

# 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](https://aok.de/nw)  
Bequem in Ihrem Online-ServiceCenter: [nordwest.meine.aok.de](https://nordwest.meine.aok.de)

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

SR Münsterland

bleibgesund-Kurse Region Münsterland 2. Halbjahr 2020



**AOK**  
Die Gesundheitskasse.

# bleibgesund-Kurse

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

**2. Halbjahr  
2020**

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

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



Liebe Kunden,

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

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

- [cyberpraevention.de/aok](https://cyberpraevention.de/aok)
- [liveonlinecoaching.com](https://liveonlinecoaching.com)

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

Ihre  
AOK NORDWEST  
Die Gesundheitskasse.



## Das Kursprogramm der AOK NORDWEST

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

### Ihre Vorteile als AOK-Kunde

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

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

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

### Schnell anmelden

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

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

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

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

### Punkte sammeln

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



# 2020

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

| August |    |    |    |    |    |    |    |
|--------|----|----|----|----|----|----|----|
| KW     | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
| 31     |    |    |    |    |    | 1  | 2  |
| 32     | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| 33     | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 34     | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 35     | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 36     | 31 |    |    |    |    |    |    |

| September |    |    |    |    |    |    |    |
|-----------|----|----|----|----|----|----|----|
| KW        | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
| 36        |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| 37        | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 38        | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 39        | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 40        | 28 | 29 | 30 |    |    |    |    |

| Oktober |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|
| KW      | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
| 40      |    |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 41      | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| 42      | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 43      | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 44      | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |

| November |    |    |    |    |    |    |    |
|----------|----|----|----|----|----|----|----|
| KW       | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
| 44       |    |    |    |    |    |    | 1  |
| 45       | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 46       | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 47       | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 48       | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 49       | 30 |    |    |    |    |    |    |

| Dezember |    |    |    |    |    |    |    |
|----------|----|----|----|----|----|----|----|
| KW       | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
| 49       |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| 50       | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 51       | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 52       | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 53       | 28 | 29 | 30 | 31 |    |    |    |

Ferien und Feiertage NRW

## Schnell anmelden

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

### Online

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

### Telefonisch

Einfach zum Hörer greifen und Ihre Versichertenkarte bereithalten.



Petra Walz  
Tel.: 0800 2655-501936



Hildegard Koschowsky  
Tel.: 0800 2655-502410

### Datenschutzhinweis:

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

### Per Post

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

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





## gesundernähren

### Kurse vor Ort

|  |    |
|--|----|
| AOK - Aktiv abnehmen! Bewusst essen .....                    | 9  |
| AOK-FlexiFood:<br>gesunde Ernährung maßgeschneidert .....    | 11 |
| AOK-KochWerkstatt:<br>• für Männer <b>NEU</b> <b>M</b> ..... | 12 |
| • Gemüseküche im Winter .....                                | 13 |
| Gesund essen und genießen nach Feierabend....                | 14 |

### Kurse AOK-liveonline

|  |    |
|--|----|
| erfolgreiche Gewichtsreduktion .....                   | 15 |
| gesund und leicht abnehmen .....                       | 16 |
| mit Köpfchen zum Wunschgewicht .....                   | 17 |
| Apps für Ihre Gesundheit .....                         | 18 |
| CyberFitness: Diabetes-Prävention <b>NEU</b> .....     | 19 |
| CyberFitness: Erfolgreich abnehmen <b>NEU</b> .....    | 20 |
| CyberFitness: Ernährung und Vitalität <b>NEU</b> ..... | 21 |



## gesundbewegen

### Kurse vor Ort

|   |    |
|---|----|
| Aquafitness .....   | 23 |
| Easy Running .....  | 32 |
| Functional Training .....                                 | 33 |
| Kraftworkout im Studio .....                              | 35 |
| Pilates.....  | 52 |
| Rückenpower .....   | 54 |
| Sanftes Rückentraining .....                              | 58 |
| Trainieren wie die Profis:<br>Kraftausdauer Workout ..... | 61 |

### Online-Kurse

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| CyberFitness: Rückencoaching ..... | 62 |
|------------------------------------|----|



### Kurse vor Ort

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Autogenes Training .....            | 65 |
| Gelassen und sicher im Stress ..... | 67 |
| Lebe Balance .....                  | 68 |
| Progressive Muskelentspannung ..... | 69 |
| Qi Gong .....                       | 70 |
| Tai Chi .....                       | 72 |
| Yogazeit .....                      | 73 |

### Kurse AOK-liveonline

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Achtsamkeit .....                 | 77 |
| Achtsamkeit & Balance .....       | 78 |
| bin ich gut genug? .....          | 79 |
| der innere Schweinehund 2.0 ..... | 80 |
| gelassen & locker.....            | 81 |
| gut im Feierabend ankommen .....  | 82 |
| positiver Umgang mit Stress.....  | 83 |
| schlaf gut! .....                 | 84 |
| Die Lebe Balance-App .....        | 85 |
| Stress im Griff.....              | 85 |

## gesundrauchfrei



### Kurse vor Ort

|                              |    |
|------------------------------|----|
| Das Rauchfrei-Programm ..... | 87 |
|------------------------------|----|

### Kurse AOK-liveonline

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| rauchfrei in 3 Schritten ..... | 89 |
|--------------------------------|----|

## gesunderleben



|   |    |
|---|----|
| Abenteuer Kletterwand .....             | 91 |
| Einführung in das Bogenschießen .....   | 92 |
| Hoch hinaus im Kletterwald.....         | 93 |
| Klettern im Hochseilgarten Dülmen ..... | 94 |
| Stand Up Paddling.....                  | 95 |
| Wecke den Ninja-Athleten in Dir! .....  | 97 |

## gesundplus



|   |     |
|---|-----|
| Beratungsangebote für Ihre Gesundheit .....     | 99  |
| Betriebliche Gesundheitsförderung .....         | 100 |
| Gesundheitsförderung in KiTas und Schulen ..... | 101 |

### Anmeldung

|                   |   |
|-------------------|---|
| Online .....      | <a href="https://aok.de/nw/kurse">aok.de/nw/kurse</a> |
| Telefonisch ..... | 5   |
| Post.....         | 104   |



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

## AOK - Aktiv abnehmen! Bewusst essen

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

**Kurs-Nr:** 200686  
**Beginn:** 26.08.2020  
**Ort:** AOK Beckum  
 Einsteinstr. 2-4, 59269 Beckum  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:45 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Petra Rieping  
**Kursgebühr:** 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200511  
**Beginn:** 16.09.2020  
**Ort:** Praxis Gerdes  
 Timsmannweg 2, 46395 Bocholt  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Mechthild Gerdes  
**Kursgebühr:** 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 9 – Aktiv abnehmen! Bewusst essen

**Kurs-Nr:** 200059  
**Beginn:** **22.09.2020**  
**Ort:** DRK Kreisverband Borken  
 An der Röntgenstr. 6, **46325 Borken**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Elisabeth Schmelting-Finke  
**Kursgebühr:** 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200512  
**Beginn:** **15.09.2020**  
**Ort:** AOK-Kundencenter Ibbenbüren  
 Alte Münsterstr. 25, **49477 Ibbenbüren**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Jutta Gerling  
**Kursgebühr:** 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200689  
**Beginn:** **27.08.2020**  
**Ort:** AOK Lüdinghausen  
 Wolfsberger Str. 27, **59348 Lüdinghausen**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Yvonne Baule  
**Kursgebühr:** 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200684  
**Beginn:** **16.09.2020**  
**Ort:** AOK Münster, Schulungszentrum  
 Königsstraße 18/20, **48143 Münster**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Alexandra Eisenbach  
**Kursgebühr:** 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200066  
**Beginn:** **29.09.2020**  
**Ort:** Familienbildungsstätte Rheine  
 Mühlenstr. 29, **48431 Rheine**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Elke Möllenkotte  
**Kursgebühr:** 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## 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:** 200690  
**Beginn:** **13.08.2020**  
**Ort:** AOK Lüdinghausen  
 Wolfsberger Str. 27, **59348 Lüdinghausen**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Yvonne Baule  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 11 – AOK-FlexiFood

**Kurs-Nr:** 200685  
**Beginn:** 27.10.2020  
**Ort:** AOK Münster, Schulungszentrum  
 Königsstraße 18/20, **48143 Münster**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Alexandra Eisenbach  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200682  
**Beginn:** 23.09.2020  
**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 - für Männer

Männer an den Herd: Entdecken Sie die Vorzüge unserer KochWerkstatt - mit handfesten und ideenreichen Rezepten. Männer essen und kochen anders. Und ein Mann, der kochen kann, punktet immer. Werden Sie zum Held in der Küche!

**Kurs-Nr:** 200683  
**Beginn:** 05.09.2020  
**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)

## AOK-KochWerkstatt - Gemüseküche im Winter

Kohl, Lauch, Hülsenfrüchte, Kürbis & Co. liefern wertvolle Inhaltsstoffe und sind im Winter frisch und preiswert im Angebot. Wir liefern Ihnen attraktive und zeitgemäße Rezepte dazu. So sorgen Sie für Ihr Wohlbefinden und stärken Ihre Abwehrkräfte. Neben der Theorie erleben Sie viel Spaß beim Kochen und gemeinsamen Essen.

**Kurs-Nr:** 200687  
**Beginn:** 17.11.2020  
**Ort:** VHS in der Antoniussschule  
 Antoniusstr. 5-7, **59269 Beckum**  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Petra Rieping  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200765  
**Beginn:** 30.09.2020  
**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)

**Kurs-Nr:** 200681  
**Beginn:** 07.11.2020  
**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)





Fortsetzung von Seite 13 – Kochwerkstatt - Gemüseküche im Winter

**Kurs-Nr:** 200978  
**Beginn:** 04.11.2020  
**Ort:** Küche der Dietrich-Bonhoeffer-Schule  
 Brookweg 5, 49509 Recke  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Jutta Gerling  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## Gesund essen und genießen nach Feierabend

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

**Kurs-Nr:** 200688  
**Beginn:** 03.11.2020  
**Ort:** AOK Beckum  
 Einsteinstr. 2-4, 59269 Beckum  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Petra Rieping  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## AOK-liveonline: erfolgreiche Gewichtsreduktion

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

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

### So einfach geht's:

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

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

**Kurs-Nr:** 199117  
**Beginn:** 09.09.2020  
**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](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)  
Weitere Informationen unter: [liveonlinecoaching.com](https://liveonlinecoaching.com)

**Kurs-Nr:** 199118  
**Beginn:** **01.09.2020**  
**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:** 199119  
**Beginn:** **27.10.2020**  
**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](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)  
Weitere Informationen unter: [liveonlinecoaching.com](https://liveonlinecoaching.com)

**Kurs-Nr:** 199120  
**Beginn:** **30.09.2020**  
**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:** 199121  
**Beginn:** **12.10.2020**  
**Ort:** **online**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 4-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## 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: Diabetes-Prävention

NEU

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

### So einfach geht'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](https://cyberpraevention.de/aok)

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



## CyberFitness: Erfolgreich abnehmen

NEU

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

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

### So einfach geht'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](https://cyberpraevention.de/aok)

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

## 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](https://cyberpraevention.de/aok)

|                     |  |
|---------------------|--|
| <b>Beginn:</b>      | jederzeit (Online-Kurs)  |
| <b>Ort:</b>         | <b>100% flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit</b> |
| <b>Dauer:</b>       | 9-mal 60 Minuten   |
| <b>Kursleitung:</b> | Patricia Skirde (Diätassistentin)                              |
| <b>Kursgebühr:</b>  | 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:** 200430  
**Beginn:** 03.09.2020  
**Ort:** Physiotherapie Heidi Egbert  
 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)

|                      |   |            |
|----------------------|---|------------|
| <b>Kurs-Nr:</b>      | 200675  | 200676     |
| <b>Beginn:</b>       | 20.08.2020  | 29.10.2020 |
| <b>Ort:</b>          | Salvea - Im Ärztehaus am St. Franziskus Hospital<br>Parkstr. 41, <b>59227 Ahlen</b> |            |
| <b>Tag, Uhrzeit:</b> | donnerstags, 19:00 Uhr  |            |
| <b>Dauer:</b>        | 8-mal 45 Minuten  |            |
| <b>Kursleitung:</b>  | Jennifer Schreiber  |            |
| <b>Kursgebühr:</b>   | 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)                                  |            |



Fortsetzung von Seite 23 – Aquafitness

**Kurs-Nr:** 200644  
**Beginn:** **08.09.2020**  
**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:** 200642  
**Beginn:** **09.09.2020**  
**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:** 200418                      200420  
**Beginn:** **19.08.2020**                      **28.10.2020**  
**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:** 200417  
**Beginn:** **07.09.2020**  
**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:** 200422  
**Beginn:** **11.09.2020**  
**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:** 200162  
**Beginn:** **10.09.2020**  
**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:** 200385                      200394  
**Beginn:** **14.08.2020**                      **23.10.2020**  
**Ort:** aqua maris  
 Mühlenstr. 40, **48282 Emsdetten**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 11:35 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Jeanette Rzanny  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200387                      200395  
**Beginn:** **14.08.2020**                      **23.10.2020**  
**Ort:** aqua maris  
 Mühlenstr. 40, **48282 Emsdetten**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 19:40 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Jeanette Rzanny  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 25 – Aquafitness

**Kurs-Nr:** 200378                      200388  
**Beginn:** **17.08.2020**            **26.10.2020**  
**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:** 200380                      200389  
**Beginn:** **18.08.2020**            **27.10.2020**  
**Ort:** aqua maris  
Mühlenstr. 40, **48282 Emsdetten**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 12:10 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Gina Wymbs  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200381                      200391  
**Beginn:** **19.08.2020**            **28.10.2020**  
**Ort:** aqua maris  
Mühlenstr. 40, **48282 Emsdetten**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 12:10 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Gina Wymbs  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200382                      200392  
**Beginn:** **19.08.2020**            **28.10.2020**  
**Ort:** aqua maris  
Mühlenstr. 40, **48282 Emsdetten**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 20:20 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Gina Wymbs  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200410                      200412  
**Beginn:** **18.08.2020**            **27.10.2020**  
**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:** 200413                      200419  
**Beginn:** **20.08.2020**            **29.10.2020**  
**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:** 200415                      200421  
**Beginn:** **20.08.2020**            **29.10.2020**  
**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:** 200416                      200423  
**Beginn:** **20.08.2020**            **29.10.2020**  
**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)







Fortsetzung von Seite 29 – Aquafitness

**Kurs-Nr:** 200776                      200778  
**Beginn:** **21.08.2020**              **30.10.2020**  
**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:** 200779                      200780  
**Beginn:** **22.08.2020**              **31.10.2020**  
**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:** 200060                      200062  
**Beginn:** **19.08.2020**              **28.10.2020**  
**Ort:** Schwimmschule 32  
 Hauptstr. 49-51, **48485 Neuenkirchen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Anne Hönscher  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200061                      200063  
**Beginn:** **19.08.2020**              **28.10.2020**  
**Ort:** Schwimmschule 32  
 Hauptstr. 49-51, **48485 Neuenkirchen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 20:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Anne Hönscher  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200409                      200411  
**Beginn:** **14.08.2020**              **30.10.2020**  
**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:** 200064  
**Beginn:** **15.09.2020**  
**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:** 200404                      200405  
**Beginn:** **18.08.2020**              **27.10.2020**  
**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)

**Kurs-Nr:** 200403  
**Beginn:** **07.09.2020**  
**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)



## 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:** 200472  
**Beginn:** **23.08.2020**  
**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)

## Functional Training

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

**Kurs-Nr:** 200482  
**Beginn:** **23.09.2020**  
**Ort:** Sport-Oase Am Hünting  
 Markgrafenstr. 75, **46399 Bocholt**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Ina Geuting  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200449  
**Beginn:** **14.09.2020**  
**Ort:** AOK Coesfeld  
 Jakobiring 9, **48653 Coesfeld**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Elke Munzert  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200622  
**Beginn:** **10.09.2020**  
**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)



Fortsetzung von Seite 33 – Functional Training

**Kurs-Nr:** 200468  
**Beginn:** 07.09.2020  
**Ort:** SV Blau-Weiss-Aasee e.V./ Gymnastikraum  
 Bonhoefferstr. 54, **48151 Münster**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Jule Claaßen  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200666  
**Beginn:** 10.09.2020  
**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)



## Kraftworkout im Studio

Wenn Sie Lust auf ein echtes Kraftworkout mit und ohne Gerät in einem Fitnessstudio in Ihrer Nähe haben, dann sind Sie bei diesem Kurs genau richtig. In 10 Wochen geht es rund um das Thema Muskelaufbau, Tipps zu Bewegungsmöglichkeiten im Alltag und echte Fitness. Trainieren Sie in der Gruppe und doch ganz individuell! Auch ein sehr effektives Trainingsprogramm für zu Hause ist Bestandteil dieses neuen Kurskonzepts.

**Kurs-Nr:** 200337  
**Beginn:** 26.08.2020  
**Ort:** Gesundheitszentrum Westmünsterland GmbH -  
 Standort Ahaus  
 Wüllener Str. 95, **48683 Ahaus**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Stephan Artmann  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200487  
**Beginn:** 10.09.2020  
**Ort:** SV Union Wessum  
 Südstr. 2, **48683 Ahaus**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Melanie Waury  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200677  
**Beginn:** 10.09.2020  
**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)



Fortsetzung von Seite 35 – Kraftworkout im Studio

**Kurs-Nr:** 200473  
**Beginn:** **22.09.2020**  
**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:** 200474  
**Beginn:** **25.09.2020**  
**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:** 200657  
**Beginn:** **10.09.2020**  
**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:** 200400  
**Beginn:** **03.09.2020**  
**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:** 200339  
**Beginn:** **09.09.2020**  
**Ort:** Kneipp-Verein Bocholt  
 Im Königsesch 39, **46395 Bocholt**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 13:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Susanne Mönninghoff  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200480  
**Beginn:** **09.09.2020**  
**Ort:** Sport- und Gesundheitszentrum TuB Bocholt  
 Lowicker Str. 19c, **46395 Bocholt**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Peter Hanschke  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200338  
**Beginn:** **11.09.2020**  
**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:** 200483  
**Beginn:** **11.09.2020**  
**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 37 – Kraftworkout im Studio

**Kurs-Nr:** 200160  
**Beginn:** **07.09.2020**  
**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:** 200401  
**Beginn:** **09.09.2020**  
**Ort:** Gesundheitszentrum Westmünsterland GmbH -  
 Standort Borken  
 Raesfelder Str. 7, **46325 Borken**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Christina Schulte  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200161  
**Beginn:** **11.09.2020**  
**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:** 200477  
**Beginn:** **11.09.2020**  
**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:** 200655  
**Beginn:** **10.09.2020**  
**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:** 200503  
**Beginn:** **08.09.2020**  
**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)

**Kurs-Nr:** 200475  
**Beginn:** **08.09.2020**  
**Ort:** Gesundheitshaus Hammer  
 Schlosstraße 8, **48249 Dülmen**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Eva Kuhlmann  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200444  
**Beginn:** **08.10.2020**  
**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)



Fortsetzung von Seite 39 – Kraftworkout im Studio

**Kurs-Nr:** 200446  
**Beginn:** **08.10.2020**  
**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:** 200408  
**Beginn:** **07.09.2020**  
**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:** 200674  
**Beginn:** **14.09.2020**  
**Ort:** EASYFITNESS Ennigerloh  
 Ennigerstraße 1, **59320 Ennigerloh**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Sabrina Hohenhorst  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200402  
**Beginn:** **10.09.2020**  
**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:** 200057  
**Beginn:** **10.09.2020**  
**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:** 200490  
**Beginn:** **10.09.2020**  
**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:** 200822  
**Beginn:** **14.09.2020**  
**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:** 200448  
**Beginn:** **05.10.2020**  
**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)



Fortsetzung von Seite 41 – Kraftworkout im Studio

**Kurs-Nr:** 200377  
**Beginn:** **03.09.2020**  
**Ort:** AmbulantesPhysiocenterGronau  
 Möllenweg22, **48599 Gronau**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:00Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** ChristiantenBrink  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200065  
**Beginn:** **07.09.2020**  
**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:** 200737  
**Beginn:** **09.09.2020**  
**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:** 200578  
**Beginn:** **08.09.2020**  
**Ort:** Praxis für Krankengymnastik Vassilios Spentzas  
 Zur alten Gießerei 1, **49525 Lengerich**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 16:45 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Melanie Große-Stockdiek  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200450  
**Beginn:** **14.09.2020**  
**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)

**Kurs-Nr:** 200651  
**Beginn:** **07.09.2020**  
**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:** 200660  
**Beginn:** **07.09.2020**  
**Ort:** Ambulantes TherapieZentrum - ZAR  
 Friedrich-Eberstraße 113, **48153 Münster**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Vanessa Schreiber  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)





Fortsetzung von Seite 43 – Kraftworkout im Studio

**Kurs-Nr:** 200470  
**Beginn:** **07.09.2020**  
**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:** 200667  
**Beginn:** **08.09.2020**  
**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:** 200665  
**Beginn:** **08.09.2020**  
**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:** 200658  
**Beginn:** **08.09.2020**  
**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:** 200652  
**Beginn:** **09.09.2020**  
**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:** 200454  
**Beginn:** **09.09.2020**  
**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:** 200452  
**Beginn:** **11.09.2020**  
**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:** 200500  
**Beginn:** **07.10.2020**  
**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 45 – Kraftworkout im Studio

**Kurs-Nr:** 200501  
**Beginn:** **07.10.2020**  
**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:** 200159  
**Beginn:** **16.09.2020**  
**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:** 200489  
**Beginn:** **07.09.2020**  
**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:** 200491  
**Beginn:** **10.09.2020**  
**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:** 200497  
**Beginn:** **12.09.2020**  
**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:** 200499  
**Beginn:** **12.09.2020**  
**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:** 200433  
**Beginn:** **02.10.2020**  
**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)

**Kurs-Nr:** 200372  
**Beginn:** **11.08.2020**  
**Ort:** Active Point  
 Hemelter Str. 77, **48429 Rheine**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 14:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Svetlana Maurer  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 47 – Kraftworkout im Studio

**Kurs-Nr:** 200455  
**Beginn:** 17.08.2020  
**Ort:** Reha Fit im Kingdom of sports  
 Humboldtplatz 4, **48429 Rheine**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 09:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Marion Enge  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200453  
**Beginn:** 17.08.2020  
**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:** 200457  
**Beginn:** 18.08.2020  
**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:** 200458  
**Beginn:** 20.08.2020  
**Ort:** Reha Fit im Kingdom of sports  
 Humboldtplatz 4, **48429 Rheine**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 15:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Katharina Becker  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200460  
**Beginn:** 21.08.2020  
**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:** 200461  
**Beginn:** 22.08.2020  
**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:** 200498  
**Beginn:** 08.09.2020  
**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:** 200465  
**Beginn:** 20.08.2020  
**Ort:** The Church - Fitness- und Gesundheitsstudio  
 Am Pfarrhaus 6, **48429 Rheine-Gellendorf**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 09:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Katharina Becker  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 49 – Kraftworkout im Studio

**Kurs-Nr:** 200463  
**Beginn:** **18.08.2020**  
**Ort:** The Church - Fitness- und Gesundheitsstudio  
 Am Pfarrhaus 6, **48429 Rheine-Gellendorf**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Marion Enge  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200697  
**Beginn:** **25.09.2020**  
**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)

**Kurs-Nr:** 200748  
**Beginn:** **08.09.2020**  
**Ort:** Gesundheitszentrum Westmünsterland GmbH -  
 Standort Stadtlohn  
 Webereistr. 2, **48703 Stadtlohn**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Ray Alcantara  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200749  
**Beginn:** **08.09.2020**  
**Ort:** Gesundheitszentrum Westmünsterland GmbH -  
 Standort Stadtlohn  
 Webereistr. 2, **48703 Stadtlohn**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Ray Alcantara  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200691  
**Beginn:** **14.09.2020**  
**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:** 200711  
**Beginn:** **25.09.2020**  
**Ort:** Elan Sportzentrum  
 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:** 200476  
**Beginn:** **15.09.2020**  
**Ort:** RehaZentrum Velen  
 Ignatiusstr. 8, **46342 Velen**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 15:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Vera Hufnagel  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## Pilates

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

**Kurs-Nr:** 200406  
**Beginn:** 27.10.2020  
**Ort:** Gymnastikstudio Margot Hewing  
 Marthastr. 5, 48282 Emsdetten  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:20 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Margot Hewing  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200486  
**Beginn:** 07.09.2020  
**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:** 200653  
**Beginn:** 08.09.2020  
**Ort:** Salvea am St. Franziskus-Hospital  
 Hohenzollernring 72, 48145 Münster  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 16:50 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Ulrike van Lochum  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200459  
**Beginn:** 10.09.2020  
**Ort:** Aqua Vitalis  
 Andreas-Hofer-Str. 72-76, 48145 Münster  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 10:40 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Julia Heinrich  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200654  
**Beginn:** 11.09.2020  
**Ort:** Salvea am St. Franziskus-Hospital  
 Hohenzollernring 72, 48145 Münster  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 15:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Ulrike van Lochum  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200456  
**Beginn:** 11.09.2020  
**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:** 200434  
**Beginn:** 09.09.2020  
**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:** 200157  
**Beginn:** **24.08.2020**  
**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:** 200588  
**Beginn:** **08.09.2020**  
**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:** 200485  
**Beginn:** **14.09.2020**  
**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)

**Kurs-Nr:** 200447  
**Beginn:** **14.09.2020**  
**Ort:** AOK Coesfeld  
 Jakobiring 9, **48653 Coesfeld**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:15 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Elke Munzert  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200656  
**Beginn:** **08.09.2020**  
**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:** 200425  
**Beginn:** **10.09.2020**  
**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:** 200672  
**Beginn:** **18.09.2020**  
**Ort:** EASYFITNESS Ennigerloh  
 Ennigerstraße 1, **59320 Ennigerloh**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 11:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Sabrina Hohenhorst  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 55 – Rückenpower

**Kurs-Nr:** 200643  
**Beginn:** **09.09.2020**  
**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:** 200399  
**Beginn:** **08.09.2020**  
**Ort:** EWTO Trainingszentrum Lengerich  
 Iburger Str. 169, **49525 Lengerich**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Julian Deske  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200451  
**Beginn:** **15.09.2020**  
**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:** 200661  
**Beginn:** **09.09.2020**  
**Ort:** Ambulantes TherapieZentrum - ZAR  
 Friedrich-Eberstraße 113, **48153 Münster**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Vanessa Schreiber  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200659  
**Beginn:** **09.09.2020**  
**Ort:** Zentrum für Ambulante Rehabilitation GmbH  
 Grevener Str. 182, **48159 Münster**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Regina Wolf  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200466  
**Beginn:** **11.09.2020**  
**Ort:** SV Blau-Weiss-Aasee e.V./ Gymnastikraum  
 Bonhoefferstr. 54, **48151 Münster**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Jule Claaßen  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200479  
**Beginn:** **09.09.2020**  
**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)

**Kurs-Nr:** 200398  
**Beginn:** **01.09.2020**  
**Ort:** ETuS-Sportanlage  
 Rodelweg 2, **48431 Rheine**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Anne Hölischer  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)





Fortsetzung von Seite 57 – Rückenpower

**Kurs-Nr:** 200478  
**Beginn:** 16.09.2020  
**Ort:** RehaZentrum Velen  
 Ignatiusstr. 8, **46342 Velen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Christina Schweers  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200506  
**Beginn:** 07.09.2020  
**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)

## 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:** 200646  
**Beginn:** 09.09.2020  
**Ort:** Therapiezeit-Dülmen - Praxis für Physiotherapie  
 Bergfeldstr. 27, **48249 Dülmen**

**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Julia Sträter  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200414  
**Beginn:** 11.09.2020  
**Ort:** EWTO Trainingszentrum Lengerich  
 Iburger Str. 169, **49525 Lengerich**

**Tag, Uhrzeit:** freitags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Ulrike Budde  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200441  
**Beginn:** 08.09.2020  
**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:** 200508  
**Beginn:** 11.09.2020  
**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)



Fortsetzung von Seite 59 – Sanftes Rückentraining

**Kurs-Nr:** 200469  
**Beginn:** 17.08.2020  
**Ort:** The Church - Fitness- und Gesundheitsstudio  
 Am Pfarrhaus 6, **48429 Rheine-Gellendorf**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 15:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Marion Enge  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200467  
**Beginn:** 19.08.2020  
**Ort:** The Church - Fitness- und Gesundheitsstudio  
 Am Pfarrhaus 6, **48429 Rheine-Gellendorf**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 15:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Katharina Becker  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## Trainieren wie die Profis: Kraft- ausdauer Workout

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



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

**Kurs-Nr:** 200471  
**Beginn:** 13.09.2020  
**Ort:** Delta Studio Küpper  
 Parkstr. 145-147, **59227 Ahlen**  
**Tag, Uhrzeit:** sonntags, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Marius Küpper  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## 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](https://cyberpraevention.de/aok)

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



wdv/Jan Lauer



**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](https://aok.de/nw)

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



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

## 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:** 200437  
**Beginn:** **09.09.2020**  
**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:** 200645  
**Beginn:** **10.09.2020**  
**Ort:** Melanie Rotterdam in der Praxis K. Bauer  
 Altenberger Str. 17 , **48329 Havixbeck**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Melanie Rotterdam  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 65 – Autogenes Training

**Kurs-Nr:** 200435  
**Beginn:** 06.10.2020  
**Ort:** AOK Münster, Schulungszentrum  
 Königsstraße 18/20, **48143 Münster**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Gabriele Saur  
**Kursgebühr:** 132,00EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 201297  
**Beginn:** 14.09.2020  
**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:** 201298  
**Beginn:** 19.09.2020  
**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:** 200664  
**Beginn:** 15.09.2020  
**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](http://lebebalance.aok-liveonline.de)

|                      |   |
|----------------------|---|
| <b>Kurs-Nr:</b>      | 200668  |
| <b>Beginn:</b>       | <b>24.09.2020</b>   |
| <b>Ort:</b>          | Orangerie Westerwinkel<br>Horn-Westerwinkel 6, <b>59387 Ascheberg</b>   |
| <b>Tag, Uhrzeit:</b> | donnerstags, 19:00 Uhr  |
| <b>Infoabend:</b>    | 17.09.2020  |
| <b>Dauer:</b>        | 6-mal 90 Minuten Praxis Stressbewältigung<br>1-mal 90 Minuten Reflexion |
| <b>Kursleitung:</b>  | Jutta Sucker  |
| <b>Kursgebühr:</b>   | 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.

|                      |  |
|----------------------|--|
| <b>Kurs-Nr:</b>      | 200440   |
| <b>Beginn:</b>       | <b>07.09.2020</b>  |
| <b>Ort:</b>          | Physiotherapie & Wellness Grit Rehmann<br>Hessenweg 65, <b>48683 Ahaus</b> |
| <b>Tag, Uhrzeit:</b> | montags, 18:15 Uhr   |
| <b>Dauer:</b>        | 8-mal 90 Minuten   |
| <b>Kursleitung:</b>  | Grit Rehmann   |
| <b>Kursgebühr:</b>   | 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)                        |

|                      |   |
|----------------------|---|
| <b>Kurs-Nr:</b>      | 200407  |
| <b>Beginn:</b>       | <b>26.10.2020</b>   |
| <b>Ort:</b>          | Gymnastikstudio Margot Hewing<br>Marthastr. 5, <b>48282 Emsdetten</b> |
| <b>Tag, Uhrzeit:</b> | montags, 20:40 Uhr  |
| <b>Dauer:</b>        | 8-mal 90 Minuten  |
| <b>Kursleitung:</b>  | Margot Hewing   |
| <b>Kursgebühr:</b>   | 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)                   |

|                      |   |
|----------------------|---|
| <b>Kurs-Nr:</b>      | 200671  |
| <b>Beginn:</b>       | <b>20.08.2020</b>   |
| <b>Ort:</b>          | AOK Münster, Schulungszentrum<br>Königsstraße 18/20, <b>48143 Münster</b> |
| <b>Tag, Uhrzeit:</b> | donnerstags, 18:15 Uhr  |
| <b>Dauer:</b>        | 8-mal 90 Minuten  |
| <b>Kursleitung:</b>  | Dr. Holger Bauer  |
| <b>Kursgebühr:</b>   | 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)                       |





Fortsetzung von Seite 69 – Progressive Muskelentspannung

**Kurs-Nr:** 200164  
**Beginn:** **06.10.2020**  
**Ort:** Familienbildungsstätte Rheine  
 Mühlenstr. 29, **48431 Rheine**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Waltraud Rohlmann  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## Qi Gong

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

**Kurs-Nr:** 200507  
**Beginn:** **08.09.2020**  
**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:** 200678  
**Beginn:** **02.09.2020**  
**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:** 200502  
**Beginn:** **16.09.2020**  
**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:** 200504  
**Beginn:** **16.09.2020**  
**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)







Fortsetzung von Seite 73 – Yogazeit

**Kurs-Nr:** 200436 200439  
**Beginn:** **17.08.2020** **26.10.2020**  
**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)

**Kurs-Nr:** 200438 200442  
**Beginn:** **17.08.2020** **26.10.2020**  
**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:** 200505  
**Beginn:** **17.09.2020**  
**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:** 200509  
**Beginn:** **18.09.2020**  
**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:** 200510  
**Beginn:** **18.09.2020**  
**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:** 200424  
**Beginn:** **14.10.2020**  
**Ort:** Jugend- und Familienbildungswerk e.V.  
 Weststr. 9, **48703 Stadtlohn**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Hermann Keizers  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 75 – Yogazeit

**Kurs-Nr:** 200426  
**Beginn:** 16.10.2020  
**Ort:** Yoga-Zentrum Vreden  
 Wüllener Str. 20, **48691 Vreden**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 10:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Hermann Keizers  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200443  
**Beginn:** 14.09.2020  
**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:** 200445  
**Beginn:** 14.09.2020  
**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 **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](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)

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

**Kurs-Nr:** 199129  
**Beginn:** 22.10.2020  
**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: Achtsamkeit & Balance

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

### So einfach geht's:

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

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

**Kurs-Nr:** 199124  
**Beginn:** 03.09.2020  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 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:** 199125  
**Beginn:** 09.11.2020  
**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?

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

**Kurs-Nr:** 199130  
**Beginn:** 05.11.2020  
**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: der innere Schweinehund 2.0

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

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

### So einfach geht's:

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

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

**Kurs-Nr:** 199122  
**Beginn:** 28.10.2020  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## AOK-liveonline: gelassen & locker

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

### So einfach geht's:

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

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

**Kurs-Nr:** 199127  
**Beginn:** 11.11.2020  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## AOK-liveonline: gut im Feierabend ankommen

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

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

|                      |  |
|----------------------|--|
| <b>Kurs-Nr:</b>      | 199128   |
| <b>Beginn:</b>       | <b>21.09.2020</b>                                  |
| <b>Ort:</b>          | <b>online</b>                                      |
| <b>Tag, Uhrzeit:</b> | Montag, 20:00 Uhr                                  |
| <b>Dauer:</b>        | 1-mal 60 Minuten                                   |
| <b>Kursleitung:</b>  | Dr. Jürgen Theissing und sein Team                 |
| <b>Kursgebühr:</b>   | 48,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden) |

## AOK-liveonline: positiver Umgang mit Stress

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

### So einfach geht's:

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

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

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

|                      |  |
|----------------------|--|
| <b>Kurs-Nr:</b>      | 199131   |
| <b>Beginn:</b>       | <b>28.09.2020</b>                                  |
| <b>Ort:</b>          | <b>online</b>                                      |
| <b>Tag, Uhrzeit:</b> | Montag, 20:00 Uhr                                  |
| <b>Dauer:</b>        | 1-mal 60 Minuten                                   |
| <b>Kursleitung:</b>  | Dr. Jürgen Theissing und sein Team                 |
| <b>Kursgebühr:</b>   | 48,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden) |



## AOK-liveonline: schlaf gut!

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

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

### So einfach geht's:

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

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

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

|                      |   |
|----------------------|---|
| <b>Kurs-Nr:</b>      | 199126  |
| <b>Beginn:</b>       | <b>27.10.2020</b>                                   |
| <b>Ort:</b>          | <b>online</b>                                       |
| <b>Tag, Uhrzeit:</b> | dienstags, 19:00 Uhr                                |
| <b>Dauer:</b>        | 6-mal 60 Minuten                                    |
| <b>Kursleitung:</b>  | Dr. Jürgen Theissing und sein Team                  |
| <b>Kursgebühr:</b>   | 228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden) |

## 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](https://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.

|                      |  |
|----------------------|--|
| <b>Kurs-Nr:</b>      | 201217   |
| <b>Beginn:</b>       | <b>10.11.2020</b>  |
| <b>Ort:</b>          | AOK Münster<br>Königsstr. 18/20 , <b>48143 Münster</b>                 |
| <b>Tag, Uhrzeit:</b> | dienstags, 17:00 Uhr   |
| <b>Infoabend:</b>    | 03.11.2020   |
| <b>Dauer:</b>        | 1-mal 90 Minuten Infoabend<br>3-mal 180 Minuten theoretische Einheiten |
| <b>Kursleitung:</b>  | Dr. med. Maximilian Bunse  |
| <b>Kursgebühr:</b>   | 160,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)                    |



Fortsetzung von Seite 87 – Das Rauchfrei-Programm

**Kurs-Nr:** 201218  
**Beginn:** 11.11.2020  
**Ort:** AOK Warendorf, Seminarraum  
 August-Wessing-Damm 3 b, **48231 Warendorf**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:00 Uhr  
**Infoabend:** 04.11.2020  
**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](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)  
 Weitere Informationen unter: [liveonlinecoaching.com](https://liveonlinecoaching.com)

**Kurs-Nr:** 199132  
**Beginn:** 29.10.2020  
**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)





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 himmelstürmend. 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.

|                      |  |
|----------------------|--|
| <b>Kurs-Nr:</b>      | 200663   |
| <b>Beginn:</b>       | <b>27.09.2020</b>  |
| <b>Ort:</b>          | Rockvibes Ahlen<br>Zeche Westfalen 1, <b>59229 Ahlen</b> |
| <b>Tag, Uhrzeit:</b> | Sonntag, 10:00 Uhr                                       |
| <b>Dauer:</b>        | 1-mal 180 Minuten  |
| <b>Kursleitung:</b>  | Team Kletterzentrum Ahlen                                |
| <b>Kursgebühr:</b>   | 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.

|                      |   |
|----------------------|---|
| <b>Kurs-Nr:</b>      | 200496 (ab 12 Jahre)  |
| <b>Beginn:</b>       | <b>29.08.2020</b>   |
| <b>Ort:</b>          | Turnerbund Burgsteinfurt 1862 e.V.<br>Tappenstiege/Auf dem Windhorst,<br><b>48565 Steinfurt-Borghorst</b> |
| <b>Tag, Uhrzeit:</b> | Samstag, 12:00 Uhr  |
| <b>Dauer:</b>        | 1-mal 240 Minuten   |
| <b>Kursleitung:</b>  | Team Turnerbund   |
| <b>Kursgebühr:</b>   | 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.

|                      |   |
|----------------------|---|
| <b>Kurs-Nr:</b>      | 200428  |
| <b>Beginn:</b>       | <b>29.08.2020</b>   |
| <b>Ort:</b>          | Kletterwald Borken<br>Pröbstinger Busch 16, <b>46325 Borken</b> |
| <b>Tag, Uhrzeit:</b> | Samstag, 09:45 Uhr  |
| <b>Dauer:</b>        | 1-mal 180 Minuten   |
| <b>Kursleitung:</b>  | Team Kletterwald Borken   |
| <b>Kursgebühr:</b>   | 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)              |

|                      |  |
|----------------------|--|
| <b>Kurs-Nr:</b>      | 200429   |
| <b>Beginn:</b>       | <b>29.08.2020</b>  |
| <b>Ort:</b>          | Kletterwald Ibbenbüren<br>Am Sportzentrum, <b>49477 Ibbenbüren</b> |
| <b>Tag, Uhrzeit:</b> | Samstag, 11:00 Uhr   |
| <b>Dauer:</b>        | 1-mal 180 Minuten  |
| <b>Kursleitung:</b>  | Team Kletterwald Ibbenbüren  |
| <b>Kursgebühr:</b>   | 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:** 200662  
**Beginn:** 20.09.2020  
**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)

## 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:** 200637  
**Beginn:** 29.08.2020  
**Ort:** Bootshaus am Pröbstingsee Ost  
 Pröbstinger Allee 11, 46325 Borken  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Arno Bußhoff  
**Kursgebühr:** 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200638  
**Beginn:** 29.08.2020  
**Ort:** Bootshaus am Pröbstingsee Ost  
 Pröbstinger Allee 11, 46325 Borken  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 11:15 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Arno Bußhoff  
**Kursgebühr:** 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200639  
**Beginn:** 29.08.2020  
**Ort:** Bootshaus am Pröbstingsee Ost  
 Pröbstinger Allee 11, 46325 Borken  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 12:30 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Arno Bußhoff  
**Kursgebühr:** 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 95 – Stand Up Paddling

**Kurs-Nr:** 200640  
**Beginn:** 29.08.2020  
**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:** 200641  
**Beginn:** 29.08.2020  
**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.

|                      |  |                   |
|----------------------|--|-------------------|
| <b>Kurs-Nr:</b>      | 200669   | 200670            |
| <b>Beginn:</b>       | <b>20.09.2020</b>  | <b>22.11.2020</b> |
| <b>Ort:</b>          | NINFLY Münster<br>Robert-Bosch-Straße 16, <b>48153 Münster</b> |                   |
| <b>Tag, Uhrzeit:</b> | Sonntag, 10:00 Uhr   |                   |
| <b>Dauer:</b>        | 1-mal 270 Minuten  |                   |
| <b>Kursleitung:</b>  | Team Präventionszentrum MS                                     |                   |
| <b>Kursgebühr:</b>   | 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](http://aok-bgf.de/nw)  
 Oder fragen Sie bitte in Ihrer Firma nach oder bei Ihrer AOK.



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



**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 zum Beispiel die folgenden Projekte in KiTas und Schulen:



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

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

\* Datenschutzhinweis siehe Seite 5







500  
EURO!  
GANZ EINFACH

## Ihr AOK-Gesundheitsbudget

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



## Gesund Punkte sammeln

Mitmachen lohnt sich – für Ihre Gesundheit und für die vielen attraktiven Prämien oder bis zu 2.250 EUR Bargeld. So können Sie sich nach regelmäßiger Teilnahme an bis zu zwei AOK-Kursen und einem gesunderleben-Angebot je 300 Punkte gutschreiben lassen.

Schnell anmelden:



**AOK-Familienbonus**  
aok-vorsorgebonus.de/nordwest  
Telefon 0800 265 5040

oder



**AOK-Prämienprogramm**  
aok-praemienprogramm.de/nordwest  
Telefon 0800 265 5070