

## Gesunde Impulse

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

### Kostenlos mitmachen

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

### Angebote nach Maß wählen

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

### Punkte sammeln

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

Ihr AOK-Kursprogramm Region Ostwestfalen-Lippe 1. Halbjahr 2021



## Ihr AOK-Kursprogramm

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

Anmeldung ab  
**07.12.20**

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

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

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

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



Liebe Kunden,

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

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

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

Alle aktuellen Kurse und die Online-Anmeldung finden Sie unter [aok.de/nw/kurse](https://aok.de/nw/kurse).

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

Ihre  
AOK NordWest  
Die Gesundheitskasse.



## Das Kursprogramm der AOK NordWest

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

### Ihre Vorteile als AOK-Kunde

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

Pro Jahr dürfen Sie kostenfrei zwei Kurse Ihrer Wahl besuchen. Das ist gesetzlich im sogenannten Leitfaden Prävention so vorgegeben.

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

### Schnell anmelden

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

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

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

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

### Punkte sammeln

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



# 2021

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

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

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

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

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

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

 Ferien und Feiertage NRW

## Schnell anmelden

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

### Online

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

### Per Post

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

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





## gesundernähren

### Kurse vor Ort

Aktiv Abnehmen! Bewusster essen .....	9
AOK-FlexiFood:	
gesunde Ernährung maßgeschneidert .....	11
AOK-Future-Meal - klimafreundlich einkaufen und gesund essen .....	12
AOK-KochWerkstatt:	
- Feine Frühlingsboten .....	13
- Gesunde Burger .....	14
- Grüne Küche .....	15
- Kräuter-küche .....	16
- Lecker und schnell: MealPrep .....	17
- Mittelmeerküche .....	18
- Vegetarische Küche .....	19
AOK-Superfood - exotisch bis heimatnah .....	20
Gesund essen und genießen nach Feierabend .....	21
KochZeit - GenussZeit - MeineZeit #Fette .....	23

### Kurse AOK-liveonline

Der Weg zum neuen Körpergefühl <b>NEU</b> .....	24
erfolgreiche Gewichtsreduktion .....	25
gesund und leicht abnehmen .....	26
mit Köpfchen zum Wunschgewicht .....	27

Apps für Ihre Gesundheit .....	28
CyberFitness: Diabetes-Prävention .....	28
CyberFitness: Erfolgreich abnehmen .....	29
CyberFitness: Ernährung und Vitalität .....	30



## gesundbewegen

### Kurse vor Ort

Aquafitness .....	33
Faszien-Fit .....	40
Functional Training .....	42
Kraftworkout im Studio .....	44
Nordic Walking .....	60
Outdoor-Fitness <b>NEU</b> .....	62
Pilates .....	63
RanRücken .....	66
Rückenpower .....	68
Sanftes Rückentraining .....	71
Trainieren wie die Profis:	
Kraftausdauer Workout .....	73



## gesundbewegen



### Kurse AOK-liveonline

der innere Schweinehund 2.0 .....	74
CyberFitness: Rückencoaching .....	75

## gesundentspannen



### Kurse vor Ort

Autogenes Training .....	77
Lebe Balance .....	80
Progressive Muskelentspannung .....	81
Qi Gong .....	82
Tai Chi .....	84
Yogazeit .....	86

### Kurse AOK-liveonline

Achtsamkeit .....	90
Achtsamkeit & Balance .....	91
bin ich gut genug? .....	92
gelassen & locker .....	93
gut im Feierabend ankommen .....	94
positiver Umgang mit Stress .....	95
schlaf gut! .....	96
Die Lebe Balance-App .....	97
Stress im Griff .....	97

## gesundrauchfrei



### Kurse AOK-liveonline

rauchfrei in 3 Schritten .....	99
--------------------------------	----

## gesundplus



Beratungsangebote für Ihre Gesundheit .....	101
Betriebliche Gesundheitsförderung .....	103
Gesundheitsförderung in Kitas und Schulen .....	105

### Anmeldung

Online .....	<a href="https://aok.de/nw/kurse">aok.de/nw/kurse</a>
Post .....	108



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

## Aktiv Abnehmen! Bewusster 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).

<b>Kurs-Nr:</b>	202233
<b>Beginn:</b>	<b>22.02.2021</b>
<b>Ort:</b>	AOK Bünde Nordring 11, <b>32257 Bünde</b> (Ernährung) AOK Bünde Nordring 11, <b>32257 Bünde</b> (praktische Einheiten)
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	montags, 18:00 Uhr
<b>Dauer:</b>	9-mal 90 Minuten Theorie 1 praktische Einheit
<b>Kursleitung:</b>	Annette Blech
<b>Kursgebühr:</b>	140,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 9 – Aktiv abnehmen! Bewusster essen

**Kurs-Nr:** 202898  
**Beginn:** **02.03.2021**  
**Ort:** Kochstudio Weitblick  
 Bielefelder Str. 561, **32758 Detmold**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 9-mal 90 Minuten Theorie  
 1 praktische Einheit  
**Kursleitung:** Bettina Dreisewerd  
**Kursgebühr:** 140,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202221  
**Beginn:** **17.03.2021**  
**Ort:** AOK Gütersloh  
 Barkeystr. 19, **33330 Gütersloh**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 9-mal 90 Minuten Theorie  
 1 praktische Einheit  
**Kursleitung:** Mechthild Berens  
**Kursgebühr:** 140,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202235  
**Beginn:** **15.02.2021**  
**Ort:** Lebenshilfe Minden  
 Alte Sandtrift 4, **32425 Minden**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 9-mal 90 Minuten Theorie  
 1 praktische Einheit  
**Kursleitung:** Sabine Roth  
**Kursgebühr:** 140,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202885  
**Beginn:** **18.02.2021**  
**Ort:** AOK Gesundheitszentrum  
 Friedrichstr. 17-19, **33102 Paderborn**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 9-mal 90 Minuten Theorie  
 1 praktische Einheit  
**Kursleitung:** Carola Klössing  
**Kursgebühr:** 140,00 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:** 203102  
**Beginn:** **14.06.2021**  
**Ort:** AOK Bünde  
 Nordring 11, **32257 Bünde**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Annette Blech  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202901  
**Beginn:** **11.05.2021**  
**Ort:** Kochstudio Weitblick  
 Bielefelder Str. 561, **32758 Detmold**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Bettina Dreisewerd  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## AOK-Future-Meal - klimafreundlich einkaufen und gesund essen

Gesunde Ernährung und klimafreundliches Einkaufen - geht das zusammen? Was auf den ersten Blick wie ein unüberwindlicher Berg erscheinen mag, ist auf den zweiten Blick leichter als gedacht. Denn vieles, was gut für mich ist, ist zugleich gut fürs Klima. Wir sammeln und prüfen die vielfältigen Informationen, Angebote und Möglichkeiten, um dann persönliche passende Antworten zu finden.

**Kurs-Nr:** 201983  
**Beginn:** 25.02.2021  
**Ort:** AOK Bünde  
 Nordring 11, 32257 Bünde  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 3-mal 90 Minuten Theorie  
 2-mal 45 Minuten Einkaufscoaching  
**Kursleitung:** Ursula Stahn  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 201984  
**Beginn:** 10.06.2021  
**Ort:** AOK Bünde  
 Nordring 11, 32257 Bünde  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 3-mal 90 Minuten Theorie  
 2-mal 45 Minuten Einkaufscoaching  
**Kursleitung:** Ursula Stahn  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## AOK-KochWerkstatt - Feine Frühlingsboten

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

**Kurs-Nr:** 202938  
**Beginn:** 25.05.2021  
**Ort:** Kochstudio Weitblick  
 Bielefelder Str. 561, 32758 Detmold  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Bettina Dreisewerd  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## AOK-Kochwerkstatt - Gesunde Burger

Manchmal muss es einfach ein Burger sein! Selbst gemacht und mit vielen leckeren Zutaten ist hochstapeln erlaubt. Bei dem Wort Burger denken viele direkt an fettiges Fast-Food - wir zeigen Ihnen, dass es nicht so sein muss. In unserem Kurs bekommen Sie viele kreative Anregungen!

**Kurs-Nr:** 202883  
**Beginn:** **23.03.2021**  
**Ort:** AOK Gesundheitszentrum  
 Friedrichstr. 17-19, **33102 Paderborn**  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Carola Klössing  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## AOK-Kochwerkstatt - Grüne Küche

Essen Sie grün. Grüne Lebensmittel glänzen als natürliche Nährstoffbomben. 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag sollten es sein. Hier warten die grünen Lebensmittel nur darauf, entdeckt zu werden. Das Angebot besticht durch seine Vielfalt und garantiert einen abwechslungsreichen Genuss. Wir zeigen, wie einfach es ist, aus alltäglichen Vorräten und frischen, saisonalen, grünen Produkten täglich leckere Gerichte für die ganze Familie auf den Tisch zu bringen.

**Kurs-Nr:** 202241  
**Beginn:** **22.04.2021**  
**Ort:** Lebenshilfe Minden  
 Alte Sandtrift 4, **32425 Minden**  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Sabine Roth  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)





## AOK-KochWerkstatt - Kräuter- küche

Kräuter bereichern unseren Speiseplan mit ihren besonderen Aromen und sind gesund. Wer bisher überwiegend mit Salz und Pfeffer würzt und sich von den vielfältigen Geruchs- und Geschmackserlebnissen der Kräuter begeistern lassen möchte, ist in diesem Kurs richtig.

Gemeinsam bereiten wir leckere Gerichte mit frischen und getrockneten Kräutern zu.

**Kurs-Nr:** 202147  
**Beginn:** 28.04.2021  
**Ort:** Lehrküche für Diätassistenten im  
 Ev. Krankenhaus Bielefeld  
 Schildescher Str. 99, **33611 Bielefeld**  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Lisa Fritz  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202238  
**Beginn:** 17.05.2021  
**Ort:** AOK Bünde  
 Nordring 11, **32257 Bünde**  
**Tag, Uhrzeit:** Montag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Annette Blech  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## AOK-KochWerkstatt - Lecker und schnell: MealPrep

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

**Kurs-Nr:** 202909  
**Beginn:** 23.02.2021  
**Ort:** Kochstudio Weitblick  
 Bielefelder Str. 561, **32758 Detmold**  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Bettina Dreisewerd  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## AOK-KochWerkstatt - Mittelmeerküche

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

**Kurs-Nr:** 202150  
**Beginn:** **21.04.2021**  
**Ort:** Lehrküche für Diätassistenten  
im Ev. Krankenhaus Bielefeld  
Schildescher Str. 99, **33611 Bielefeld**  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Lisa Fritz  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202152  
**Beginn:** **17.06.2021**  
**Ort:** AOK Gütersloh  
Barkeystr. 19, **33330 Gütersloh**  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Mechthild Berens  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202242  
**Beginn:** **28.04.2021**  
**Ort:** Lebenshilfe Minden  
Alte Sandtrift 4, **32425 Minden**  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Sabine Roth  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## AOK-KochWerkstatt - Vegetarische Küche

Die Zahl der Vegetarier in Deutschland steigt - aus vielerlei Gründen. Wer sich praktische Tipps und Rezepte aus der „Veggie-Küche“ wünscht, ist in dieser KochWerkstatt genau richtig. Neben hilfreichen Tipps und Infos vermitteln wir Spaß bei der Zubereitung und beim anschließenden gemeinsamen Genießen. Und ganz nebenbei lernen Sie viel über eine ausgewogene Ernährung. Für Neugierige, Einsteiger und Erfahrene.

**Kurs-Nr:** 202884  
**Beginn:** **11.05.2021**  
**Ort:** AOK Gesundheitszentrum  
Friedrichstr. 17-19, **33102 Paderborn**  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Carola Klössing  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## AOK-Superfood - exotisch bis heimatnah

Matcha, Chia, Goji - immer mehr exotische Namen begegnen uns im Supermarktregal und versprechen, uns gesund und fit zu halten. Doch was ist sinnvoll und schmeckt? Was brauchen wir wirklich? Wie sieht eine ausgewogene Ernährung tatsächlich aus? Finden Sie es heraus im Kurs und entdecken Sie, welche nährstoffreichen Zutaten Ihren Speiseplan bereichern könnten. Die passenden Rezepte probieren wir gleich aus. Vielfältig bunt und lecker.

**Kurs-Nr:** 202903  
**Beginn:** 31.03.2021  
**Ort:** Kochstudio Weitblick  
 Bielefelder Str. 561, **32758 Detmold**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Bettina Dreisewerd  
**Kursgebühr:** 58,00 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:** 202151  
**Beginn:** 15.03.2021  
**Ort:** Lehrküche für Diätassistenten  
 im Ev. Krankenhaus Bielefeld  
 Schildescher Str. 99, **33611 Bielefeld**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Lisa Fritz  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202239  
**Beginn:** 31.05.2021  
**Ort:** AOK Bünde  
 Nordring 11, **32257 Bünde**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Annette Blech  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202904  
**Beginn:** 26.05.2021  
**Ort:** Kochstudio Weitblick  
 Bielefelder Str. 561, **32758 Detmold**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Bettina Dreisewerd  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 21 – Gesund essen nach Feierabend

**Kurs-Nr:** 202220  
**Beginn:** 22.04.2021  
**Ort:** AOK Gütersloh  
 Barkeystr. 19, **33330 Gütersloh**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Mechthild Berens  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202240  
**Beginn:** 18.02.2021  
**Ort:** Lebenshilfe Minden  
 Alte Sandtrift 4, **32425 Minden**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Sabine Roth  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202881  
**Beginn:** 13.04.2021  
**Ort:** AOK Gesundheitszentrum  
 Friedrichstr. 17-19, **33102 Paderborn**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Gabriele Finke  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## KochZeit - GenussZeit - MeineZeit #Fette

Fett sorgt nicht nur für den guten Geschmack, sondern ist, bewusst ausgewählt, wichtig für Ihre Gesundheit. Erfahren Sie Wissenswertes über Omega-3-Fettsäuren & Co. Dazu gibt es Tipps, Ideen und Rezepte für den Alltag. Bei uns haben Sie Zeit zum Kochen, Genießen und Erleben!

**Kurs-Nr:** 202906  
**Beginn:** 15.06.2021  
**Ort:** Kochstudio Weitblick  
 Bielefelder Str. 561, **32758 Detmold**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 135 Minuten Ernährung  
 1-mal 180 Minuten Kochpraxis  
 1-mal 135 Minuten  
**Kursleitung:** Bettina Dreisewerd  
**Kursgebühr:** 74,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202882  
**Beginn:** 23.02.2021  
**Ort:** AOK Gesundheitszentrum  
 Friedrichstr. 17-19, **33102 Paderborn**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 135 Minuten Ernährung  
 1-mal 180 Minuten Kochpraxis  
 1-mal 135 Minuten  
**Kursleitung:** Gabriele Finke  
**Kursgebühr:** 74,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## AOK-liveonline: Der Weg zum neuen Körpergefühl NEU

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

### So einfach geht es:

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

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

**Kurs-Nr:** 202798  
**Beginn:** 08.03.2021  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** Montag, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 48,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## AOK-liveonline: erfolgreiche Gewichtsreduktion

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

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

### So einfach geht es:

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

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

**Kurs-Nr:** 202652  
**Beginn:** 17.02.2021  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 48,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## AOK-liveonline: gesund und leicht abnehmen

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

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

### So einfach geht es:

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

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

**Kurs-Nr:** 202653  
**Beginn:** 16.02.2021  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 336,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202654  
**Beginn:** 01.04.2021  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 336,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## AOK-liveonline: mit Köpfchen zum Wunschgewicht

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

### So einfach geht es:

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

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

**Kurs-Nr:** 202655  
**Beginn:** 18.02.2021  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 4-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## 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

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

### So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung: [cyberpraevention.de/aok](http://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>	Mario Jurica (Diabetologe und Facharzt für Innere Medizin)
<b>Kursgebühr:</b>	99,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## CyberFitness: Erfolgreich abnehmen

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

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

### So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung: [cyberpraevention.de/aok](http://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 (Dätassistentin)
<b>Kursgebühr:</b>	99,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## CyberFitness: Ernährung und Vitalität

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

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

### So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung: [cyberpraevention.de/aok](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 Gesundheit in besten Händen

### AOK-Clarimedis und Baby-Telefon

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

### AOK-Navigatoren

Sie suchen ein Krankenhaus, das auf eine bestimmte Behandlung spezialisiert ist, eine Pflegeeinrichtung oder einen Arzt? Unter [aok.de/nw](https://aok.de/nw) finden Sie die ideale Adresse.

### AOK-Wahltarife

Mit unseren Wahlтарifen können Sie Ihren Versicherungsschutz individueller gestalten, z. B. mit dem bleibgesund-Bonus-Wahlтарif.

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

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



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

## Aquafitness

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

**Kurs-Nr:** 202977  
**Beginn:** 16.02.2021  
**Ort:** MATERNUS-Klinik  
 Am Brinkkamp 16, 32545 Bad Oeynhausen  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 16:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Kim Julia Kohlmeier  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202978  
**Beginn:** 16.02.2021  
**Ort:** MATERNUS-Klinik  
 Am Brinkkamp 16, 32545 Bad Oeynhausen  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Kim Julia Kohlmeier  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)





Fortsetzung von Seite 35 – Aquafitness

**Kurs-Nr:** 202983                      202988  
**Beginn:** **17.02.2021**              **21.04.2021**  
**Ort:** ZAR Zentrum für ambulante Rehabilitation GmbH  
 Grenzweg 3, **33617 Bielefeld**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Team ZAR Bielefeld  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202984                      202989  
**Beginn:** **18.02.2021**              **22.04.2021**  
**Ort:** ZAR Zentrum für ambulante Rehabilitation GmbH  
 Grenzweg 3, **33617 Bielefeld**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 07:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Team ZAR Bielefeld  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 203047  
**Beginn:** **18.02.2021**  
**Ort:** Parkhotel „Sonnenhaus“  
 Borriesstr. 29, **32257 Bünde**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Sibylle Kolax  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 In Kooperation mit dem „Kneipp Verein“

**Kurs-Nr:** 203218  
**Beginn:** **16.02.2021**  
**Ort:** Freizeitbad Atoll  
 Trakehner Str. 9, **32339 Espelkamp**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Regina Wall  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 203219  
**Beginn:** **16.02.2021**  
**Ort:** Freizeitbad Atoll  
 Trakehner Str. 9, **32339 Espelkamp**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Regina Wall  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 203137                      203138  
**Beginn:** **16.02.2021**              **27.04.2021**  
**Ort:** Courthotel  
 Roger Feder Allee, **33790 Halle**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 08:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Claudia Hessenkämper  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202184                      202189  
**Beginn:** **17.02.2021**              **05.05.2021**  
**Ort:** H2O Herforder Sport- u. Freizeitbad  
 Wiesestr. 90, **32052 Herford**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Heiko Schure  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202188                      202183  
**Beginn:** **20.02.2021**              **08.05.2021**  
**Ort:** H2O Herforder Sport- u. Freizeitbad  
 Wiesestr. 90, **32052 Herford**  
**Tag, Uhrzeit:** samstags, 09:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Heiko Schure  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 37 – Aquafitness

**Kurs-Nr:** 202131                      202133  
**Beginn:** **01.03.2021**            **03.05.2021**  
**Ort:** Kurhaus Pivittskrug  
 Heidestr. 63, **32479 Hille/Rothenuffeln**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Sandra Thielking  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202872  
**Beginn:** **18.02.2021**  
**Ort:** Reha-, Präventionssport & Ernährungsberatung Lange  
 Lütmarser Straße 60, **37671 Höxter**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Moritz Lange  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202873  
**Beginn:** **18.02.2021**  
**Ort:** Reha-, Präventionssport & Ernährungsberatung Lange  
 Lütmarser Straße 60, **37671 Höxter**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 16:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Moritz Lange  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 203078                      203082  
**Beginn:** **18.02.2021**            **22.04.2021**  
**Ort:** Eau-Le  
 Pagenhelle 14, **32657 Lemgo**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Helen Beine  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 203080                      203083  
**Beginn:** **19.02.2021**            **23.04.2021**  
**Ort:** Eau-Le  
 Pagenhelle 14, **32657 Lemgo**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Helen Beine  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202083  
**Beginn:** **18.02.2021**  
**Ort:** Wichernschule  
 Goebenstr. 30, **32423 Minden**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Sigrid Kesting  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Der Kurs findet nicht statt am 29.03. und 12.04.2021!

**Kurs-Nr:** 203057  
**Beginn:** **18.02.2021**  
**Ort:** Weserland-Klinik Bad Hopfenberg  
 Bremer Str. 27, **32469 Petershagen**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Birgit Eickmeier  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 203041                      203042  
**Beginn:** **05.02.21**                **16.04.2021**  
**Ort:** Swim & Gym  
 Brummelweg 20, **33415 Verl**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 09:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Sabrina Ridder  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## Faszien-Fit

### Mit Faszientraining zu mehr Beweglichkeit

Das Training der Faszien ist effektiv und schonend. Die regelmäßige Faszienarbeit sorgt nicht nur für mehr Beweglichkeit und Ausdauer, sondern vermindert auch Schmerzen des Bewegungsapparats und aktiviert das Immunsystem. Der Sport, der quasi unter die Haut geht, erreicht somit die eher passiven Strukturen.

Faszien sind keine neue Erfindung, sondern immer schon Teil des Körpers. Nur die Bedeutung des Bindegewebes ist nun bekannter. Wie Sie die Faszien trainieren können und was das bewirkt, lernen Sie in unseren speziellen Gesundheitskursen.

**Kurs-Nr:** 203234  
**Beginn:** **20.02.2021**  
**Ort:** BEObewegt  
 Lange Straße 104b, **33014 Bad Driburg**  
**Tag, Uhrzeit:** samstags, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Matthias Weise-Emden  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 203052  
**Beginn:** **22.02.2021**  
**Ort:** Sport-Park Lippe  
 Westerfeldstr. 2, **32758 Detmold**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Sarah Janz  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Kurs findet nicht in den Osterferien statt!  
 Bitte Matte und großes Handtuch mitbringen!

**Kurs-Nr:** 202630  
**Beginn:** **24.02.2021**  
**Ort:** Physioforum Ines Eckel-Meyer  
 Füllenbruchstr. 211, **32051 Herford**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Ines Eckel-Meyer  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202617  
**Beginn:** **24.02.2021**  
**Ort:** Vita Fitness  
 Rhenstr.33, **32791 Lage**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Philipp Zucke  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202737  
**Beginn:** **19.02.2021**  
**Ort:** Lippe-Aktiv  
 Lagesche Str. 15 G, **32657 Lemgo**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 14:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Julia Langer  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Kurs findet Karfreitag (02.04.2021) nicht statt!

**Kurs-Nr:** 202738  
**Beginn:** **16.03.2021**  
**Ort:** Lippe-Aktiv  
 Lagesche Str. 15 G, **32657 Lemgo**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 14:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Julia Langer  
**Kursgebühr:** 112,00 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:** 202750                      202751  
**Beginn:** **17.02.2021**            **14.04.2021**  
**Ort:** Gesundheitszentrum Physio-fit  
 Milser Str. 40a, **33729 Bielefeld**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Lukas Jastrzebski  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 203153  
**Beginn:** **17.02.2021**  
**Ort:** ATZ Delbrück/Iris Grundmeier  
 Oststr. 2-4/Eingang am Wiemenkamp,  
**33129 Delbrück**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Iris Grundmeier  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202450  
**Beginn:** **25.02.2021**  
**Ort:** Physio-Lounge Claudia Akemeier MSc Ost.  
 Paulinenstr. 21 A, **32756 Detmold**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Sina Bose  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 203059  
**Beginn:** **24.02.2021**  
**Ort:** Barnies Sportstudio  
 Zur Lüre 58, **37671 Höxter**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Steve Sander  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202816  
**Beginn:** **19.02.2021**  
**Ort:** Lippe-Aktiv  
 Lagesche Str. 15 G, **32657 Lemgo**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 15:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Celina Vieregge  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202739  
**Beginn:** **14.04.2021**  
**Ort:** Lippe-Aktiv  
 Lagesche Str. 15 G, **32657 Lemgo**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 15:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Lando Schwekendiek  
**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:** 202894  
**Beginn:** 15.02.2021  
**Ort:** Physio Brühne  
 Brakeler Str. 27, **33014 Bad Driburg**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 08:45 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Sindy Brühne  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202895  
**Beginn:** 15.02.2021  
**Ort:** Physio Brühne  
 Brakeler Str. 27, **33014 Bad Driburg**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:45 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Sindy Brühne  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202744  
**Beginn:** 22.02.2021  
**Ort:** Klinik Porta Westfalica  
 Steinstr. 65, **32547 Bad Oeynhausen**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Claudiu Denes  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Kurs findet Ostermontag (05.04.2021) nicht statt!



**Kurs-Nr:** 202800  
**Beginn:** 08.03.2021  
**Ort:** MEDIAN Klinik am Burggraben  
 Alte Vlothoer Str. 47-49, **32105 Bad Salzuflen**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Markus Egelkamp  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Teilnehmer werden am Haupteingang Quellenhof abgeholt.

**Kurs-Nr:** 202799  
**Beginn:** 08.03.2021  
**Ort:** MEDIAN Klinik am Burggraben  
 Alte Vlothoer Str. 47-49, **32105 Bad Salzuflen**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Markus Egelkamp  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Teilnehmer werden am Haupteingang Quellenhof abgeholt.

**Kurs-Nr:** 202866  
**Beginn:** 16.02.2021  
**Ort:** Physiotherapie Saskia Reichmann  
 Bahnhofstr. 25, **37688 Beverungen**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 09:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Saskia Reichmann  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202867  
**Beginn:** 16.02.2021  
**Ort:** Physiotherapie Saskia Reichmann  
 Bahnhofstr. 25, **37688 Beverungen**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Saskia Reichmann  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Fortsetzung von Seite 45 – Kraftworkout im Studio

**Kurs-Nr:** 202868  
**Beginn:** **18.02.2021**  
**Ort:** Physiotherapie Saskia Reichmann  
 Bahnhofstr. 25, **37688 Beverungen**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 09:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Saskia Reichmann  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202869  
**Beginn:** **18.02.2021**  
**Ort:** Physiotherapie Saskia Reichmann  
 Bahnhofstr. 25, **37688 Beverungen**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Saskia Reichmann  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202222                      202223  
**Beginn:** **15.02.2021**              **26.04.2021**  
**Ort:** Outfit - Fitness-u. Wellnessclub  
 Ritterstr. 1, **33602 Bielefeld**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Martin Brummelte  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202748  
**Beginn:** **16.02.2021**  
**Ort:** Gesundheitszentrum Physio-fit  
 Milser Str. 40a, **33729 Bielefeld**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Lukas Jastrzebski  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202146  
**Beginn:** **16.02.2021**  
**Ort:** TuS Ost  
 Bleichstr. 151 a, **33607 Bielefeld**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Friedrich Napieraj  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202136                      202140  
**Beginn:** **17.02.2021**              **28.04.2021**  
**Ort:** Sportstudio Bodytalk GmbH  
 Stadtring 5, **33647 Bielefeld**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Vanessa Moutogeorgos  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202137                      202141  
**Beginn:** **17.02.2021**              **28.04.2021**  
**Ort:** Sportstudio Bodytalk GmbH  
 Stadtring 5, **33647 Bielefeld**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Nina Rustemeier  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202225                      202226  
**Beginn:** **18.02.2021**              **29.04.2021**  
**Ort:** Outfit - Fitness- und Wellnessclub  
 Westerfeldstr. 43 b, **33611 Bielefeld**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Martin Brummelte  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)





Fortsetzung von Seite 47 – Kraftworkout im Studio

**Kurs-Nr:** 202138                      202142  
**Beginn:** **19.02.2021**              **30.04.2021**  
**Ort:** Sportstudio Bodytalk GmbH  
 Stadtring 5, **33647 Bielefeld**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 11:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Vanessa Moutogeorgos  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202139                      202143  
**Beginn:** **19.02.2021**              **30.04.2021**  
**Ort:** Sportstudio Bodytalk GmbH  
 Stadtring 5, **33647 Bielefeld**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Nina Rustemeier  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202749  
**Beginn:** **23.04.2021**  
**Ort:** Gesundheitszentrum Physio-fit  
 Milser Str. 40a, **33729 Bielefeld**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Lukas Jastrzebski  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202230                      202231  
**Beginn:** **19.02.2021**              **30.04.2021**  
**Ort:** Sportmühle Fitness- u. Gesundheitsclub  
 Gütersloher Str. 299, **33649 Bielefeld-Ummeln**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 14:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Martin Brummelte  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 203075  
**Beginn:** **18.02.2021**  
**Ort:** Feel Good Fitness- und Therapiezentrum  
 Auf den Kreuzen 15, **32825 Blomberg**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Maksim Gontcharov  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 203197  
**Beginn:** **16.02.2021**  
**Ort:** physio 4 life, St. Vincenz Hospital  
 Danziger Str. 17, **33034 Brakel**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Lena Brinkmann  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 203161  
**Beginn:** **16.02.2021**  
**Ort:** Bündler Turnverein Westfalia e. V.  
 Zum Freibad 21, **32257 Bünde**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Kerstin Rentz  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202877  
**Beginn:** **26.02.2021**  
**Ort:** Krankengymnastik & Physiotherapie Hermes  
 Bahnhofstr. 6, **33142 Büren**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Monika Hermes  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 49 – Kraftworkout im Studio

**Kurs-Nr:** 203154  
**Beginn:** 17.02.2021  
**Ort:** ATZ Delbrück/Iris Grundmeier  
 Oststr. 2-4/Eingang am Wiemenkamp,  
**33129 Delbrück**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 10:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Esther Brockhoff  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 203155  
**Beginn:** 22.02.2021  
**Ort:** ATZ Delbrück/Iris Grundmeier  
 Oststr. 2-4/Eingang am Wiemenkamp,  
**33129 Delbrück**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Esther Brockhoff  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 203104  
**Beginn:** 16.02.2021  
**Ort:** Lippe-Aktiv  
 Bismarckstr. 19, **32756 Detmold**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 13:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Maurice Wirbs  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 203051  
**Beginn:** 18.02.2021  
**Ort:** Sport-Park Lippe  
 Westerfeldstr. 2, **32758 Detmold**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 11:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Sarah Janz  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs findet nicht in den Osterferien statt!  
 Bitte Matte und großes Handtuch mitbringen!

**Kurs-Nr:** 203105  
**Beginn:** 18.02.2021  
**Ort:** Lippe-Aktiv  
 Bismarckstr. 19, **32756 Detmold**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 15:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Juliane Matis  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202437  
**Beginn:** 19.02.2021  
**Ort:** Physio-Lounge Claudia Akemeier MSc Ost.  
 Paulinenstr. 21 A, **32756 Detmold**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 11:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Sina Bose  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202940  
**Beginn:** 16.02.2021  
**Ort:** Lifestyle Fitness-Club for Ladies  
 Kantstr. 25, **32339 Espelkamp**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Ina Luckow  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

<b>Kurs-Nr:</b> 203002	203003
<b>Beginn:</b> 17.02.2021	28.04.2021
<b>Ort:</b> Sportpark Elan Westfalenweg 2, <b>33330 Gütersloh</b>	
<b>Tag, Uhrzeit:</b> mittwochs, 17:00 Uhr	
<b>Dauer:</b> 10-mal 90 Minuten	
<b>Kursleitung:</b> Petra Tielking	
<b>Kursgebühr:</b> 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)	



Fortsetzung von Seite 51 – Kraftworkout im Studio

**Kurs-Nr:** 202217                      203054  
**Beginn:** **18.02.2021**            **29.04.2021**  
**Ort:** studio84 Gütersloh  
 Kahlertstr. 84, **33330 Gütersloh**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:45 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Robert Jackowski  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202218                      203055  
**Beginn:** **18.02.2021**            **29.04.2021**  
**Ort:** studio84 Gütersloh  
 Kahlertstr. 84, **33330 Gütersloh**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Robert Jackowski  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 203004                      203006  
**Beginn:** **19.02.2021**            **30.04.2021**  
**Ort:** Sportpark Elan  
 Westfalenweg 2, **33330 Gütersloh**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Petra Tielking  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 203139                      203141  
**Beginn:** **16.02.2021**            **27.04.2021**  
**Ort:** SALUTO im Gerry Weber Sportpark  
 Gausekampweg 2, **33790 Halle**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Maxi Joana Müller  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 203140                      203142  
**Beginn:** **18.02.2021**            **29.04.2021**  
**Ort:** SALUTO im Gerry Weber Sportpark  
 Gausekampweg 2, **33790 Halle**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Maxi Joana Müller  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 203147  
**Beginn:** **18.02.2021**  
**Ort:** Easyfitness  
 Ernstmeierstr. 13, **32052 Herford**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Uwe Geisemann  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 203143  
**Beginn:** **20.02.2021**  
**Ort:** Easyfitness  
 Ernstmeierstr. 13, **32052 Herford**  
**Tag, Uhrzeit:** samstags, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Uwe Geisemann  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202874  
**Beginn:** **16.02.2021**  
**Ort:** Reha-, Präventionssport & Ernährungsberatung Lange  
 Lütmarser Straße 60, **37671 Höxter**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Moritz Lange  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 53 – Kraftworkout im Studio

**Kurs-Nr:** 203058  
**Beginn:** **24.02.2021**  
**Ort:** Barnies Sportstudio  
 Zur Lüre 58, **37671 Höxter**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Steve Sander  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202363  
**Beginn:** **22.02.2021**  
**Ort:** Vita Fitness  
 Rhenstr.33, **32791 Lage**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Philipp Zuckle  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Keine Kursstunde am Ostermontag (05.04.2021)!

**Kurs-Nr:** 203199  
**Beginn:** **15.02.2021**  
**Ort:** Gesundheitstreff Enkelmann  
 Hauptmannstr. 3, **37697 Lauenförde**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Gerhard Enkelmann  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Kurs findet nicht Ostermontag (05.04.2021) statt!

**Kurs-Nr:** 202812                      202814  
**Beginn:** **16.02.2021**              **27.04.2021**  
**Ort:** Lippe-Aktiv  
 Lagesche Str. 15 G, **32657 Lemgo**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Celina Vieregge  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202740                      202742  
**Beginn:** **17.02.2021**              **28.04.2021**  
**Ort:** Lippe-Aktiv  
 Lagesche Str. 15 G, **32657 Lemgo**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Lando Schwekendiek  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202741  
**Beginn:** **19.02.2021**  
**Ort:** Lippe-Aktiv  
 Lagesche Str. 15 G, **32657 Lemgo**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 11:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Lando Schwekendiek  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Kurs findet Karfreitag (02.04.2021) nicht statt!

**Kurs-Nr:** 202813  
**Beginn:** **14.04.2021**  
**Ort:** Lippe-Aktiv  
 Lagesche Str. 15 G, **32657 Lemgo**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 11:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Celina Vieregge  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202815  
**Beginn:** **16.04.2021**  
**Ort:** Lippe-Aktiv  
 Lagesche Str. 15 G, **32657 Lemgo**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Celina Vieregge  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 55 – Kraftworkout im Studio

**Kurs-Nr:** 202129  
**Beginn:** **26.02.2021**  
**Ort:** Aerofit PM GbR  
 Rathausstr. 5, **32584 Löhne**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Jens Möllmann  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202941  
**Beginn:** **18.02.2021**  
**Ort:** Lifestyle Fitness-Club  
 Alsweder Str. 1, **32312 Lübbecke**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Ina Luckow  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202979  
**Beginn:** **10.03.2021**  
**Ort:** Reha Minden GmbH  
 Kutenhauser Str. 13, **32425 Minden**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Tobias Nöding  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202896  
**Beginn:** **16.02.2021**  
**Ort:** mediFit im Sportzentrum des SC Grün-Weiss  
 Schützenplatz 3, **33102 Paderborn**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Rafael Fromme  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202900  
**Beginn:** **17.02.2021**  
**Ort:** mediFit im Sportzentrum des SC Grün-Weiss  
 Schützenplatz 3, **33102 Paderborn**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 09:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Julia Meironke  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202902  
**Beginn:** **17.02.2021**  
**Ort:** mediFit im Sportzentrum des SC Grün-Weiss  
 Schützenplatz 3, **33102 Paderborn**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Katrin Potthoff  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202897  
**Beginn:** **18.02.2021**  
**Ort:** mediFit im Sportzentrum des SC Grün-Weiss  
 Schützenplatz 3, **33102 Paderborn**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 09:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Diana Kleine  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202899  
**Beginn:** **18.02.2021**  
**Ort:** mediFit im Sportzentrum des SC Grün-Weiss  
 Schützenplatz 3, **33102 Paderborn**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Julia Meironke  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 57 – Kraftworkout im Studio

**Kurs-Nr:** 203056  
**Beginn:** **18.02.2021**  
**Ort:** Weserland-Klinik Bad Hopfenberg  
 Bremer Str. 27, **32469 Petershagen**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Heiko Eickmeier  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202891                      202892  
**Beginn:** **17.02.2021**                      **28.04.2021**  
**Ort:** Wielands Rücken-Aktiv-Zentrum,  
 Physiotherapie und med. Fitness  
 Bahnhofstraße 40, **33397 Rietberg**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Michael Wieland  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 203038                      203040  
**Beginn:** **18.02.2021**                      **29.04.2021**  
**Ort:** Millennium Sports GbR  
 Görlitzer Str. 18, **33758 Schloß Holte-Stukenbrock**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Marlene Gilbert  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 203152  
**Beginn:** **25.02.2021**  
**Ort:** ego Fitness- und Gesundheitsstudio GmbH  
 Flurstr. 10 b, **32839 Steinheim**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Gerrit Lippe  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 203158  
**Beginn:** **15.02.2021**  
**Ort:** Weserland-Klinik Bad Seebbruch  
 Seebbruchstr. 33, **32602 Vlotho**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:15 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Sarah Busse  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 203230  
**Beginn:** **01.05.2021**  
**Ort:** Life GmbH & Co. KG  
 Industriestr. 11, **34414 Warburg**  
**Tag, Uhrzeit:** samstags, 11:45 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Atila Kulak  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## Nordic Walking

### An die Stöcke fertig los

In diesem Kurs erlernen Sie das Nordic Walking - eine ebenso sanfte wie effektive Form des Ausdauertrainings. Das Besondere dabei ist der Einsatz von Nordic Walking-Stöcken, die die Bewegung wirkungsvoll unterstützen und den ganzen Körper trainieren. Ergänzt wird das Nordic Walking durch gezielte Kräftigungs- und Dehnübungen, einfache Übungen zur Entspannung und viele praktische Tipps für regelmäßige Bewegung im Alltag. Die Nordic Walking-Stöcke stellen wir Ihnen im Kurs leihweise zur Verfügung. Also, worauf warten Sie noch? Kommen Sie Schritt für Schritt in Form!

**Kurs-Nr:** 203317  
**Beginn:** **13.04.2021**  
**Ort:** Parkplatz Hauptschule Heepen  
 Beckerstr. 7, **33719 Bielefeld**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Iris Valnion  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 203157  
**Beginn:** **04.03.2021**  
**Ort:** ATZ Delbrück/Iris Grundmeier  
 Oststr. 2-4/Eingang am Wiemenkamp,  
**33129 Delbrück**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 11:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Esther Brockhoff  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202232  
**Beginn:** **17.04.2021**  
**Ort:** AOK Gütersloh  
 Barkestr. 19, **33330 Gütersloh**  
**Tag, Uhrzeit:** samstags, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Martin Brummelte  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 203145  
**Beginn:** **15.03.2021**  
**Ort:** Tierpark Herford - Parkplatz -  
 Stadtholzstr. 234, **32049 Herford**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Uwe Geiselman  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202354  
**Beginn:** **31.03.2021**  
**Ort:** Stern-Gesundheitszentrum  
 Brunnenstr. 86, **32805 Horn-Bad Meinberg**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:15 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Monika Hoffmann-Böhme  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Eingang über Innenhof!



## Outdoor-Fitness NEU

### Krafttraining im Freien

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

**Kurs-Nr:** 203050  
**Beginn:** 19.04.2021  
**Ort:** Sportplatz, Bentweg 13, Treffpunkt Parkplatz!  
**32760 Detmold-Hiddesen**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Christian Reichelt  
**Kursgebühr:** 81,00 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:** 203011  
**Beginn:** 02.03.2021  
**Ort:** Oeynhaus  
 Tannenbergstraße 23, **32547 Bad Oeynhaus**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Marina Dingis  
**Kursgebühr:** 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Kurs findet nicht am 06.04.2021 statt!

**Kurs-Nr:** 202807  
**Beginn:** 04.03.2021  
**Ort:** Staatsbad Vitalzentrum  
 Salinenstr. 1, **32105 Bad Salzuflen**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Claudia Schreiber  
**Kursgebühr:** 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 203046  
**Beginn:** 15.02.2021  
**Ort:** Sport-Park Lippe  
 Westerfeldstr. 2, **32758 Detmold**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 11:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Susanne Kirberg  
**Kursgebühr:** 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Kurs findet nicht in den Osterferien statt!  
 Bitte Matte und großes Handtuch mitbringen!





Fortsetzung von Seite 63 – Pilates

**Kurs-Nr:** 203048  
**Beginn:** **18.02.2021**  
**Ort:** Sport-Park Lippe  
 Westerfeldstr. 2, **32758 Detmold**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Susanne Kirberg  
**Kursgebühr:** 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Kurs findet in den Osterferien nicht statt!  
 Bitte Matte und großes Handtuch mitbringen!

**Kurs-Nr:** 203049  
**Beginn:** **03.05.2021**  
**Ort:** Sport-Park Lippe  
 Westerfeldstr. 2, **32758 Detmold**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 11:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Susanne Kirberg  
**Kursgebühr:** 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Kurs findet Pfingstmontag (24.05.2021) nicht statt!  
 Bitte Matte und großes Handtuch mitbringen!

**Kurs-Nr:** 202939  
**Beginn:** **17.02.2021**  
**Ort:** Lifestyle Fitness-Club for Ladies  
 Kantstr. 25, **32339 Espelkamp**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Ina Luckow  
**Kursgebühr:** 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202127  
**Beginn:** **24.02.2021**  
**Ort:** Physioforum Ines Eckel-Meyer  
 Füllenbruchstr. 211, **32051 Herford**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Ina Worgull  
**Kursgebühr:** 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202355  
**Beginn:** **22.02.2021**  
**Ort:** Stern-Gesundheitszentrum  
 Brunnenstr. 86, **32805 Horn-Bad Meinberg**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Monika Hoffmann-Böhme  
**Kursgebühr:** 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202364  
**Beginn:** **24.02.2021**  
**Ort:** Vita Fitness  
 Rhenstr.33, **32791 Lage**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Irina Pasochin  
**Kursgebühr:** 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## RanRücken

### Ein ganz neues Konzept gegen Rückenbeschwerden

Bei RanRücken handelt es sich um ein völlig neuartiges Konzept zur Vorbeugung von Rückenschmerzen. Sie trainieren in der Gruppe und doch individuell:

Sie lernen 4 Grundübungen kennen, die in verschiedenen Schwierigkeitsstufen ausgeführt werden können. Das Herzstück dieses Programms ist jedoch, dass Sie unbedingt 2 x in der Woche selbstständig zu Hause üben. Jeder trainiert somit sehr effizient und es kann nur so gelingen das nächsthöhere Level zu erreichen.

Mehrere Sportuniversitäten haben dieses einmalige Mattenprogramm entwickelt und können schon jetzt bemerkenswerte Erfolge nachweisen. Über 12 Wochen lernen Sie Ihre Grenzen, aber auch Ihre Möglichkeiten kennen und der Spaß kommt bei diesem Kurs sicher nicht zu kurz!

**Kurs-Nr:** 202743  
**Beginn:** 16.02.2021  
**Ort:** Klinik Porta Westfalica  
 Steinstr. 65, 32547 Bad Oeynhausen  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Lars Junker  
**Kursgebühr:** 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202190  
**Beginn:** 15.02.2021  
**Ort:** AOK Bünde  
 Nordring 11, 32257 Bünde  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Heiko Schure  
**Kursgebühr:** 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202191  
**Beginn:** 15.02.2021  
**Ort:** AOK Bünde  
 Nordring 11, 32257 Bünde  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Heiko Schure  
**Kursgebühr:** 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202878  
**Beginn:** 16.02.2021  
**Ort:** Krankengymnastik & Physiotherapie Hermes  
 Bahnhofstr. 6, 33142 Büren  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Simone Klenke  
**Kursgebühr:** 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 203146  
**Beginn:** 16.02.2021  
**Ort:** Physiotherapie Herford  
 Hämelingenstraße 22, 32052 Herford  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:45 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Uwe Geiselman  
**Kursgebühr:** 128,00 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:** 202144  
**Beginn:** 16.02.2021  
**Ort:** TuS Ost  
 Bleichstr. 151 a, **33607 Bielefeld**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 16:15 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Katharina Hunger  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Kurs findet am 30.03.2021 und 06.04.2021 nicht statt.

**Kurs-Nr:** 202145  
**Beginn:** 17.02.2021  
**Ort:** TuS Ost  
 Bleichstr. 151 a, **33607 Bielefeld**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 11:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Katharina Hunger  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Kurs findet am 31.03.2021 und 07.04.2021 nicht statt!

**Kurs-Nr:** 202876  
**Beginn:** 18.02.2021  
**Ort:** Krankengymnastik & Physiotherapie Hermes  
 Bahnhofstr. 6, **33142 Büren**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Melina Stilow  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 203156  
**Beginn:** 22.02.2021  
**Ort:** ATZ Delbrück/Iris Grundmeier  
 Oststr. 2-4/Eingang am Wiemenkamp,  
**33129 Delbrück**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Ricarda Brinkmann  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 203044  
**Beginn:** 03.03.2021  
**Ort:** Sport-Park Lippe  
 Westerfeldstr. 2, **32758 Detmold**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Susanne Kirberg  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Kurs findet in den Osterferien nicht statt!  
 Bitte Matte und großes Handtuch mitbringen!

**Kurs-Nr:** 202861  
**Beginn:** 17.02.2021  
**Ort:** Columna Gesundheitsförderung  
 Im Seelenkamp 10, **32791 Lage**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Lutz Dalbckermeyer  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202362  
**Beginn:** 26.02.2021  
**Ort:** Vita Fitness  
 Rhenstr.33, **32791 Lage**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Philipp Zuckle  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Keine Kursstunde am Karfreitag (02.04.2021)!



Fortsetzung von Seite 69 – Rückenpower

**Kurs-Nr:** 202905  
**Beginn:** 18.02.2021  
**Ort:** mediFit im Sportzentrum des SC Grün-Weiss  
 Schützenplatz 3, **33102 Paderborn**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 11:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Diana Kleine  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202907  
**Beginn:** 19.02.2021  
**Ort:** mediFit im Sportzentrum des SC Grün-Weiss  
 Schützenplatz 3, **33102 Paderborn**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Julia Meironke  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 203151  
**Beginn:** 23.02.2021  
**Ort:** ego Fitness- und Gesundheitsstudio GmbH  
 Flurstr. 10 b, **32839 Steinheim**  
**Tag, Uhrzeit:** sonntags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Marie Bömelburg  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## Sanftes Rückentraining

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

**Kurs-Nr:** 202806  
**Beginn:** 17.03.2021  
**Ort:** Staatsbad Vitalzentrum  
 Salinenstr. 1, **32105 Bad Salzuflen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:10 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Andrea Sonna  
**Kursgebühr:** 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202871  
**Beginn:** 19.02.2021  
**Ort:** Physiotherapie Saskia Reichmann  
 Bahnhofstr. 25, **37688 Beverungen**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 09:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Saskia Reichmann  
**Kursgebühr:** 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

<b>Kurs-Nr:</b> 202227	<b>Kurs-Nr:</b> 202229
<b>Beginn:</b> 18.02.2021	<b>Beginn:</b> 29.04.2021
<b>Ort:</b> VHS Bielefeld, Raum 255, 2. Stock Ravensberger Park 1, <b>33607 Bielefeld</b>	
<b>Tag, Uhrzeit:</b> donnerstags, 18:20 Uhr	
<b>Dauer:</b> 10-mal 90 Minuten	
<b>Kursleitung:</b> Martin Brummelte	
<b>Kursgebühr:</b> 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)	



Fortsetzung von Seite 71 – Sanftes Rückentraining

**Kurs-Nr:** 202451  
**Beginn:** 25.02.2021  
**Ort:** Physio-Lounge Claudia Akemeier MSc Ost,  
 Paulinenstr. 21 A, **32756 Detmold**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Christina Schalk  
**Kursgebühr:** 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 203043  
**Beginn:** 12.03.2021  
**Ort:** Sport-Park Lippe  
 Westerfeldstr. 2, **32758 Detmold**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 11:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Susanne Kirberg  
**Kursgebühr:** 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202917  
**Beginn:** 18.02.2021  
**Ort:** Hebammenpraxis Harsewinkel  
 Gütersloher Str. 34, **33428 Harsewinkel**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Lutz Gründler  
**Kursgebühr:** 156,00 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:** 203144  
**Beginn:** 20.02.2021  
**Ort:** Easyfitness  
 Ernstmeierstr. 13, **32052 Herford**  
**Tag, Uhrzeit:** samstags, 11:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Uwe Geiselmann  
**Kursgebühr:** 130,00 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 treiben oder sich regelmäßig entspannen? Sie sind motiviert und wissen sogar, wie Sie Ihr Ziel erreichen können? Aber der innere Schweinehund macht Ihnen ständig einen Strich durch die Rechnung?

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

### So einfach geht es:

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

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

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

<b>Kurs-Nr:</b>	202797
<b>Beginn:</b>	<b>30.03.2021</b>
<b>Ort:</b>	<b>online</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	dienstags, 19:30 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)

## CyberFitness: Rückencoaching

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

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

### So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung: [cyberpraevention.de/aok](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)



wdw/Jan Lauer





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

## 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:** 202346  
**Beginn:** 19.02.2021  
**Ort:** morebalance  
 Marktstr. 19a, 33602 Bielefeld  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 14:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Sabine Meier  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Der Kurs findet in den Osterferien nicht statt!

**Kurs-Nr:** 202875  
**Beginn:** 16.02.2021  
**Ort:** AOK Bünde  
 Nordring 11, 32257 Bünde  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Bettina Hähnel  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 77 – Autogenes Training

**Kurs-Nr:** 202870  
**Beginn:** 17.02.2021  
**Ort:** AOK Bünde  
 Nordring 11, **32257 Bünde**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Bettina Hähnel  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202348  
**Beginn:** 03.05.2021  
**Ort:** Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband  
 Marienstr. 12, **33332 Gütersloh**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Sabine Meier  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Der Kurs findet am 24.05.2021 nicht statt!

**Kurs-Nr:** 203037  
**Beginn:** 16.02.2021  
**Ort:** Kulturwerkstatt  
 Maschstr. 26, **32120 Hiddenhausen**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Gabriele Müller-Kiel  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202887  
**Beginn:** 17.02.2021  
**Ort:** Columna Gesundheitsförderung  
 Im Seelenkamp 10, **32791 Lage**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Isabell Noga  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202890  
**Beginn:** 18.02.2021  
**Ort:** Columna Gesundheitsförderung  
 Im Seelenkamp 10, **32791 Lage**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 11:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Isabell Noga  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202356  
**Beginn:** 19.02.2021  
**Ort:** Sunset Sport  
 Weihestr. 114, **32584 Löhne**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Sabine Hermsmeier  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Bitte eigene Matte und Handtuch mitbringen!





## 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)

**Kurs-Nr:** 202997  
**Beginn:** 13.04.2021  
**Ort:** Werkstatt Lebenshilfe am Bahnhof  
 Bahnhofstr. 10 - 12, **32756 Detmold**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 90 Minuten Praxis Stressbewältigung  
 1-mal 90 Minuten Reflexion  
**Kursleitung:** Margret Tönnis-Schnitzerling  
**Kursgebühr:** 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202893  
**Beginn:** 01.03.2021  
**Ort:** AOK Gesundheitszentrum  
 Friedrichstr. 17-19, **33102 Paderborn**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 90 Minuten Praxis Stressbewältigung  
 1-mal 90 Minuten Reflexion  
**Kursleitung:** Johannes Schefers  
**Kursgebühr:** 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## Progressive Muskelentspannung

### Einfach entspannt

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

**Kurs-Nr:** 203053  
**Beginn:** 17.02.2021  
**Ort:** Figurstudio Ann-Christin  
 Bismarckstr. 10, **32545 Bad Oeynhausen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Konstanze Fernandez-Voß  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Bitte warme Decke, Kissen und Wollsocken mitbringen!

**Kurs-Nr:** 202074  
**Beginn:** 15.02.2021  
**Ort:** Lebenshilfe  
 Alte Sandtrift 4, **32425 Minden**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Sigrid Kesting  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Kurs findet nicht in den Osterferien statt!



## 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:** 202358  
**Beginn:** 17.02.2021  
**Ort:** Familienzentrum Spatzennest  
 In der Wiehwich 13, **32549 Bad Oeynhausen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Rudolf Schmittmann  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202805  
**Beginn:** 19.02.2021  
**Ort:** Staatsbad Vitalzentrum  
 Salinenstr. 1, **32105 Bad Salzuflen**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Gisela Wagener  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202347  
**Beginn:** 18.02.2021  
**Ort:** Seminarhaus Alte Mühle  
 Alter Mühlenweg 12, **32760 Detmold**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Bernd Joachim  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Kurs fällt in den Osterferien aus!

**Kurs-Nr:** 202135  
**Beginn:** 18.02.2021  
**Ort:** AOK Gütersloh, Gymnastikraum  
 Barkestr. 19, **33330 Gütersloh**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Ulrich Rosen  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Der Kurs findet in den Osterferien nicht statt!

**Kurs-Nr:** 202344  
**Beginn:** 12.04.2021  
**Ort:** Seminarhaus Steinmühle  
 Entruper Weg 88, **32657 Lemgo**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Anette Weber  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## Tai Chi

### Einklang für Körper und Geist

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

**Kurs-Nr:** 202801  
**Beginn:** 19.02.2021  
**Ort:** Staatsbad Salzuflen, Kurgastzentrum  
 Parkstr. 20, **32105 Bad Salzuflen**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Gisela Wagener  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202349  
**Beginn:** 18.02.2021  
**Ort:** Wuyi-Schule für Taijiquen und Qi Gong  
 Mittelstr. 10, **33602 Bielefeld**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:15 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Faridah Jensch  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Bitte bequeme Kleidung anziehen und Schuhe für den Innenraum oder dicke Socken mitbringen!

**Kurs-Nr:** 202134  
**Beginn:** 16.02.2021  
**Ort:** AOK Gütersloh, Gymnastikraum  
 Barkestr. 19, **33330 Gütersloh**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:45 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Ulrich Rosen  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Der Kurs findet in den Osterferien nicht statt!

**Kurs-Nr:** 203150  
**Beginn:** 18.02.2021  
**Ort:** Mark McAllister - Villa Adele  
 Immanuelstr. 17, **32427 Minden**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Ute Jakobi  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Kurs findet nicht in den Osterferien statt!



## Yogazeit

### Hatha-Yoga

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

**Kurs-Nr:** 202879  
**Beginn:** **17.02.2021**  
**Ort:** BEObewegt  
 Lange Straße 104b, **33014 Bad Driburg**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Kerstin Lücke  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202357                      202359  
**Beginn:** **16.02.2021**                      **27.04.2021**  
**Ort:** Yoga- und Meditationsraum  
 Oelmühlenstr. 13, **33604 Bielefeld**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Agnes Schneider  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202343                      202345  
**Beginn:** **16.02.2021**                      **04.05.2021**  
**Ort:** Yoga- und Meditationsraum  
 Oelmühlenstr. 13, **33604 Bielefeld**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Julia Gschwendtner  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202350                      202352  
**Beginn:** **17.02.2021**                      **28.04.2021**  
**Ort:** Yoga- und Meditationsraum  
 Oelmühlenstr. 13, **33604 Bielefeld**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Ellen Fabry  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202351                      202353  
**Beginn:** **18.02.2021**                      **29.04.2021**  
**Ort:** Yoga- und Meditationsraum  
 Oelmühlenstr. 13, **33604 Bielefeld**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Ellen Fabry  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202361                      202360  
**Beginn:** **18.02.2021**                      **29.04.2021**  
**Ort:** Yoga- und Meditationsraum  
 Oelmühlenstr. 13, **33604 Bielefeld**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Agnes Schneider  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202864  
**Beginn:** **17.02.2021**  
**Ort:** AOK Bünde  
 Nordring 11, **32257 Bünde**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 09:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Karin Herrmann  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 87 – Yogazeit

**Kurs-Nr:** 202132  
**Beginn:** **16.02.2021**  
**Ort:** AOK Gütersloh, Gymnastikraum  
 Barkeystr. 19, **33330 Gütersloh**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 20:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Ulrich Rosen  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Der Kurs findet in den Osterferien nicht statt!

**Kurs-Nr:** 203160                      203159  
**Beginn:** **24.02.2021**              **12.05.2021**  
**Ort:** Yoga gleich Leben  
 Zur Windmühle 17, **32609 Hüllhorst**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Nicole Schultz-Rust  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202126  
**Beginn:** **16.02.2021**  
**Ort:** Turngemeinde Lage  
 Jahnplatz 14, **32791 Lage**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Ingrid Emmerlich  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202125  
**Beginn:** **19.02.2021**  
**Ort:** Physiotherapiepraxis Braun  
 Krentruperstr. 20, **33818 Leopoldshöhe**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Ingrid Emmerlich  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202886  
**Beginn:** **16.02.2021**  
**Ort:** AOK Gesundheitszentrum  
 Friedrichstr. 17-19, **33102 Paderborn**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Jutta Winkelhahn  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Kurs findet nicht in den Osterferien statt.

**Kurs-Nr:** 202888  
**Beginn:** **16.02.2021**  
**Ort:** AOK Gesundheitszentrum  
 Friedrichstr. 17-19, **33102 Paderborn**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:50 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Jutta Winkelhahn  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Kurs findet nicht in den Osterferien statt.

**Kurs-Nr:** 202889  
**Beginn:** **16.02.2021**  
**Ort:** AOK Gesundheitszentrum  
 Friedrichstr. 17-19, **33102 Paderborn**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:10 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Jutta Winkelhahn  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Kurs findet nicht in den Osterferien statt.

**Kurs-Nr:** 202130  
**Beginn:** **01.03.2021**  
**Ort:** Physio-Aktiv  
 Lübbecker Str. 40, **32369 Rahden**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Claudia Filipek  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 89 – Yogazeit

**Kurs-Nr:** 202880  
**Beginn:** 12.04.2021  
**Ort:** Entspannungszentrum „meine Zeit“  
 Kirchstrasse 32, 33154 Salzkotten (Upsprunge)  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Sandra Kaiser  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## AOK-liveonline: Achtsamkeit

Dieser neue **liveonline-Vortrag** führt Sie in die Grundlagen der Achtsamkeit ein. Es werden mentale und imaginative Techniken für mehr Balance im Alltag vorgestellt. Sie erfahren, wie Sie mit wirksamen Übungen zur Achtsamkeit und Entspannung mehr körperliches und seelisches Wohlbefinden erleben.

Der anschließende liveonline-Chat bietet viel Raum für Diskussionen. Hier erhalten Sie Antworten auf Ihre individuellen Fragen.

### So einfach geht es:

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

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

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

**Kurs-Nr:** 202700  
**Beginn:** 02.03.2021  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 48,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## AOK-liveonline: Achtsamkeit & Balance

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

### So einfach geht es:

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

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

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

**Kurs-Nr:** 202657  
**Beginn:** 15.03.2021  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 4-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202707  
**Beginn:** 19.04.2021  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 4-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## AOK-liveonline: bin ich gut genug?

### Innere Stärke statt Überforderung

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

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

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

### So einfach geht es:

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

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

**Kurs-Nr:** 202701  
**Beginn:** 31.05.2021  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** Montag, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 48,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## AOK-liveonline: gelassen & locker

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

### So einfach geht es:

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

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

**Kurs-Nr:** 202660  
**Beginn:** 19.05.2021  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## AOK-liveonline: gut im Feierabend ankommen

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

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

### So einfach geht es:

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

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

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

<b>Kurs-Nr:</b>	202661
<b>Beginn:</b>	<b>25.05.2021</b>
<b>Ort:</b>	<b>online</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	Dienstag, 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 es:

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

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

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

<b>Kurs-Nr:</b>	202703
<b>Beginn:</b>	<b>19.04.2021</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 Schlafstagebuch, beobachten sich selbst, tauschen sich darüber mit anderen Teilnehmern aus und erarbeiten sich so sinnvolle Strategien, um Ihr Verhalten zu ändern.

### So einfach geht es:

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

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

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

<b>Kurs-Nr:</b>	202659
<b>Beginn:</b>	<b>03.03.2021</b>
<b>Ort:</b>	<b>online</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	mittwochs, 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.**

## **AOK-liveonline: rauchfrei in 3 Schritten**

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

### **So einfach geht es:**

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

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

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

<b>Kurs-Nr:</b>	202704
<b>Beginn:</b>	<b>31.05.2021</b>
<b>Ort:</b>	<b>online</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	montags, 20:00 Uhr
<b>Dauer:</b>	6-mal 60 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Fabian Beckers
<b>Kursgebühr:</b>	228,00 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.



**Sabine Bartnik**  
Spezialistin Ernährungsberatung  
Tel.: 0800-2655-502744\*



**Ludger Düchting**  
Spezialist psychosoziale Gesundheit  
Tel.: 0800 2655-502549\*



**Heike Hachmeister**  
Spezialistin Ernährungsberatung  
Tel.: 0800 2655-503315\*



**Marc Johäntgen**  
Spezialist Bewegungsberatung  
Tel.: 0800 2655-500125\*

\* Datenschutzhinweis siehe Seite 102s



Fortsetzung von Seite 101 – Beratungsangebote für Ihre Gesundheit



**Iris Keil**  
Spezialistin Ernährungsberatung  
Tel.: 0800 2655-503031



**Dr. Katharina Kiele-Dunsche**  
Spezialistin Ernährungsberatung  
Tel.: 0800 2655-500955



**Michael Koch**  
Spezialist Bewegungsberatung  
Tel.: 0800 2655-503102



**Ralf Neuhaus**  
Spezialist Bewegungsberatung  
Tel.: 0800-2655-502849



**Sylvia Picht**  
Spezialistin Ernährungsberatung  
Tel.: 0800 2655-501776



**Maria Zank**  
Spezialistin Bewegungsberatung  
Tel.: 0800 2655-506689

**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 [datenschutz@nw.aok.de](mailto:datenschutz@nw.aok.de).

## 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.



**Denny William Bryson**  
Spezialist BGF-Beratung  
Tel.: 0800 2655-507493



**Sabine Gatzweiler**  
Spezialistin BGF-Beratung  
Tel.: 0800-2655-502831



**Katja Hanisch**  
Spezialistin BGF-Beratung  
Tel.: 0800 2655-502466



**Falko Schlottmann**  
Spezialist BGF-Beratung  
Tel.: 0800 2655-503374

\* Datenschutzhinweis siehe Seite 102



Fortsetzung von Seite 103 – Betriebliche Gesundheitsförderung



**Harald Schnitzerling**  
Spezialist BGF-Beratung  
Tel.: 0800 2655-503064\*



**Petra Murrenhoff**  
Spezialistin BGF-Beratung  
Tel.: 0800 2655-500034\*

\* Datenschutzhinweis siehe Seite 102

## Gesundheitsförderung in KiTas und Schulen

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



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

In Schulen:

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

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





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

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



## 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](http://aok-vorsorgebonus.de/nordwest)  
Telefon 0800 265 5040

oder



**AOK-Prämienprogramm**  
[aok-praemienprogramm.de/nordwest](http://aok-praemienprogramm.de/nordwest)  
Telefon 0800 265 5070

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

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