, **48268 Greven**
Tag, Uhrzeit: montags, 12:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Rüdiger Süßmilch
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197036
Beginn: **09.03.2020**
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: 197092 197093
Beginn: **14.01.2020** **21.04.2020**
Ort: Therapie & Präventionszentrum Ibbenbüren
 Rheiner Str. 8, **49477 Ibbenbüren**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 15:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Carmen Wienkamp
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 27 – Aquafitness

Kurs-Nr: 196005 196007
Beginn: **07.01.2020** **03.03.2020**
Ort: Aqua-Vitalis
 Andreas-Hofer-Str. 72-76, **48145 Münster**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 08:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Christina Koch
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196057 196059
Beginn: **07.01.2020** **03.03.2020**
Ort: Salvea am St. Franziskus-Hospital
 Hohenzollernring 72, **48145 Münster**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 14:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Sarah Schmiedicke
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196058 196062
Beginn: **07.01.2020** **05.05.2020**
Ort: Salvea am St. Franziskus-Hospital
 Hohenzollernring 72, **48145 Münster**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Sarah Schmiedicke
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196006 196008
Beginn: **08.01.2020** **04.03.2020**
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: 195977 195979
Beginn: **24.01.2020** **20.03.2020**
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: 195978 195980
Beginn: **24.01.2020** **20.03.2020**
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: 195981 195982
Beginn: **25.01.2020** **21.03.2020**
Ort: aqua maris Schwimmschule
 Gasselstiege 21 a, **48159 Münster**
Tag, Uhrzeit: samstags, 08:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Brigitte Wegmann
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196060
Beginn: **03.03.2020**
Ort: Salvea am St. Franziskus-Hospital
 Hohenzollernring 72, **48145 Münster**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Sarah Schmiedicke
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 31 – Aquafitness

Kurs-Nr: 197051 197052
Beginn: 14.01.2020 10.03.2020
Ort: Hallenbad Rheine
 Hemelter Str. 38, **48429 Rheine**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Maria Wilson
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197054 197055
Beginn: 31.01.2020 24.04.2020
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: 196993 196998
Beginn: 13.01.2020 20.04.2020
Ort: Gesundheitszentrum Westmünsterland GmbH -
 Standort Vreden
 An't Lindeken 100, **48691 Vreden**
Tag, Uhrzeit: montags, 07:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Claudia Eßeling
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196994 197003
Beginn: 14.01.2020 21.04.2020
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)

Das etwas andere Bootcamp NEU

Trainiere wie ein Spitzensportler (auch für Anfänger)

Bei diesem Bootcamp zeigen wir Ihnen, wie Sie lernen, bestimmte Bewegungsformen anzu-steuern. Dieser Kurs ist für Erwachsene aller Fitness-Voraussetzungen konzipiert, weil er viele Motivationshilfen bietet. Gepaart mit viel Wissen über das Gehirn lösen Sie hauptsächlich draußen körperliche Aufgaben. So kommen Sie richtig ins Schwitzen - aber mit einem Lächeln im Gesicht.

Der Kurs findet an 2 Tagen statt und den 2. Termin erfahren Sie mit dem Einladungsschreiben.

Kurs-Nr: 197658
Beginn: 17.05.2020
Ort: fivehome
 Hafenstr. 64, **48153 Münster**
Tag, Uhrzeit: Sonntag, 13:00 Uhr
Dauer: 1-mal 225 Minuten
Kursleitung: cocnito
Kursgebühr: 150,00 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: 197476
Beginn: 26.04.2020
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: 197457
Beginn: 20.04.2020
Ort: Alter Volkslauftreff Coesfelder Heide
 Dülmener Weg, 48653 Coesfeld
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Elke Munzert
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196823
Beginn: 22.04.2020
Ort: An der alten Kirche
 Berge 25, 48734 Reken
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Elke Munzert
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Fit für Jugendliche im Trampolinpark NEU

“Be a Ninja“-Spaß für 13-17jährige

Das, was die da bei Ninja-Warrior machen, kannst Du auch? Dann melde Dich schnell bei unserem Kurs an! Unsere Athletik-Übungen machen Dich fitter und gesünder. Du erfährst, wie Du Dinge im Leben leichter und entspannter schaffen kannst. Dieser Kurs wurde von Mental-Trainern deutscher Spitzensportler entwickelt.

Der Kurs findet an 2 Tagen statt und den 2. Termin erfahren Sie mit dem Einladungsschreiben.

Kurs-Nr: 197016
Beginn: 19.03.2020
Ort: NINFLY Münster
 Robert-Bosch-Straße 16, 48153 Münster
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 17:00 Uhr
Dauer: 1-mal 270 Minuten
Kursleitung: cochnito
Kursgebühr: 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196864
Beginn: 16.05.2020
Ort: NINFLY Münster
 Robert-Bosch-Straße 16, 48153 Münster
Tag, Uhrzeit: Samstag, 10:00 Uhr
Dauer: 1-mal 270 Minuten
Kursleitung: cochnito
Kursgebühr: 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 37 – Functional Training

Kurs-Nr: 197102
Beginn: **12.03.2020**
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: 197515 197518
Beginn: **27.01.2020** **20.04.2020**
Ort: Diabetes-Sportstudio am St. Franziskus-Hospital
 Hohenzollernring 72, **48145 Münster**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Jan Meyer-Brenken
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197981 197984
Beginn: **30.01.2020** **23.04.2020**
Ort: Impuls Fitness- und Gesundheitspark
 Friedrich-Ebert-Straße 110-112, **48153 Münster**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Mirko Ahlers
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197470
Beginn: **31.01.2020**
Ort: SV Blau-Weiss-Aasee e.V./ Gymnastikraum
 Bonhoefferstr. 54, **48151 Münster**
Tag, Uhrzeit: freitags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Vanessa Reil
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197471
Beginn: **20.04.2020**
Ort: SV Blau-Weiss-Aasee e.V./ Gymnastikraum
 Bonhoefferstr. 54, **48151 Münster**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:45 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Vanessa Reil
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

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 Muskel-
 aufbau, Tipps zu Bewegungsmöglichkeiten im Alltag und echte Fitness.
 Trainieren Sie in der Gruppe und doch ganz individuell! Auch ein sehr
 effektives Trainingsprogramm für zu Hause ist Bestandteil dieses neuen
 Kurskonzepts.

Kurs-Nr: 197932
Beginn: **09.01.2020**
Ort: SV Union Wessum
 Südstr. 2, **48683 Ahaus**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 13:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Melanie Waury
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196974 196975
Beginn: **17.01.2020** **24.04.2020**
Ort: Gesundheitszentrum Westmünsterland GmbH -
 Standort Ahaus
 Wüllener Str. 95, **48683 Ahaus**
Tag, Uhrzeit: freitags, 15:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Carolin Bitzer
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 39 – Kraftworkout im Studio

Kurs-Nr: 197473 197477
Beginn: **21.01.2020** **21.04.2020**
Ort: Delta Studio Küpper
 Parkstr. 145-147, **59227 Ahlen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:45 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Marius Küpper
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196034 196039
Beginn: **23.01.2020** **23.04.2020**
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: 197474 197478
Beginn: **24.01.2020** **24.04.2020**
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: 196075 196076
Beginn: **23.01.2020** **23.04.2020**
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: 197073 197075
Beginn: **13.01.2020** **20.04.2020**
Ort: Sport- und Gesundheitszentrum TuB Bocholt
 Lowicker Str. 19c, **46395 Bocholt**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Peter Hanschke
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197026 197028
Beginn: **15.01.2020** **22.04.2020**
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: 196976 196978
Beginn: **16.01.2020** **23.04.2020**
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)

Kurs-Nr: 197079
Beginn: **17.01.2020**
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)



Fortsetzung von Seite 41 – Kraftworkout im Studio

Kurs-Nr: 197030
Beginn: **13.03.2020**
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: 197063 197071
Beginn: **13.01.2020** **20.04.2020**
Ort: Sport & Reha Zentrum
 Duesbergstr. 1, **46325 Borken**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jari Aktas
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196981 196982
Beginn: **09.03.2020** **06.04.2020**
Ort: Gesundheitszentrum Westmünsterland GmbH -
 Standort Borken
 Raesfelder Str. 7, **46325 Borken**
Tag, Uhrzeit: montags, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Christina Schulte
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197066 197067
Beginn: **17.01.2020** **24.04.2020**
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: 197065
Beginn: **20.04.2020**
Ort: Sport & Reha Zentrum
 Duesbergstr. 1, **46325 Borken**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jari Aktas
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197480
Beginn: **24.04.2020**
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: 196071 196073
Beginn: **23.01.2020** **23.04.2020**
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)

Kurs-Nr: 197489 197493
Beginn: **21.01.2020** **21.04.2020**
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)



Fortsetzung von Seite 43 – Kraftworkout im Studio

Kurs-Nr: 196017 196018
Beginn: **23.01.2020** **23.04.2020**
Ort: Gesundheitshaus Hammer
 Schlossstraße 8, **48249 Dülmen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Eva Kuhlmann
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197128 197130
Beginn: **16.01.2020** **23.04.2020**
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: 197129 197131
Beginn: **16.01.2020** **23.04.2020**
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: 197434 197436
Beginn: **20.01.2020** **20.04.2020**
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: 196983 196984
Beginn: **16.01.2020** **23.04.2020**
Ort: Gesundheitszentrum Westmünsterland GmbH -
 Standort Gescher
 Hofstr. 71, **48712 Gescher**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Klara Fahrland
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197058
Beginn: **12.03.2020**
Ort: Physiozentrum Hörnemann
 Katharinenstr. 21, **48712 Gescher**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Theresa Buning
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197057
Beginn: **09.03.2020**
Ort: impuls Fitness-und Gesundheitspark
 Heinrich-Hertz-Str. 8, **48268 Greven**
Tag, Uhrzeit: montags, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Silke Göcke
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197225
Beginn: **09.03.2020**
Ort: physiovital
 Saerbecker Str. 141, **48268 Greven**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sonja Behrens
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 45 – Kraftworkout im Studio

Kurs-Nr: 197132
Beginn: **09.03.2020**
Ort: POWER SPORTS Greven
 Am Eggenkamp 51, **48268 Greven**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Claus Willemer
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197101
Beginn: **12.03.2020**
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: 197083 197084
Beginn: **13.01.2020** **20.04.2020**
Ort: Sportstudio feelgood
 An der Eßseite 171, **48599 Gronau**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Manuel op-de-Bekke
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196871
Beginn: **12.03.2020**
Ort: Ambulantes Physiocenter Gronau
 Möllenberg 22, **48599 Gronau**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Christian ten Brink
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197039
Beginn: **13.03.2020**
Ort: Krankengymnastik und Ergotherapie Heidi Egbert
 Börnkamp 3, **48496 Hopsten**
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Karin Heide
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197095 197097
Beginn: **15.01.2020** **22.04.2020**
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: 197053
Beginn: **10.03.2020**
Ort: Praxis für Krankengymnastik Vassilios Spentzas
 Zur alten Gießerei 1, **49525 Lengerich**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 15:45 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Melanie Große-Stockdiek
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197062
Beginn: **09.03.2020**
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)



Fortsetzung von Seite 47 – Kraftworkout im Studio

Kurs-Nr: 196063 196067
Beginn: **20.01.2020** **20.04.2020**
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)

Kurs-Nr: 197467 197472
Beginn: **20.01.2020** **20.04.2020**
Ort: SV Blau-Weiss-Aasee e.V./Fitness-Studio
 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: 197982 197985
Beginn: **21.01.2020** **21.04.2020**
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)

Kurs-Nr: 197980 197983
Beginn: **21.01.2020** **21.04.2020**
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: 197520 197523
Beginn: **21.01.2020** **21.04.2020**
Ort: Zentrum für Ambulante Rehabilitation GmbH
 Grevener Str. 182, **48159 Münster**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Anne-Katrin Simon-Kilp
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196064 196068
Beginn: **22.01.2020** **22.04.2020**
Ort: Salvea am St. Franziskus-Hospital
 Hohenzollernring 72, **48145 Münster**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 13:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sarah Schmiedicke
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 195998 196002
Beginn: **22.01.2020** **22.04.2020**
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: 197485 197487
Beginn: **22.01.2020** **22.04.2020**
Ort: Power Sports Münster
 Hafenweg 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)



Fortsetzung von Seite 49 – Kraftworkout im Studio

Kurs-Nr: 197486 197488
Beginn: **22.01.2020** **22.04.2020**
Ort: Power Sports Münster
Hafenweg 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: 195997 196001
Beginn: **24.01.2020** **24.04.2020**
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: 197218 197219
Beginn: **15.01.2020** **22.04.2020**
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: 196021 196025
Beginn: **20.01.2020** **20.04.2020**
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: 196022 196026
Beginn: **23.01.2020** **23.04.2020**
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: 196023 196027
Beginn: **25.01.2020** **25.04.2020**
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: 196024 196028
Beginn: **25.01.2020** **25.04.2020**
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: 197044
Beginn: **13.03.2020**
Ort: Physio-Fit Zentrum Recke
Homeyers Hof 1, **49509 Recke**
Tag, Uhrzeit: freitags, 15:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Erik Hannema
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 51 – Kraftworkout im Studio

Kurs-Nr: 197414 197418
Beginn: **13.01.2020** **20.04.2020**
Ort: Reha Fit im Kingdom of sports
Humboldtplatz 4, **48429 Rheine**
Tag, Uhrzeit: montags, 15:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Katharina Becker
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197415 197419
Beginn: **14.01.2020** **21.04.2020**
Ort: Reha Fit im Kingdom of sports
Humboldtplatz 4, **48429 Rheine**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 10:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Marion Enge
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197109 197111
Beginn: **14.01.2020** **21.04.2020**
Ort: TV Jahn Rheine 1885 e.V.
Germanenallee 4, **48429 Rheine**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Cordula Volk
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197416 197420
Beginn: **17.01.2020** **24.04.2020**
Ort: Reha Fit im Kingdom of sports
Humboldtplatz 4, **48429 Rheine**
Tag, Uhrzeit: freitags, 09:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Marion Enge
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197417 197421
Beginn: **18.01.2020** **25.04.2020**
Ort: Reha Fit im Kingdom of sports
Humboldtplatz 4, **48429 Rheine**
Tag, Uhrzeit: samstags, 11:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Marion Enge
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196869
Beginn: **05.03.2020**
Ort: Active Point
Hemelter Str. 77, **48429 Rheine**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Svetlana Maurer
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197424
Beginn: **11.03.2020**
Ort: The Church - Fitness- und Gesundheitsstudio
Am Pfarrhaus 6, **48429 Rheine-Gellendorf**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 09:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Marion Enge
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197081
Beginn: **13.03.2020**
Ort: Sportphysio-Therapie Mahnke
Rheiner Str. 8, **48432 Rheine-Mesum**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Linda Aghneim
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 53 – Kraftworkout im Studio

Kurs-Nr: 196988 196990
Beginn: **13.01.2020** **20.04.2020**
Ort: Gesundheitszentrum Westmünsterland GmbH -
 Standort Stadtlohn
 Webereistr. 2, **48703 Stadtlohn**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Ray Alcantara
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197034
Beginn: **09.03.2020**
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: 196952
Beginn: **13.03.2020**
Ort: ELAN - Sport- und Saunazentrum
 Gräfin-Bertha-Str. 13 b, **48565 Steinfurt**
Tag, Uhrzeit: freitags, 19:15 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Wolfmar Joppich
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197430
Beginn: **23.04.2020**
Ort: Das Therapiezentrum - Michael Raus
 Wasserstr. 24, **48565 Steinfurt**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Markus Eggert
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197070
Beginn: **09.03.2020**
Ort: RehaZentrum Velen
 Ignatiusstr. 8, **46342 Velen**
Tag, Uhrzeit: montags, 16:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jana Höing
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Ninja-Warrior: NEU Athletik-Training

Finden Sie Ihre Grenzen im Trampolinpark

Egal wie fit Sie sind - dieser Kurs für Erwachsene bietet viele Motivationshilfen. Erleben Sie im Trampolinpark ein neues Fluggefühl und testen Sie Ihre Grenzen im dortigen Ninja-Bereich. Ein spezielles Funktionstraining, das von Trainern deutscher Spitzensportler entwickelt wurde, hilft Ihnen, Ihr Gleichgewicht zu finden. Freuen Sie sich auf ein ganz neues Körpergefühl gepaart mit viel Wissen über Ihr Gehirn.

Der Kurs findet an 2 Tagen statt und den 2. Termin erfahren Sie mit dem Einladungsschreiben.

Kurs-Nr: 196863
Beginn: **18.03.2020**
Ort: NINFLY Münster
 Robert-Bosch-Straße 16, **48153 Münster**
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 17:30 Uhr
Dauer: 1-mal 270 Minuten
Kursleitung: cocnito
Kursgebühr: 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 57 – Pilates

Kurs-Nr: 196066 196070
Beginn: **31.01.2020** **24.04.2020**
Ort: Salvea am St. Franziskus-Hospital
 Hohenzollernring 72, **48145 Münster**
Tag, Uhrzeit: freitags, 15:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Ulrike van Lochem
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 195999 196003
Beginn: **31.01.2020** **24.04.2020**
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: 197483 197484
Beginn: **10.02.2020** **20.04.2020**
Ort: Körpergeist - Praxis für Physiotherapie
 Kanalstraße 38, **48147 Münster**
Tag, Uhrzeit: montags, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Ines Maucher
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197450 197451
Beginn: **29.01.2020** **22.04.2020**
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: 197049
Beginn: **23.03.2020**
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: 197657
Beginn: **10.03.2020**
Ort: Praxis für Krankengymnastik - Geuke
 Argentréstr. 1a, **48683 Ahaus-Wüllen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Huub Geuke
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197080
Beginn: **09.03.2020**
Ort: Sport-Oase Am Hünting
 Markgrafenstr. 75, **46399 Bocholt**
Tag, Uhrzeit: montags, 20:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Ina Geuting
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 59 – Rückenpower

Kurs-Nr: 198120
Beginn: **21.04.2020**
Ort: AOK Coesfeld
 Jakobiring 9, **48653 Coesfeld**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Elke Munzert
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196072 196074
Beginn: **21.01.2020** **21.04.2020**
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: 197447 197448
Beginn: **23.01.2020** **23.04.2020**
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: 197502 197503
Beginn: **15.01.2020** **22.04.2020**
Ort: Praxis Rotterdam - Sporthalle im Stift Tilbeck
 Tilbeck 2, **48329 Havixbeck**
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: 196960
Beginn: **10.03.2020**
Ort: EWTO Trainingszentrum Lengerich
 Iburger Str. 169, **49525 Lengerich**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Julian Deske
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197068
Beginn: **10.03.2020**
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: 197468
Beginn: **31.01.2020**
Ort: SV Blau-Weiss-Aasee e.V./ Gymnastikraum
 Bonhoefferstr. 54, **48151 Münster**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Vanessa Reil
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196019 196020
Beginn: **22.01.2020** **22.04.2020**
Ort: Gesundheitszentrum Juliane Reckmann
 Warendorfer Str. 105, **59302 Oelde**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sarah Mittrup
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 61 – Rückenpower

Kurs-Nr: 196956
Beginn: **10.03.2020**
Ort: ETuS-Sportanlage
 Rodelweg 2, **48431 Rheine**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Anne Hölscher
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197072
Beginn: **11.03.2020**
Ort: RehaZentrum Velen
 Ignatiusstr. 8, **46342 Velen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Christina Schweers
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: 197048
Beginn: **10.03.2020**
Ort: Physiotherapie & Wellness Grit Rehmann
 Hessenweg 65, **48683 Ahaus**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Grit Rehmann
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197507
Beginn: **23.01.2020**
Ort: Praxis für Physiotherapie Krollpfeifer
 Schulstraße 14, **59227 Ahlen-Vorhelm**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 16:15 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Ilka Krollpfeifer
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196029
Beginn: **20.01.2020**
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: 197455
Beginn: **21.01.2020**
Ort: AOK Coesfeld
 Jakobiring 9, **48653 Coesfeld**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:15 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Elke Munzert
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197506
Beginn: **22.01.2020**
Ort: Therapiezeit-Dülmen - Praxis für Physiotherapie
 Bergfeldstr. 27, **48249 Dülmen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Nicolas Möllers
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 63 – Sanftes Rückentraining

Kurs-Nr: 197056
Beginn: **14.01.2020**
Ort: Helios Klinik - Bewegungsraum der Physiotherapie
 Martin-Luther-Str. 49, **49525 Lengerich**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Ulrike Budde
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197522 197525
Beginn: **22.01.2020** **22.04.2020**
Ort: Zentrum für Ambulante Rehabilitation GmbH
 Greverer Str. 182, **48159 Münster**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:15 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Svenja Brandt
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 195986 195987
Beginn: **23.01.2020** **23.04.2020**
Ort: aqua maris Schwimmschule
 Gasselstiege 21 a, **48159 Münster**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 10:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sandra Arnsmann
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197497
Beginn: **24.01.2020**
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: 197494
Beginn: **20.01.2020**
Ort: Praxis Rau, Oberschewen u. Weidig GbR
 Bilholtstr. 19, **59399 Olfen**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:45 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Verena Lohmann
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197422 197423
Beginn: **15.01.2020** **22.04.2020**
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: 197099
Beginn: **16.01.2020**
Ort: Therapiezentrum Stegemann
 Poststr. 4, **48431 Rheine**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:45 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Max-Henry Salzig
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197427
Beginn: **11.03.2020**
Ort: The Church - Fitness- und Gesundheitsstudio
 Am Pfarrhaus 6, **48429 Rheine-Gellendorf**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Marion Enge
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Trainieren wie die Profis: NEU Kraftausdauer Workout

Gehen Sie jetzt an Ihre Grenzen lernen Sie ein völlig neues Workout kennen: Gemeinsam mit Schalke 04 und der Deutschen Sporthochschule Köln haben wir ein einzigartiges Workout in Kursform entwickelt. 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: 197475 197479
Beginn: **26.01.2020** **26.04.2020**
Ort: Delta Studio Kupper
 Parkstr. 145-147, **59227 Ahlen**
Tag, Uhrzeit: sonntags, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Marius Kupper
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197516 197519
Beginn: **20.01.2020** **20.04.2020**
Ort: Diabetes-Sportstudio am St. Franziskus-Hospital
 Hohenzollererring 72, **48145 Münster**
Tag, Uhrzeit: montags, 16:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Jan Meyer-Brenken
Kursgebühr: 117,00 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's:

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)



wdb/jan.lauer





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

Autogenes Training

Der Weg zu mehr Gelassenheit

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

Kurs-Nr: 197046 197047
Beginn: 22.01.2020 22.04.2020
Ort: Physiotherapie & Wellness Grit Rehmann
 Hessenweg 65, 48683 Ahaus
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:15 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Grit Rehmann
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197987
Beginn: 07.02.2020
Ort: Ganzheitliches Zentrum Drensteinfurt
 Konrad Adenauer Straße 8, 48317 Drensteinfurt
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jutta Sucker
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 69 – Autogenes Training

Kurs-Nr: 197226
Beginn: **10.03.2020**
Ort: physiovital
 Saerbecker Str. 141, **48268 Greven**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Linda Jürgens
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197452
Beginn: **28.01.2020**
Ort: AOK Münster, Schulungszentrum
 Königsstraße 18/20, **48143 Münster**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Gabriele Saur
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197085 197087
Beginn: **13.01.2020** **20.04.2020**
Ort: Med. Sport- und Gesundheitszentrum Wesselmann
 Am Mersch 5, **49509 Recke**
Tag, Uhrzeit: montags, 15:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Tanja Kassier
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197086 197088
Beginn: **18.01.2020** **18.04.2020**
Ort: Med. Sport- und Gesundheitszentrum Wesselmann
 Am Mersch 5, **49509 Recke**
Tag, Uhrzeit: samstags, 15:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Tanja Kassier
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

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: 198019
Beginn: **21.04.2020**
Ort: AOK Münster, Schulungszentrum
 Königsstraße 18/20, **48143 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)



Lebe Balance

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

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

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

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

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

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

Kurs-Nr: 197986
Beginn: 13.02.2020
Ort: Orangerie Westerwinkel
 Horn-Westerwinkel 6, **59387 Ascheberg**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Infoabend: 06.02.2020
Dauer: 6-mal 90 Minuten Praxis Stressbewältigung
 1-mal 90 Minuten Reflexion
Kursleitung: Jutta Sucker
Kursgebühr: 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

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: 197012
Beginn: 09.03.2020
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: 197990
Beginn: 30.01.2020
Ort: AOK Münster, Schulungszentrum
 Königsstraße 18/20, **48143 Münster**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:15 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Holger Bauer
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196972
Beginn: 04.02.2020
Ort: Familienbildungsstätte
 Mühlenstr. 31, **48431 Rheine**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Waltraud Rohlmann
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



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: 196030 196031
Beginn: **21.01.2020** **21.04.2020**
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: 196013 196015
Beginn: **05.02.2020** **22.04.2020**
Ort: DAN GONG - Institut für chinesische Heil- und Bewegungskunst Große Busch 3, **59348 Lüdinghausen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sun Pil Yang-Milbrat
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 195961 195963
Beginn: **22.01.2020** **22.04.2020**
Ort: AOK Münster, Schulungszentrum Königsstraße 18/20, **48143 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: 197117 197119
Beginn: **08.01.2020** **01.04.2020**
Ort: Yoga.Studio.Rhede Molkereihof 3, **46414 Rhede**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 09:45 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Vera Sowa
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197118 197120
Beginn: **08.01.2020** **01.04.2020**
Ort: Yoga.Studio.Rhede Molkereihof 3, **46414 Rhede**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 11:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Vera Sowa
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197121 197122
Beginn: **13.01.2020** **30.03.2020**
Ort: Yoga.Studio.Rhede Molkereihof 3, **46414 Rhede**
Tag, Uhrzeit: montags, 16:45 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Vera Sowa
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: 196011 196014
Beginn: **03.02.2020** **20.04.2020**
Ort: DAN GONG - Institut für chinesische Heil- und Bewegungskunst
 Große Busch 3, **59348 Lüdinghausen**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:15 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sun Pil Yang-Milbrat
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 195962 195964
Beginn: **22.01.2020** **22.04.2020**
Ort: AOK Münster, Schulungszentrum
 Königsstraße 18/20, **48143 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: 197089 197090
Beginn: **22.01.2020** **22.04.2020**
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)

Kurs-Nr: 197481 197482
Beginn: **27.01.2020** **20.04.2020**
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: 195957 195959
Beginn: **27.01.2020** **20.04.2020**
Ort: AOK Münster, Schulungszentrum
 Königsstraße 18/20, **48143 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)



Fortsetzung von Seite 77 – Yogazeit

Kurs-Nr: 195958 195960
Beginn: **27.01.2020** **20.04.2020**
Ort: AOK Münster, Schulungszentrum
 Königsstraße 18/20, **48143 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: 197123 197124
Beginn: **09.01.2020** **02.04.2020**
Ort: Yoga.Studio.Rhede
 Molkereihof 3, **46414 Rhede**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 09:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Alina Sowa
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197125 197127
Beginn: **10.01.2020** **24.04.2020**
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: 197126 197082
Beginn: **10.01.2020** **24.04.2020**
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)

Kurs-Nr: 196932 196949
Beginn: **27.01.2020** **27.04.2020**
Ort: Casa Yoga
 Marktplatz 8, **48431 Rheine**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Karin Kastner
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196933 196951
Beginn: **29.01.2020** **29.04.2020**
Ort: Casa Yoga
 Marktplatz 8, **48431 Rheine**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Karin Kastner
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197229 197230
Beginn: **22.01.2020** **22.04.2020**
Ort: Institut für Körper, Geist und Seele
 Eschstr. 31, **48703 Stadthoorn**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Angelika Al-Attar
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197114 197116
Beginn: **17.01.2020** **24.04.2020**
Ort: Yoga-Zentrum Vreden
 Wüllener Str. 20, **48691 Vreden**
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Angelika Al-Attar
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 79 – Yogazeit

Kurs-Nr: 197453
Beginn: 13.01.2020
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: 197454
Beginn: 13.01.2020
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)

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's:

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

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

Kurs-Nr: 197620
Beginn: 25.05.2020
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: Achtsamkeit & Balance

Dieser neue AOK-liveonline-Kurs führt Sie in die Grundlagen der Achtsamkeit ein. Erlernen Sie neue mentale und imaginative Techniken für mehr Balance im privaten und beruflichen Alltag. Sie erfahren, wie Sie mit wirksamen Übungen zur Achtsamkeit und Entspannung mehr körperliches und seelisches Wohlbefinden erleben.

So einfach geht's:

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

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

Kurs-Nr: 197613
Beginn: 11.02.2020
Ort: online
Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:00 Uhr
Dauer: 4-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197616
Beginn: 16.03.2020
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? NEU

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's:

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

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

Kurs-Nr: 197622
Beginn: 02.06.2020
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: der innere Schweinehund 2.0

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

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

So einfach geht's:

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

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

Kurs-Nr: 197611
Beginn: 27.02.2020
Ort: online
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 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)

AOK-liveonline: gelassen & locker

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

So einfach geht's:

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

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

Kurs-Nr: 197688
Beginn: 22.04.2020
Ort: online
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 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)



AOK-liveonline: gut im **NEU** 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's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr:	197619
Beginn:	26.03.2020
Ort:	online
Tag, Uhrzeit:	Donnerstag, 20:00 Uhr
Dauer:	1-mal 60 Minuten
Kursleitung:	Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr:	48,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

AOK-liveonline: positiver Umgang mit Stress

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr:	197623
Beginn:	23.04.2020
Ort:	online
Tag, Uhrzeit:	Donnerstag, 20:00 Uhr
Dauer:	1-mal 60 Minuten
Kursleitung:	Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr:	48,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



AOK-liveonline: schlaf gut!

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

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr:	197617
Beginn:	30.03.2020
Ort:	online
Tag, Uhrzeit:	montags, 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)

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





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:** 196825
- Beginn:** **21.01.2020**
- Ort:** AOK Münster
Königsstr. 18/20 , **48143 Münster**
- Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:00 Uhr
- Infoabend:** 14.01.2020
- 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)



Fortsetzung von Seite 91 – Das Rauchfrei-Programm

Kurs-Nr: 196824
Beginn: 22.01.2020
Ort: AOK Warendorf, Seminarraum
 August-Wessing-Damm 3 b, **48231 Warendorf**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Infoabend: 15.01.2020
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's:

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

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

Kurs-Nr: 197624
Beginn: 11.05.2020
Ort: online
Tag, Uhrzeit: montags, 20:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



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

Abenteuer Kletterwand

Immer an der (Kletter-)Wand entlang oder auch mal nach oben! Wir zeigen Ihnen, wie es geht. Kleine und große Kletterfans können auf gut 1.000 qm Indoor-Bergwand ihre Geschicklichkeit unter Beweis stellen. Den Schwierigkeitsgrad kann jeder selbst bestimmen - egal ob erdverbunden oder himmelsstürmend. Für die entsprechende Sicherheit sorgt das fachkundige Personal der Kletterhalle. Nach einer gemeinsamen Einführung erkunden Sie in kleinen Gruppen die Kletterhalle. Kinder unter 12 Jahren können nur in Begleitung der Eltern teilnehmen.

Kurs-Nr:	196078
Beginn:	21.06.2020
Ort:	Rockvibes Ahlen Zeche Westfalen 1, 59229 Ahlen
Tag, Uhrzeit:	Sonntag, 10:00 Uhr
Dauer:	1-mal 180 Minuten
Kursleitung:	Team Kletterzentrum Ahlen
Kursgebühr:	20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Einführung in das Bogenschießen

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

Kurs-Nr: 197106
Beginn: 29.02.2020
Ort: Hauptschulhalle
 Liedekerker Str. 64, **48565 Steinfurt**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 12:00 Uhr
Dauer: 1-mal 240 Minuten
Kursleitung: Team Turnerbund
Kursgebühr: 35,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197108
Beginn: 16.05.2020
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: 197018
Beginn: 09.05.2020
Ort: Kletterwald Borken
 Pröbtinger 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)

Kurs-Nr: 197022
Beginn: 09.05.2020
Ort: Kletterwald Ibbenbüren
 Am Sportzentrum, **49477 Ibbenbüren**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 11:00 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: 196077
Beginn: 14.06.2020
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)



Roll to Cook

Beim Roll to Cook ist jeder Gast sein eigener Koch. Durch hohe Temperaturen auf den Kochplatten lassen sich weitestgehend alle Nahrungsmittel in kürzester Zeit zubereiten. Egal ob Gemüse, Fisch, Kartoffeln oder Nudeln. Wir stellen bei dem Event eine Kombination aus Protein, Kohlenhydraten und Vitaminen zusammen. Dazu bereiten wir frisches Gemüse (Zucchini, Paprika, Champignons), gutes proteinreiches Fleisch (Hähnchen) und eine regionale Energiequelle (Kartoffeln) auf dem Grill zu und nutzen nachhaltig produzierte und regionale Lebensmittel. Wieso Gemüse?! Wieso Protein?! Wieso Kohlenhydrate?! - Unsere Ernährungsexperten vermitteln einige elementare Impulse für eine ausgewogene Ernährung.

Kurs-Nr: 196826
Beginn: 24.04.2020
Ort: fivehome
 Hafenstr. 64, 48153 Münster
Tag, Uhrzeit: Freitag, 17:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Präventionszentrum Münster
Kursgebühr: 70,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196827
Beginn: 19.06.2020
Ort: fivehome
 Hafenstr. 64, 48153 Münster
Tag, Uhrzeit: Freitag, 17:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Präventionszentrum Münster
Kursgebühr: 70,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Spaß für Kinder im Trampolinpark

Wenn Grundschüler fliegen lernen

Liebe Eltern, für unsere jüngsten Schulkinder haben wir ein spezielles Bewegungsprogramm entwickelt: Ihr Kind wird springen, hüpfen und körperliche Aufgaben lösen. Diese 60 Minuten werden wie im Flug vergehen. Melden Sie Ihren Nachwuchs schnell an!

Kurs-Nr: 196954
Beginn: **19.03.2020**
Ort: NINFLY Münster
 Robert-Bosch-Straße 16, **48153 Münster**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 16:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: cocnito
Kursgebühr: 45,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197098
Beginn: **23.05.2020**
Ort: NINFLY Münster
 Robert-Bosch-Straße 16, **48153 Münster**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 16:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: cocnito
Kursgebühr: 45,00 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: 196924
Beginn: **06.06.2020**
Ort: Bootshaus am Pröbstringsee Ost
 Pröbstringer 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: 196929
Beginn: **06.06.2020**
Ort: Bootshaus am Pröbstringsee Ost
 Pröbstringer 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: 196931
Beginn: **06.06.2020**
Ort: Bootshaus am Pröbstringsee Ost
 Pröbstringer 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 101 – Stand Up Paddling

Kurs-Nr: 196925
Beginn: 06.06.2020
Ort: Bootshaus am Pröbstingsee Ost
 Pröbstinger Allee 11, **46325 Borken**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 13:45 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Arno Bußhoff
Kursgebühr: 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196927
Beginn: 06.06.2020
Ort: Bootshaus am Pröbstingsee Ost
 Pröbstinger Allee 11, **46325 Borken**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 15:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Arno Bußhoff
Kursgebühr: 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Wecke den Ninja-Athleten in Dir!

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

Ziel der Veransataltung 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:	197988	197989
Beginn:	22.03.2020	17.05.2020
Ort:	NINFLY Münster Robert-Bosch-Straße 16, 48153 Münster	
Tag, Uhrzeit:	Sonntag, 10:00 Uhr	
Dauer:	1-mal 270 Minuten	
Kursleitung:	Team Präventionszentrum MS	
Kursgebühr:	120,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)	



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

Beratungsangebote für Ihre Gesundheit

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



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



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*

Gesundheitsförderung in KiTas und Schulen

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



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

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

* Datenschutzhinweis siehe Seite 5





500
EURO!
GANZ EINFACH

Ihr AOK-Gesundheitsbudget

Für Osteopathie, Impfungen, Schwangerschaftsleistungen und Naturarzneien. Wir übernehmen 80 %, bis 500 EUR pro Jahr. Bei Zahnreinigungen 2-mal bis zu 50 EUR.



Noch mehr
Vorteile

Ihre Gesundheit in besten Händen

AOK-Familienbonus

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

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 Wahlтарифen können Sie Ihren Versicherungsschutz individueller gestalten, z. B. mit dem bleibgesund-Bonus-Wahlтариф.



AOK
empfehlen
und Prämien
sichern

AOK-Kunden werben

Weiterempfehlen lohnt sich!

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

aok.de/nw

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.

Gesund Punkte sammeln

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

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

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

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

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

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

300
Punkte

