

Gesunde Vorteile

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

Kostenlos mitmachen

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

Angebote nach Maß wählen

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



Herzlich willkommen

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

Ihr AOK-Kursprogramm Region Ostwestfalen-Lippe 1. Halbjahr 2025

SR Ostwestfalen-Lippe



1.
Halbjahr
2025

Ihr AOK- Kursprogramm

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

Mehr erfahren auf aok.de/nw

AOK NordWest. Die Gesundheitskasse.

Gut zu wissen

Wir unterstützen Sie gern bei Ihrer gesunden Lebensweise. Genießen Sie Ihre Vorteile als AOK-Kunde und -Kundin!

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

Pro Jahr dürfen Sie kostenfrei zwei Kurse besuchen. Das ist gesetzlich im sogenannten Leitfadens Prävention so vorgegeben. Außerhalb dieses Leitfadens stehen Ihnen unsere kostenfreien Gesund erleben Angebote und AOK-Kochwerkstätten offen.

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

Unsere Präventionskurse richten sich grundsätzlich an gesunde Personen. Für Menschen mit gesundheitlichen Beschwerden bieten wir spezielle Kurse.

Grundsätzlich stehen unsere Präventionsangebote allen AOK-Kunden und -Kundinnen offen – auch Menschen mit Behinderung. Sollten Sie unsicher sein, ob eine Teilnahme für Sie möglich ist, melden Sie sich bitte bei uns.

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.



Wir planen laufend neue Kursangebote für Sie. Schauen Sie daher regelmäßig auf **aok.de/nw**. Oder scannen Sie den QR-Code! Es lohnt sich.

1. Halbjahr 2025

Januar 2025

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

Februar 2025

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

März 2025

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

April 2025

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

Mai 2025

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

Juni 2025

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

■ **Ferien/Feiertage
in NRW**

Schnell anmelden

Online

Sichern Sie sich unter aok.de/nw/kurse einen Platz in Ihrem Lieblingskurs!

Per Post

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

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



***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. Verantwortlicher ist die AOK NordWest. Die Gesundheitskasse, Koppenhagener Str. 1, 44269 Dortmund. Den Stabsbereich Datenschutz der AOK NordWest erreichen Sie unter gleicher Adresse.

Das Kursprogramm





Inhalt

 **Besonders nachhaltige Angebote**

 **Neue Angebote**

Gesund ernähren

1. Angebote vor Ort

Aktiv abnehmen! Bewusst essen mit Kocheinheit	11
AOK-Gesund essen und genießen nach Feierabend	13
AOK-KochWerkstatt:	
· Bowls	14
· Fresh & Simple  	16
· Gesunde Burger	18
· Leichte Sommerküche	19
· Mittelmeerküche	20
Ernährung im Sport	21
Essen nach den Jahreszeiten 	22
Günstig und gut essen	22
Schnelle Küche: einfach und lecker	23
Trendküche: veggio, vegan und Co 	24

2. Online-Angebote

AOK-liveonline

· erfolgreiche Gewichtsreduktion	25
· gesund und leicht abnehmen	26
· mit Köpfchen zum Wunschgewicht	27

CyberHealth


· Diabetes-Prävention	28
· Erfolgreich abnehmen	29
· Ernährung & Vitalität	30

3. Beratungsangebote für Ihre Gesundheit 31

Gesund bewegen

1. Angebote vor Ort

Aquafitness	33
Beckenbodenschule	36
Faszien-Fit	37
Functional Training	39
Kraftworkout im Studio	40
Nordic Walking	53
Outdoor-Fitness	54
Pilates	55
Rückenpower	56
Sanftes Rückentraining	59

2. Online-Angebote	
AOK-liveonline	
· der innere Schweinehund 2.0	61
CyberHealth	
· Kraft und Ausdauer	62
· Pilates	63
· Rückencoaching – Funktionelles Krafttraining	64
Mein Gesundheitsmanager	
· Ganzkörperkräftigung	65
· Faszientraining	66
· Kraftausdauer für Läufer und Laufeinsteiger	67
Perfect Move – das ultimative 	
Beweglichkeitstraining	68
3. Beratungsangebote für Ihre Gesundheit	69

Gesund entspannen

1. Angebote vor Ort	
Autogenes Training	71
Progressive Muskelentspannung	73
Qigong	74
Tai Chi	75
Yogazeit	76
2. Online-Angebote	
AOK-liveonline	
· Achtsamkeit	80
· Achtsamkeit & Balance	81
· bin ich gut genug?	82
· good vibes – mehr Lebensfreude durch positive Psychologie	83
· gut im Feierabend ankommen	84
· positiver Umgang mit Stress	85
· Resilienz – das Geheimnis innerer Stärke	86
· schlaf gut!	87
· Stress mit Emotionen bewältigen	88
CyberHealth	
· PMR - mentale Balance	89
· Power durch Pause	90
· Yoga für Einsteiger	91
· Yoga intensiv	92

Mein Gesundheitsmanager	
· Autogenes Training	93
Stress im Griff	94
3. Beratungsangebote für Ihre Gesundheit	94

Gesund rauchfrei

1. Online-Angebote	
AOK-liveonline	
· rauchfrei in 3 Schritten	97
CyberHealth	
· Endlich Nichtraucher	98
2. Beratungsangebote für Ihre Gesundheit	99

Gesund erleben

Abenteuer Kletterwand	101
Bogenschießen	102
Indoor-Cycling	103
Stand-up-Paddling	105

Gesund plus

1. Online-Angebote	
AOK-liveonline	
· mein Weg zu weniger Alkohol	109
Betriebliche Gesundheitsförderung	110
Gesundheitsförderung in Kitas und Schulen	112

Anmeldung

Online	aok.de/nw/kurse
Post	116

Gesund ernähren

Mit einer ausgewogenen, vollwertigen und 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.



Zur
Kursanmeldung



Aktiv abnehmen! Bewusst essen mit Kocheinheit

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

Kurs-Nr: 220971
Beginn: 21.03.2025
Ort: AOK Bünde
Nordring 11, 32257 Bünde (Ernährung)
AOK Bünde
Nordring 11, 32257 Bünde
(praktische Einheit)
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:00 Uhr
Dauer: 9-mal 90 Minuten Theorie
1 praktische Einheit
Kursleitung: Michelle Loesch
Kursgebühr: 185,00 EUR*

Kurs-Nr: 220215
Beginn: 19.02.2025
Ort: Gut Röhrentrup
Gut Röhrentrup 1, 32758 Detmold
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:30 Uhr
Dauer: 9-mal 90 Minuten Theorie
1 praktische Einheit
Kursleitung: Bettina Dreisewerd
Kursgebühr: 185,00 EUR*

* exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden und -Kundinnen

Aktiv abnehmen! Fortsetzung von Seite 11

Kurs-Nr: 220961
Beginn: **11.03.2025**
Ort: AOK Gütersloh
Barkeystr. 19, **33330 Gütersloh**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 9-mal 90 Minuten Theorie
1 praktische Einheit
Kursleitung: Mechthild Berens
Kursgebühr: 185,00 EUR*

Kurs-Nr: 220825
Beginn: **06.02.2025**
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: 185,00 EUR*

AOK-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: 220160
Beginn: **08.05.2025**
Ort: Kochstudio Weitblick
Bielefelder Str. 561, **32758 Detmold**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 16:30 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Bettina Dreisewerd
Kursgebühr: 88,00 EUR*

AOK-KochWerkstatt - Bowls

Gesundes Glück aus einer Schüssel. Bunt und schnell zubereitet - eine „Bowl“ lässt sich mit vielen leckeren Zutaten füllen. Das Besondere daran ist, dass sich alle Geschmacksvarianten zu einem abgerundeten Genusserlebnis ergänzen. Knackige Gemüsestreifen, saisonal Fruchtiges und pikante Topping - Tipps zur gesunden Kombination gibt es in der AOK-KochWerkstatt!

Kurs-Nr: 220859
Beginn: **05.06.2025**
Ort: AOK Bünde
Nordring 11, **32257 Bünde**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 17:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Ursula Stahn
Kursgebühr: 66,00 EUR*

Kurs-Nr: 220860
Beginn: **15.04.2025**
Ort: Kochstudio Weitblick
Bielefelder Str. 561, **32758 Detmold**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 16:30 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Bettina Dreisewerd
Kursgebühr: 66,00 EUR*

Kurs-Nr: 220960
Beginn: **10.04.2025**
Ort: AOK Gütersloh
Barkeystr. 19, **33330 Gütersloh**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Mechthild Berens
Kursgebühr: 66,00 EUR*

Kurs-Nr: 220829
Beginn: **09.04.2025**
Ort: AOK Gesundheitszentrum
Friedrichstr. 17-19, **33102 Paderborn**
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 19:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Carola Klössing
Kursgebühr: 66,00 EUR*





AOK-KochWerkstatt - Fresh & Simple

Fresh und simple bedeutet schnelle, einfache und leckere Rezepte, ohne lange Vorbereitung. Wir zeigen Ihnen, wie Sie unkomplizierte Gerichte mit mehr Gemüse und Früchten auf den Teller bringen. Natürlich alles auch familientauglich. Kommen Sie in unsere KochWerkstatt, denn hier trifft Genuss auf Gesundheit und Nachhaltigkeit.

Kurs-Nr: 220857
Beginn: **08.05.2025**
Ort: AOK Bünde
 Nordring 11, **32257 Bünde**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 17:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Ursula Stahn
Kursgebühr: 66,00 EUR*

Kurs-Nr: 220161
Beginn: **26.06.2025**
Ort: Kochstudio Weitblick
 Bielefelder Str. 561, **32758 Detmold**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 16:30 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Bettina Dreisewerd
Kursgebühr: 66,00 EUR*

Kurs-Nr: 220959
Beginn: **15.05.2025**
Ort: AOK Gütersloh
 Barkeystr. 19, **33330 Gütersloh**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Mechthild Berens
Kursgebühr: 66,00 EUR*

Kurs-Nr: 220855
Beginn: **20.02.2025**
Ort: Lebenshilfe Minden
 Alte Sandtrift 4, **32425 Minden**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 17:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Sabine Roth
Kursgebühr: 66,00 EUR*

Kurs-Nr: 220828
Beginn: **26.03.2025**
Ort: AOK Gesundheitszentrum
 Friedrichstr. 17-19, **33102 Paderborn**
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 19:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Carola Klössing
Kursgebühr: 66,00 EUR*

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: 220858
Beginn: **08.04.2025**
Ort: Kochstudio Weitblick
Bielefelder Str. 561, **32758 Detmold**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 16:30 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Bettina Dreisewerd
Kursgebühr: 66,00 EUR*

AOK-KochWerkstatt - Leichte Sommerküche

In der Sommerzeit finden sich jetzt in den Gärten und auf den Wochenmärkten eine große Anzahl verschiedener Obst- und Gemüsesorten sowie viele Kräuter. Unter anderem sind Salate aus der leichten Sommerküche nicht wegzudenken. Ebenso werden Rezepte mit Obst und Gegrilltem in dieser KochWerkstatt nicht fehlen.

Kurs-Nr: 220162
Beginn: **03.07.2025**
Ort: Kochstudio Weitblick
Bielefelder Str. 561, **32758 Detmold**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 16:30 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Bettina Dreisewerd
Kursgebühr: 66,00 EUR*

AOK-Kochwerkstatt - Mittelmeerküche

Die Mittelmeerküche ist 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: 220366
Beginn: **27.05.2025**
Ort: AOK Bünde
Nordring 11, **32257 Bünde**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Annette Blech
Kursgebühr: 66,00 EUR*

Kurs-Nr: 220856
Beginn: **15.05.2025**
Ort: Lebenshilfe Minden
Alte Sandtrift 4, **32425 Minden**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 17:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Sabine Roth
Kursgebühr: 66,00 EUR*

Kurs-Nr: 221069
Beginn: **25.06.2025**
Ort: AOK Gesundheitszentrum
Friedrichstr. 17-19, **33102 Paderborn**
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 19:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Carola Klössing
Kursgebühr: 66,00 EUR*

Ernährung im Sport

Sie sind körperlich sehr aktiv und fragen sich: Was ist für mich die beste Ernährung? Holen Sie sich Informationen zu einer bedarfsgerechten Lebensmittelauswahl und alltagsorientierten Ernährungsempfehlungen. Ein Schwerpunkt des Kurses ist die Ernährung während Trainings- und Regenerationszeiten. Damit Ihnen Ernährung im Sport unterwegs und zu Hause leicht von der Hand geht, unterstützen wir Sie gerne mit wertvollen Tipps.

Gehen Sie an den Start, melden Sie sich an!

Kurs-Nr: 220159
Beginn: **05.06.2025**
Ort: Kochstudio Weitblick
Bielefelder Str. 561, **32758 Detmold**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 16:30 Uhr
Dauer: 2-mal 225 Minuten
Kursleitung: Bettina Dreisewerd
Kursgebühr: 88,00 EUR*



Essen nach den Jahreszeiten

Im Supermarkt stehen zwar das ganze Jahr über Obst und Gemüse aus aller Welt zur Verfügung. Doch wann hat welches regionale Gemüse und Obst Saison, wie lagert man es am besten? Hat es Sinn, nach den Jahreszeiten zu essen? Welche Vorteile bringt das mit sich? In diesem Kurs erhalten Sie Antworten auf diese und viele weitere Fragen rund um geschickte Vorratshaltung und einfache Zubereitung. Machen Sie mit.

Kurs-Nr: 220212
Beginn: 13.02.2025
Ort: AOK Bünde
Nordring 11, 32257 Bünde
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 2-mal 225 Minuten
Kursleitung: Ursula Stahn
Kursgebühr: 88,00 EUR*

Günstig und gut essen

Hier sind Koch-Einsteiger und Menschen willkommen, die schnell, einfach und ohne große Kosten gesundes Essen auf den Tisch bringen wollen. Sie erhalten Infos und Hilfestellungen zu Lebensmittelauswahl, Einkauf, Vorrats- und Speiseplanung sowie Rezeptideen. Melden Sie sich an.

Kurs-Nr: 220962
Beginn: 20.03.2025
Ort: AOK Gütersloh
Barkeystr. 19, 33330 Gütersloh
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 225 Minuten
Kursleitung: Mechthild Berens
Kursgebühr: 88,00 EUR*

Schnelle Küche: einfach und lecker

Wer hat in einem vollgepackten Alltag noch Zeit und Lust, sich abends lange in die Küche zu stellen? Was und wie kocht man am besten, wenn es schnell gehen muss? Sind Fertig- und Tiefkühlprodukte eine gute Alternative? In diesem Kurs erhalten Sie wertvolle Tipps für eine richtige Lebensmittelauswahl, zeitsparende Garverfahren, Informationen zur richtigen Lagerung, Einkaufsplanung und die Aufstellung eines Wochenspeiseplans. Bringen Sie mit schnellen und einfachen Rezepten gesunde Abwechslung in Ihren Alltag. Melden Sie sich an.

Kurs-Nr: 220158
Beginn: 18.02.2025
Ort: Kochstudio Weitblick
Bielefelder Str. 561, 32758 Detmold
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:30 Uhr
Dauer: 2-mal 225 Minuten
Kursleitung: Bettina Dreisewerd
Kursgebühr: 88,00 EUR*

Kurs-Nr: 220827
Beginn: 04.06.2025
Ort: AOK Gesundheitszentrum
Friedrichstr. 17-19, 33102 Paderborn
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 2-mal 225 Minuten
Kursleitung: Carola Klössing
Kursgebühr: 88,00 EUR*



Trendküche: veggie, vegan und Co

Essen ist Lifestyle - und immer wieder gibt es neue Ernährungstrends. Waren es früher Trennkost oder Makrobiotik, geht es heute vor allem um vegetarische und vegane Ernährung. Doch ist das alles sinnvoll und gesund? In diesem Kurs werden aktuelle Ernährungsweisen von allen Seiten beleuchtet. Gemeinsam prüfen wir auch deren Alltagstauglichkeit und gehen der Frage nach, ob und wie uns solche Ernährungsweisen mit den notwendigen Nährstoffen versorgen. Natürlich stehen auch vegetarische und vegane Rezeptideen auf dem Programm.

Machen Sie mit! Hinweis: Der Kurs besteht aus zwei Terminen.

Kurs-Nr: 220211
Beginn: 27.03.2025
Ort: AOK Bünde
Nordring 11, 32257 Bünde
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 2-mal 225 Minuten
Kursleitung: Ursula Stahn
Kursgebühr: 88,00 EUR*

Kurs-Nr: 220826
Beginn: 14.05.2025
Ort: AOK Gesundheitszentrum
Friedrichstr. 17-19, 33102 Paderborn
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 2-mal 225 Minuten
Kursleitung: Carola Klössing
Kursgebühr: 88,00 EUR*

AOK-liveonline: erfolgreiche Gewichtsreduktion

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

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 220442
Beginn: 22.01.2025
Ort: online
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 19:30 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 48,00 EUR*

AOK-liveonline: gesund und leicht abnehmen

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

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 220445
Beginn: 05.03.2025
Ort: online
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:30 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 336,00 EUR*

AOK-liveonline: mit Köpfchen zum Wunschgewicht

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 220448
Beginn: 30.04.2025
Ort: online
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:30 Uhr
Dauer: 4-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR*

Kurs-Nr: 220450
Beginn: 11.06.2025
Ort: online
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:30 Uhr
Dauer: 4-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR*

CyberHealth: Diabetes-Prävention

In Deutschland erkranken jährlich mehr als eine halbe Million Erwachsene neu an Diabetes: 1.600 Neuerkrankungen am Tag! Wir helfen Ihnen, vital und gesund zu bleiben. Viel Spaß!

Die Wahrscheinlichkeit, dass Sie irgendwann an Diabetes erkranken, ist ziemlich hoch! Wenn wir nicht im Alltag auf unsere Ernährung und Bewegung achten, können uns die Langzeitfolgen einholen. Dabei ist es mit etwas Wissen und Achtsamkeit ziemlich einfach, sich gesund zu halten. Wie das geht? Das erfahren Sie in diesem Onlinekurs!

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung:

cyberhealth.de/aok-nordwest/diabetespraevention

Beginn:	jederzeit (Online-Kurs)
Ort:	100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
Dauer:	8-mal 60 Minuten
Kursleitung:	Thomas Dederichs / Michaela Kienz
Kursgebühr:	99,00 EUR*

CyberHealth: Erfolgreich abnehmen

Sehr viele Menschen fühlen sich zu dick und würden daran gerne etwas ändern. Welche inneren und welche äußeren Aspekte meines Lebens kommen bei diesem Wunsch zum Tragen? Begeben Sie sich mit diesem Onlinekurs auf eine wichtige Reise zu Ihnen selbst.

Alles hat seine Gründe, auch unser Gewicht. Ihr Körper macht alles richtig. In diesem Kurs lernen Sie, ihn zu verstehen und ins Teamwork mit ihm zu gehen. Welche Nahrung braucht er, welche nicht? Welches Maß an Bewegung ist wichtig für ihn, und wie können Sie diese in Ihren Alltag integrieren? Wie stehen Genuss und Gesundheit zueinander? Und wie schaffen Sie es, Ihr Verhalten an Ihre Wünsche, Ziele und Bedürfnisse anzupassen?

Werden Sie sich selbst gerecht und gönnen Sie sich diesen wertvollen Onlinekurs! Viel Spaß und viel Erfolg!

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung:

cyberhealth.de/aok-nordwest/erfolgreich-abnehmen

Beginn:	jederzeit (Online-Kurs)
Ort:	100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
Dauer:	8-mal 60 Minuten
Kursleitung:	Thomas Dederichs / Michaela Kienz
Kursgebühr:	99,00 EUR*

CyberHealth: Ernährung & Vitalität

Bringen Sie mehr Farbe auf Ihren Tisch und in Ihr Leben! Eine bewusste und bunte Ernährung ist die Basis für ein wohliges Körpergefühl und mehr Vitalität! Sie wollen wissen, wie? Unser Onlinekurs mit Prof. Ingo Froböse bringt Sie mit viel Freude und Energie auf den Weg!

Unsere Nahrung ist unsere wichtigste Energiequelle. Eine bewusste und achtsame Ernährung hat einen besonders positiven Einfluss auf unseren Körper und unseren Geist! Deshalb haben wir einen spannenden Onlinekurs zusammengestellt, der die wichtigsten Basics für Sie bereithält! Gesund und Lecker geht wirklich, macht Spaß und tut einfach nur gut!

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung:
cyberhealth.de/aok-nordwest/ernaehrung-und-vitalitaet

Beginn: jederzeit (Online-Kurs)
Ort: 100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
Dauer: 9-mal 60 Minuten
Kursleitung: Thomas Dederichs / Michaela Kienz
Kursgebühr: 99,00 EUR*

Beratungsangebote für Ihre Gesundheit

Ob Sie sich für eine ausgewogene Ernährung interessieren, Ihr Gewicht reduzieren möchten, an einer Nahrungsmittel-Unverträglichkeit leiden oder chronisch krank sind: Die Ernährungsberaterinnen helfen Ihnen bei der Zusammenstellung der Ernährung weiter – mit persönlicher Beratung und vielen praktischen Tipps.



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



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



Iris Keil
Spezialistin Ernährungsberatung
Tel.: 0800 2655-503031



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



Sylvia Picht
Spezialistin Ernährungsberatung
Tel.: 0800 2655-501776

Gesund bewegen

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.



Zur
Kursanmeldung



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: 220333
Beginn: 04.02.2025
Ort: HolsingVital GmbH
Brunnenallee 3,
32361 Bad Holzhausen
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Ulrich Koch
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 220306 220305
Beginn: 20.01.2025 31.03.2025
Ort: Gesundwerk
Salinenstr. 1, **32105 Bad Salzuflen**
Tag, Uhrzeit: montags, 08:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Andrea Sonna
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 220303
Beginn: 23.01.2025
Ort: Gesundwerk
Salinenstr. 1, **32105 Bad Salzuflen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 11:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Alexis Valentino Kounelis
Kursgebühr: 90,00 EUR*

* exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden und -Kundinnen

Aquafitness. Fortsetzung von Seite 33

Kurs-Nr: 220304
Beginn: **19.03.2025**
Ort: Gesundwerk
Salinenstr. 1, **32105 Bad Salzufen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 12:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Alexis Valentino Kounelis
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 220918 220919
Beginn: **04.02.2025** **29.04.2025**
Ort: Freizeitbad Atoll
Trakehner Str. 9, **32339 Espelkamp**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Regina Neustädter
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 220920 220917
Beginn: **04.02.2025** **29.04.2025**
Ort: Freizeitbad Atoll
Trakehner Str. 9, **32339 Espelkamp**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Regina Neustädter
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 221017
Beginn: **28.01.2025**
Ort: mobilo.halle GmbH
Weidenstraße 5, **33790 Halle**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 08:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Claudia Hessenkämper
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 220199 220200
Beginn: **05.02.2025** **07.05.2025**
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*

Kurs-Nr: 220201 220202
Beginn: **08.02.2025** **10.05.2025**
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*

Kurs-Nr: 220782
Beginn: **30.01.2025**
Ort: Eau-Le
Pagenhelle 14, **32657 Lemgo**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Friederike Klenke
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 220297
Beginn: **30.01.2025**
Ort: Wichernschule
Goebenstr. 30, **32423 Minden**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Sigrid Kesting
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Beckenbodenschule

Krafttraining für den Beckenboden

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

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

Kurs-Nr: 220941 220942
Beginn: **03.02.2025** **28.04.2025**
Ort: Lippe-Reha GmbH und Co.KG
Lagesche Str. 15 G, **32657 Lemgo**
Tag, Uhrzeit: montags, 10:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Theresa Dräger
Kursgebühr: 106,00 EUR*

Kurs-Nr: 221483
Beginn: **06.02.2025**
Ort: Physiopraxis Vanda Berndt
Hahlerstr. 32, **32427 Minden**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Martina Driftmann-Sjarov
Kursgebühr: 106,00 EUR*

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: 220938
Beginn: **28.01.2025**
Ort: Physio Active
Detmolder Str. 201-203,
33175 Bad Lippspringe
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sabrina Kampe
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 220302
Beginn: **17.03.2025**
Ort: Gesundwerk
Salinenstr. 1, **32105 Bad Salzflen**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:15 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Alexis Valentino Kounelis
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 220787
Beginn: **19.03.2025**
Ort: 1. RSC Detmold e.V. im Sportpark Lippe
Westerfeldstr. 2, **32758 Detmold**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sarah Janz
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 220198
Beginn: **26.02.2025**
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*

Kurs-Nr: 220771
Beginn: **31.01.2025**
Ort: Vita Fitness
Rhenstr.33, **32791 Lage**
Tag, Uhrzeit: freitags, 15:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Philipp Zuckle
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 220993
Beginn: **29.01.2025**
Ort: Winnys Gym
Bosfelder Weg 94a,
33378 Rheda-Wiedenbrück
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Verena Venhaus
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Functional Training

Functional Training ist kluges Muskeltraining und bringt Sie mit herausfordernden Übungen richtig ins Schwitzen. Der Trend ist, wieder unabhängig von schweren Geräten, teilweise mit kleinen Zusatzgeräten zu trainieren. Erlernte Übungen können unkompliziert und abseits von den üblichen Kraftgeräten fast überall ausgeführt werden.

Lernen Sie Ihren Körper auf eine neue Weise kennen! Zusätzlich ist der Spaß in der Gruppe garantiert. Grundfitness ist hier eine Voraussetzung!

Kurs-Nr: 220819
Beginn: **29.01.2025**
Ort: BEObewegt
Lange Straße 104b, **33014 Bad Driburg**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Lara Eysers
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 220996
Beginn: **30.01.2025**
Ort: TuS Ost
Bleichstr. 151 a, **33607 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Paul Jüngling
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 220823 220824
Beginn: **30.01.2025** **10.04.2025**
Ort: ATZ Delbrück/Iris Grundmeier
Oststr. 2-4/Eingang am Wiemenkamp,
33129 Delbrück
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Ricarda Brinkmann
Kursgebühr: 117,00 EUR*

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: 220308
Beginn: **13.01.2025**
Ort: Gesundwerk
Salinenstr. 1, **32105 Bad Salzufen**
Tag, Uhrzeit: montags, 10:45 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Andrea Sonna
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220309
Beginn: **08.02.2025**
Ort: Empire Fitness
Lehmkuhlstr. 21, **32108 Bad Salzufen**
Tag, Uhrzeit: samstags, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Mustafa Coskun
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220299
Beginn: **24.02.2025**
Ort: MEDIAN Klinik am Burggraben
Alte Vlothoer Str. 47-49,
32105 Bad Salzufen
Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Markus Egelkamp
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220298
Beginn: **24.02.2025**
Ort: MEDIAN Klinik am Burggraben
Alte Vlothoer Str. 47-49,
32105 Bad Salzufen

Tag, Uhrzeit: montags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Markus Egelkamp
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220766
Beginn: **04.02.2025**
Ort: Physiotherapie Saskia Reichmann
Bahnhofstr. 25, **37688 Beverungen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Saskia Reichmann
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220764
Beginn: **05.02.2025**
Ort: Physiotherapie Saskia Reichmann
Bahnhofstr. 25, **37688 Beverungen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 09:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Saskia Reichmann
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220765
Beginn: **06.02.2025**
Ort: Physiotherapie Saskia Reichmann
Bahnhofstr. 25, **37688 Beverungen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Saskia Reichmann
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 221153
Beginn: **27.01.2025**
Ort: Gesundheitszentrum Physio-fit
Milser Str. 40a, **33729 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: montags, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Lukas Jastrzebski
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kraftworkout im Studio. Fortsetzung von Seite 41

Kurs-Nr: 220999 221002
Beginn: **27.01.2025** **07.04.2025**
Ort: Body Talk GmbH
Stadtring 5, **33647 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Nina Rustemeier
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220998
Beginn: **28.01.2025**
Ort: TuS Ost
Bleichstr. 151 a, **33607 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Friedrich Napieraj
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 221000 221004
Beginn: **29.01.2025** **09.04.2025**
Ort: Body Talk GmbH
Stadtring 5, **33647 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Nina Rustemeier
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 221154 221150
Beginn: **29.01.2025** **02.04.2025**
Ort: Gesundheitszentrum Physio-fit
Milser Str. 40a, **33729 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Lukas Jastrzebski
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220997
Beginn: **30.01.2025**
Ort: TuS Ost
Bleichstr. 151 a, **33607 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Paul Jüngling
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 221001 221005
Beginn: **31.01.2025** **11.04.2025**
Ort: Body Talk GmbH
Stadtring 5, **33647 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Nina Rustemeier
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 221151
Beginn: **06.02.2025**
Ort: Gesundheitszentrum Physio-fit
Milser Str. 40a, **33729 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Lukas Jastrzebski
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 221027 221197
Beginn: **06.02.2025** **08.05.2025**
Ort: Millennium-Sports GmbH & Co.KG
Voltmannstr. 20, **33615 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 20:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Martin Brummelte
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 221149
Beginn: **01.04.2025**
Ort: Gesundheitszentrum Physio-fit
Milser Str. 40a, **33729 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Lukas Jastrzebski
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kraftworkout im Studio. Fortsetzung von Seite 43

Kurs-Nr: 221003
Beginn: **07.04.2025**
Ort: Body Talk GmbH
Stadtring 5, **33647 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Nina Rustemeier
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 221152
Beginn: **08.04.2025**
Ort: Gesundheitszentrum Physio-fit
Milser Str. 40a, **33729 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Lukas Jastrzebski
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220755
Beginn: **28.01.2025**
Ort: Therapiezentrum Weser-Egge
Danziger Str. 17, **33034 Brakel**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Lena Brinkmann
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220489
Beginn: **04.02.2025**
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: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220488
Beginn: **07.02.2025**
Ort: Bündler Turnverein Westfalia e. V.
Zum Freibad 21, **32257 Bünde**
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Rieke Landwehr
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220487
Beginn: **19.02.2025**
Ort: CIRCLEONE Bünde
Nordring 17, **32257 Bünde**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Peter Letkemann
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220763
Beginn: **11.02.2025**
Ort: Krankengymnastik & Physiotherapie
Hermes
Bahnhofstr. 6, **33142 Büren**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:20 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Monika Hermes
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220822
Beginn: **27.01.2025**
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: 145,00 EUR*

Kraftworkout im Studio. Fortsetzung von Seite 45

Kurs-Nr: 220821
Beginn: **30.01.2025**
Ort: ATZ Delbrück/Iris Grundmeier
Oststr. 2-4/Eingang am Wiemenkamp,
33129 Delbrück
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 10:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Esther Brockhoff
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220786
Beginn: **19.03.2025**
Ort: 1. RSC Detmold e.V. im Sportpark Lippe
Westerfeldstr. 2, **32758 Detmold**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sarah Janz
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220785
Beginn: **28.04.2025**
Ort: 1. RSC Detmold e.V. im Sportpark Lippe
Westerfeldstr. 2, **32758 Detmold**
Tag, Uhrzeit: montags, 09:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sarah Janz
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 221012 221013
Beginn: **29.01.2025** **30.04.2025**
Ort: Sportpark Elan
Westfalenweg 2, **33330 Gütersloh**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jennifer Lömker
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 221007 221009
Beginn: **30.01.2025** **08.05.2025**
Ort: studio84 Gütersloh
Kahlertstr. 84, **33330 Gütersloh**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:45 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Robert Jackowski
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 221008 221010
Beginn: **30.01.2025** **08.05.2025**
Ort: studio84 Gütersloh
Kahlertstr. 84, **33330 Gütersloh**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Robert Jackowski
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 221011 221014
Beginn: **31.01.2025** **02.05.2025**
Ort: Sportpark Elan
Westfalenweg 2, **33330 Gütersloh**
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jennifer Lömker
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 221016
Beginn: **28.01.2025**
Ort: mobilo.halle GmbH
Weidenstraße 5, **33790 Halle**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Claudia Hessenkämper
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 221015
Beginn: **30.01.2025**
Ort: mobilo.halle GmbH
Weidenstraße 5, **33790 Halle**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Maxi Joanna Steinlechner
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kraftworkout im Studio. Fortsetzung von Seite 47

Kurs-Nr: 220486
Beginn: **20.02.2025**
Ort: CIRCLEONE Herford
Salzufler Str. 2, **32052 Herford**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Peter Letkemann
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 221074
Beginn: **20.02.2025**
Ort: HD Fitness GmbH
Ernstmeierstr. 13, **32052 Herford**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Uwe Geiselmann
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 221072
Beginn: **22.02.2025**
Ort: HD Fitness GmbH
Ernstmeierstr. 13, **32052 Herford**
Tag, Uhrzeit: samstags, 11:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Uwe Geiselmann
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220768
Beginn: **27.01.2025**
Ort: Vita Fitness
Rhenstr.33, **32791 Lage**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:15 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Philipp Zucke
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220943
Beginn: **27.01.2025**
Ort: Lippe-Reha GmbH und Co.KG
Lagesche Str. 15 G, **32657 Lemgo**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Celina Vieregge
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220944
Beginn: **05.02.2025**
Ort: Lippe-Reha GmbH und Co.KG
Lagesche Str. 15 G, **32657 Lemgo**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Eileen Villing
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220945
Beginn: **23.04.2025**
Ort: Lippe-Reha GmbH und Co.KG
Lagesche Str. 15 G, **32657 Lemgo**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Eileen Villing
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220946
Beginn: **25.04.2025**
Ort: Lippe-Reha GmbH und Co.KG
Lagesche Str. 15 G, **32657 Lemgo**
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Eileen Villing
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220300
Beginn: **25.02.2025**
Ort: AeroFit PM GbR
Rathausstr. 5, **32584 Löhne**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jens Möllmann
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kraftworkout im Studio. Fortsetzung von Seite 49

Kurs-Nr: 220301
Beginn: **28.02.2025**
Ort: Aerofit PM GbR
Rathausstr. 5, **32584 Löhne**
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jens Möllmann
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220921
Beginn: **20.01.2025**
Ort: Reha Minden GmbH
Kutenhauser Str. 13, **32425 Minden**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Charlotte Klauß
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220838 220842
Beginn: **28.01.2025** **29.04.2025**
Ort: mediFit im Sportzentrum
des SC Grün-Weiss
Schützenplatz 3, **33102 Paderborn**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Carina Moss
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220839 220843
Beginn: **28.01.2025** **29.04.2025**
Ort: mediFit im Sportzentrum
des SC Grün-Weiss
Schützenplatz 3, **33102 Paderborn**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Carina Moss
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220840 220844
Beginn: **29.01.2025** **30.04.2025**
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: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220830
Beginn: **31.01.2025**
Ort: Fitness- und Gesundheitsstudio
am Puls
Am Mühlenteich 7, **33106 Paderborn**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Kathrin Fenzl
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220988 220991
Beginn: **27.01.2025** **14.04.2025**
Ort: Winnys Gym
Bosfelder Weg 94a,
33378 Rheda-Wiedenbrück
Tag, Uhrzeit: montags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Verena Venhaus
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220989
Beginn: **28.01.2025**
Ort: Winnys Gym
Bosfelder Weg 94a,
33378 Rheda-Wiedenbrück
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Verena Venhaus
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220990
Beginn: **01.02.2025**
Ort: Winnys Gym
Bosfelder Weg 94a,
33378 Rheda-Wiedenbrück
Tag, Uhrzeit: samstags, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Verena Venhaus
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 221018
Beginn: **30.01.2025**
Ort: Gesundheitszentrum Rietberg
Tiergartenweg 9, **33397 Rietberg**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Michael Wieland
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220791
Beginn: **30.01.2025**
Ort: ego Fitness- und
Gesundheitsstudio GmbH
Flurstr. 10 b, **32839 Steinheim**

Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Maximilian Schulz
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220783
Beginn: **08.02.2025**
Ort: Life GmbH & Co. KG
Industriestr. 11, **34414 Warburg**

Tag, Uhrzeit: samstags, 12:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Christoph Klein
Kursgebühr: 145,00 EUR*

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: 221070
Beginn: **22.02.2025**
Ort: Tierpark Herford - Parkplatz -
Stadtholzstr. 234, **32049 Herford**
Tag, Uhrzeit: samstags, 09:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Uwe Geiselmann
Kursgebühr: 113,00 EUR*

Kurs-Nr: 220478
Beginn: **05.03.2025**
Ort: Physiotherapiepraxis
Foerdermann GbR
Bachstraße 6, **32120 Hiddenhausen**

Tag, Uhrzeit: mittwochs, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Ines Albrecht
Kursgebühr: 113,00 EUR*

Outdoor-Fitness

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: 220882
Beginn: 20.02.2025
Ort: TG Herford
Waldfriedenstr. 62, 32049 Herford
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Kathrin Konersmann
Kursgebühr: 81,00 EUR*

Kurs-Nr: 220845
Beginn: 08.05.2025
Ort: mediFit im Sportzentrum
des SC Grün-Weiss
Schützenplatz 3, 33102 Paderborn
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 10:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Rafael Fromme
Kursgebühr: 81,00 EUR*

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: 220883
Beginn: 04.02.2025
Ort: Lifestyle Fitness-Club for Ladies
Kantstr. 25, 32339 Espelkamp
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:15 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Ina Luckow
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 220197
Beginn: 26.02.2025
Ort: Physioforum Ines Eckel-Meyer
Füllenbruchstr. 211, 32051 Herford
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Ina Worgull
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 220769
Beginn: 29.01.2025
Ort: Vita Fitness
Rheinstr.33, 32791 Lage
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Irina Pasochin
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Pilates. Fortsetzung von Seite 55

Kurs-Nr: 221484
Beginn: **06.02.2025**
Ort: Physiopraxis Vanda Berndt
Hahlerstr. 32, **32427 Minden**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:15 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Martina Driftmann-Sjarov
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 221485
Beginn: **04.02.2025**
Ort: Musikschule Minden
Simeonscarree 3, **32427 Minden**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Martina Driftmann-Sjarov
Kursgebühr: 112,00 EUR*

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: 220820
Beginn: **28.01.2025**
Ort: BEObewegt
Lange Straße 104b, **33014 Bad Driburg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Svenja Lessmann
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 220937
Beginn: **28.01.2025**
Ort: Physio Active
Detmolder Str. 201-203,
33175 Bad Lippspringe
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sabrina Kampe
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 220995
Beginn: **28.01.2025**
Ort: TuS Ost
Bleichstr. 151 a, **33607 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Paul Jüngling
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 220491
Beginn: **03.02.2025**
Ort: me vivo GmbH
Haßkampstr. 32, **32257 Bünde**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Leonie Kaßbaum
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 220762
Beginn: **30.01.2025**
Ort: Krankengymnastik & Physiotherapie
Hermes
Bahnhofstr. 6, **33142 Büren**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Melina Stilow
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 220789
Beginn: **07.03.2025**
Ort: 1. RSC Detmold e.V. im Sportpark Lippe
Westerfeldstr. 2, **32758 Detmold**
Tag, Uhrzeit: freitags, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sarah Janz
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Rückenpower. Fortsetzung von Seite 57

Kurs-Nr: 220770
Beginn: **31.01.2025**
Ort: Vita Fitness
Rhenstr.33, **32791 Lage**
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Philipp Zuckle
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 220796
Beginn: **04.02.2025**
Ort: TV Lemgo von 1863 e.V.
Pideritstr. 17a, **32657 Lemgo**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Mareike Koch
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 220831
Beginn: **29.01.2025**
Ort: Fitness- und Gesundheitsstudio
am Puls
Am Mühlenteich 7, **33106 Paderborn**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:45 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Kathrin Fenzl
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 220841
Beginn: **30.01.2025**
Ort: mediFit im Sportzentrum
des SC Grün-Weiss
Schützenplatz 3, **33102 Paderborn**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 09:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Rafael Fromme
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 220790
Beginn: **29.01.2025**
Ort: ego Fitness- und
Gesundheitsstudio GmbH
Flurstr. 10 b, **32839 Steinheim**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Maximilian Schulz
Kursgebühr: 117,00 EUR*

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: 220939
Beginn: **30.01.2025**
Ort: Physio Active
Detmolder Str. 201-203,
33175 Bad Lippspringe
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 09:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sabrina Kampe
Kursgebühr: 156,00 EUR*

Kurs-Nr: 220307
Beginn: 26.03.2025
Ort: Gesundheitswerk
Salinenstr. 1, **32105 Bad Salzufen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:50 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Andrea Sonna
Kursgebühr: 156,00 EUR*

Kurs-Nr: 221026 221198
Beginn: 06.02.2025 08.05.2025
Ort: TuS Ost
Bleichstr. 151 a, **33607 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:15 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Martin Brummelte
Kursgebühr: 156,00 EUR*

Kurs-Nr: 220277
Beginn: 06.02.2025
Ort: TG Herford
Waldfriedenstr. 62, **32049 Herford**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Henrike Faltenberg
Kursgebühr: 156,00 EUR*

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
Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 220454
Beginn: 28.01.2025
Ort: online
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR*

Kurs-Nr: 220455
Beginn: 19.05.2025
Ort: online
Tag, Uhrzeit: montags, 19:30 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR*

CyberHealth: Kraft und Ausdauer

Unser Körper ist jeden Tag ganz unterschiedlichen Belastungen ausgesetzt – wir können ihm aber dabei helfen, jede Herausforderung zu meistern! In diesem Onlinekurs zeigen Ihnen Tom und Nicole, wie Sie Ihre Kraft und Ausdauer steigern können, um Ihren Alltag fit, vital und energiereich zu bewältigen.

Das ideale Ganzkörpertraining für alle, die sich fit machen und körperlichen Beschwerden vorbeugen möchten!

2 Phasen, 2 Themen und 2 Trainer in einem Onlinekurs! Tom und Nicole führen Sie zunächst durch Ihr Krafttraining, dann durch Ihr Ausdauerprogramm. Es wird intensiv! Aber Sie werden step by step in das Training begleitet und haben so genug Zeit, sich an die steigenden Belastungen zu gewöhnen. Nach den 10 Wochen wird Ihr Fitness-Level auf einem anderen Niveau sein, soviel steht fest! Freuen Sie sich darauf!

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung:

cyberhealth.de/aok-nordwest/kraft-und-ausdauer

Beginn: jederzeit (Online-Kurs)
Ort: 100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Thomas Dederichs / Nicole Kühn
Kursgebühr: 99,00 EUR*

CyberHealth: Pilates

Pilates ist aktuell das modernste Bewegungskonzept. Machen Sie Ihren Körper zu Ihrem neuen Zuhause – zu Ihrem eigenen "Powerhouse"!

Im Pilates geht es darum, Ihre Körpermitte, Ihr sogenanntes "Powerhouse" zu stabilisieren. Hier laufen all Ihre körperlichen Bewegungen zusammen und müssen Stabilisierung erfahren. Alle Übungen und Trainings sind darauf abgestimmt, hier Einfluss zu nehmen. Dadurch werden Sie bewusster für Ihre Haltung, Ihre Stabilität, Beweglichkeit und Kraft

Wir wünschen Ihnen viel Spaß dabei!

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung: cyberhealth.de/aok-nordwest/pilates

Beginn: jederzeit (Online-Kurs)
Ort: 100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
Dauer: 8-mal 65 Minuten
Kursleitung: Nicole Willberg
Kursgebühr: 99,00 EUR*

CyberHealth: Rücken-coaching – Funktionelles Krafttraining

Wissen Sie, wie Ihr Rücken funktioniert? Was er kann? Welche Aufgaben er hat? Und vor allem, wie Sie ihn unterstützen, stärken und entlasten können? Dieser Onlinekurs ist das Praxis-Handbuch für Ihren Rücken. Eine wichtige Anleitung für Ihr körperliches Wohlbefinden und das ideale Mittel gegen Rückenschmerzen und -probleme!

Ihr Rücken ist ein Multi-Talent! Er kann grundsätzlich zwei scheinbar komplett gegensätzliche Dinge: sehr stark sein und sehr beweglich sein. So ähnlich wie Bambus! Sie müssen nur wissen, in welchem Moment welche dieser Qualitäten gefragt ist.

Wenn Sie da durcheinanderkommen, kann es schmerzhaft werden. Wie Sie sich sicher zwischen diesen beiden Zuständen bewegen können, ist Ziel und Inhalt dieses Kurses. Sie erhalten von uns maximalen „Rückhalt“! Viel Spaß!

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung:
cyberhealth.de/aok-nordwest/rueckencoaching

Beginn: jederzeit (Online-Kurs)
Ort: 100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Tom Dederichs
Kursgebühr: 99,00 EUR*

Mein Gesundheitsmanager: Ganzkörperkräftigung

Dieser Online-Kurs wurde von Diplom-Sportwissenschaftlern und Hochschuldozenten entwickelt. Hier erfahren Sie Wissenswertes zu Trainingsregeln, Haut, Muskulatur, Knochen, Herz-Kreislaufsystem, Stress u.v.m. Zudem beinhaltet jede Kursstunde auch einen praktischen Teil mit Aufwärmen, Koordinationsübungen, Kräftigung und Dehn- und Beweglichkeitsübungen.

Sie trainieren über 5 Wochen! Dafür steht Ihnen alle drei Tage nachdem Sie eine Kursstunde abgeschlossen haben, die nächste Einheit zur Verfügung.

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung:
aok.starte.online

Beginn: jederzeit (Online-Kurs)
Ort: 100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
Dauer: 10-mal 45 Minuten
Kursleitung: Daniel Rothmund
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Mein Gesundheits- manager: Faszientraining

Sie interessieren sich für das Training der Faszien und wie man Faszienrollen oder -bälle zielgerichtet einsetzt? In diesem Kurs erfahren Sie Wissenswertes über Faszien, Training mit der Faszienrolle, Muskelkater, Trainingsregeln, Muskulatur, Dehnen, Knochen u.v.m. Zudem beinhaltet jede Kursstunde auch einen praktischen Teil mit Aufwärmen, Koordinationsübungen, Rollentraining, Übungen zur Dehnung, Übungen zur Körperwahrnehmung und Übungen mit Katapulteffekt sowie einen Ausklang.

Jeweils sieben Tagen nachdem Sie eine Kursstunde abgeschlossen haben, steht Ihnen die nächste Einheit Verfügung.

Der Online-Kurs und das dazugehörige Kursportal sind übersichtlich und einfach aufgebaut und können auch von technischen Laien mühelos benutzt werden. Sie benötigen für die Kursdurchführung nur ein internetfähiges Endgerät, eine Faszienrolle und -ball. Alternativ können die Übungen auch mit einem Nudelholz und einem Tennisball durchgeführt werden.

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung: aok.starte.online

Beginn: jederzeit (Online-Kurs)
Ort: 100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
Dauer: 10-mal 45 Minuten
Kursleitung: Daniel Rothmund
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Mein Gesundheits- manager: Kraftausdauer für Läufer und Laufeinsteiger

Dieser Online-Kurs ist die ideale Vorbereitung und Unterstützung für Ihr Lauftraining. Neben praktischen Inhalten, wie Aufwärmen, Koordination, Lauf-ABC, Kräftigungs-, Dehn- und Entspannungsübungen erfahren Sie Wissenswertes rund um die Themen: Optimale Lauftechnik, Trainingsmethoden, Laufschuhe und Fußanalyse, pulsgesteuertes Training, Verletzungsbilder und -prävention etc.

Abgerundet wird der Kurs mit der Challenge „Von 0 auf 6 km“: Das Ziel ist, nach 10 Wochen 6 km am Stück gelenkschonend und gesundheitsfördernd laufen zu können.

Dieser Online-Kurs wurde für Erwachsene, ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen entwickelt, egal ob Läufer oder Laufeinsteiger.

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung: aok.starte.online

Beginn: jederzeit (Online-Kurs)
Ort: 100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
Dauer: 10-mal 45 Minuten
Kursleitung: Daniel Rothmund
Kursgebühr: 119,00 EUR*

⊕ Perfect Move – das ultimative Beweglichkeitstraining

Jetzt geht es Ihren verkürzten Muskeln an den Kragen! Lernen Sie effektive Übungen zur Steigerung Ihrer Beweglichkeit kennen. Auch kleine Zipperlein im Rücken und Gelenkbeschwerden durch z. B. Sitzen und vorn überbeugtes Arbeiten werden schnell reduziert.

Die Übungen sind einfach und Sie benötigen nur einen minimalen Zeitaufwand. So steigern Sie schnell Ihre Leistungsfähigkeit und die Geschwindigkeit in Ihren Bewegungen.

Lassen Sie sich in motivierenden Videoclips von charmanten Trickfilmfiguren begleiten: Auf einer Reise von den Jäger- und Sammler-Zeiten, über die heutigen Alltagsbelastungen und deren Auswirkungen, bis hin zum Thema Stress und der Integration der Übungen in den Alltag.

Übrigens sind diese Übungen auch sehr gut geeignet für alle, die bereits Sport treiben.

Wann und wo Sie trainieren, ist Ihnen überlassen. Sie sind an keine festen Kurszeiten gebunden.

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung: perfect-move.de/mit/aok-nordwest

Beginn:	jederzeit (Online-Kurs)
Ort:	100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
Dauer:	8-mal 55 Minuten
Kursleitung:	Jens Lang
Kursgebühr:	119 EUR*

Beratungsangebote für Ihre Gesundheit

Auf alle Fragen zum Thema Sport und Bewegung wissen unsere AOK-Bewegungsexperten und -expertinnen eine Antwort. Sie helfen Ihnen, einen aktiven und gesunden Alltag zu gestalten, Ihren Körper und Ihre Muskeln in Form zu bringen, mehr individuelles Wohlbefinden zu erlangen und einseitige Belastungen und Verspannungen zu vermeiden.



Marc Johännngen
Spezialist Bewegungsberatung
Tel.: 0800 2655-500125*



Frank Papesch
Spezialist Bewegungsberatung
Tel.: 0800 2655-504381*



Maria Zank
Spezialistin Bewegungsberatung
Tel.: 0800 2655-506689

Gesund entspannen

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.



Zur
Kursanmeldung



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: 220800
Beginn: 27.01.2025
Ort: Yogaraum Kerstin Lücke
Lange Str. 124, 33014 Bad Driburg
Tag, Uhrzeit: montags, 09:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Kerstin Lücke
Kursgebühr: 132,00 EUR*

Kurs-Nr: 220948
Beginn: 08.05.2025
Ort: Ev. Kirchenkreis Bielefeld
Markgrafenstr. 7, 33602 Bielefeld
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Sabine Meier
Kursgebühr: 132,00 EUR*

Kurs-Nr: 220203 220204
Beginn: 27.01.2025 05.05.2025
Ort: AOK Bünde
Nordring 11, 32257 Bünde
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Bettina Hähnel
Kursgebühr: 132,00 EUR*

Autogenes Training. Fortsetzung von Seite 71

Kurs-Nr: 220492
Beginn: **05.05.2025**
Ort: AOK Bünde
Nordring 11, **32257 Bünde**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Bettina Hähnel
Kursgebühr: 132,00 EUR*

Kurs-Nr: 220947
Beginn: **13.02.2025**
Ort: Deutscher Paritätischer
Wohlfahrtsverband
Marienstr. 12, **33332 Gütersloh**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Sabine Meier
Kursgebühr: 132,00 EUR*

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: 220100
Beginn: **27.01.2025**
Ort: Lebenshilfe Minden e.V.
Schillerstr. 73, **32425 Minden**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:45 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sigrid Kesting
Kursgebühr: 132,00 EUR*

Qigong

In China als Gesundheitsvorsorge geschätzt, bietet Qigong 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 Qigong Ausgeglichenheit und Gesundheit. Probieren Sie es aus.

Kurs-Nr: 220206
Beginn: **05.02.2025**
Ort: Kindergarten Sternschnuppe
Volmerdingsenerstr. 163,
32549 Bad Oeynhausen
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Rudolf Schmittmann
Kursgebühr: 122,00 EUR*

Kurs-Nr: 220953
Beginn: **13.03.2025**
Ort: Yoga- und Meditationsraum
Oelmühlenstr. 13, **33604 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Regina Jürgens
Kursgebühr: 122,00 EUR*

Kurs-Nr: 220773
Beginn: **19.02.2025**
Ort: Haus des Gastes
Hindenburgstr. 58, **32760 Detmold**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Bernd Joachim
Kursgebühr: 122,00 EUR*

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: 220958
Beginn: **06.02.2025**
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*



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: 220799 220798
Beginn: **30.01.2025** **27.03.2025**
Ort: Yogaraum Kerstin Lücke
Lange Str. 124, **33014 Bad Driburg**

Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Kerstin Lücke
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 221025
Beginn: **06.01.2025**
Ort: Yoga- und Meditationsraum
Oelmühlenstr. 13, **33604 Bielefeld**

Tag, Uhrzeit: montags, 16:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Andrea Bönisch
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 221024
Beginn: **07.01.2025**
Ort: Yoga- und Meditationsraum
Oelmühlenstr. 13, **33604 Bielefeld**

Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:15 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Andrea Bönisch
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 220949 220950
Beginn: **28.01.2025** **29.04.2025**
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*

Kurs-Nr: 220955 220954
Beginn: **12.02.2025** **07.05.2025**
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*

Kurs-Nr: 220956 220957
Beginn: **13.02.2025** **08.05.2025**
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*

Kurs-Nr: 220951
Beginn: **26.02.2025**
Ort: Yoga- und Meditationsraum
Oelmühlenstr. 13, **33604 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 09:45 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Marlies Dresselhaus
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 220205
Beginn: **05.02.2025**
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*

Yogazeit. Fortsetzung von Seite 77

Kurs-Nr: 220101
Beginn: **28.01.2025**
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*

Kurs-Nr: 220102
Beginn: **31.01.2025**
Ort: Praxis für Physiotherapie
Margarete Braun
Krentruper Str. 20,
33818 Leopoldshöhe
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Ingrid Emmerlich
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 220756 220759
Beginn: **28.01.2025** **25.03.2025**
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*

Kurs-Nr: 220757 220760
Beginn: **28.01.2025** **25.03.2025**
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*

Kurs-Nr: 220758 220761
Beginn: **28.01.2025** **25.03.2025**
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*

Kurs-Nr: 220817 220818
Beginn: **27.01.2025** **05.05.2025**
Ort: Einklang - Yoga und Ayurveda
Kirchstrasse 32,
33154 Salzkotten (Upsprunge)
Tag, Uhrzeit: montags, 17:45 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Sandra Kaiser
Kursgebühr: 119,00 EUR*

AOK-liveonline: Achtsamkeit

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

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 220809
Beginn: 11.03.2025
Ort: online
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 20:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 48,00 EUR*

AOK-liveonline: Achtsamkeit & Balance

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

So einfach geht 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 Teilnehmer/-innen in Kontakt.

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 220456
Beginn: 29.01.2025
Ort: online
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 20:00 Uhr
Dauer: 4-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR*

Kurs-Nr: 220457
Beginn: 04.06.2025
Ort: online
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 20:00 Uhr
Dauer: 4-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR

AOK-liveonline: bin ich gut genug?

Innere Stärke statt Überforderung

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

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

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 220810
Beginn: 01.04.2025
Ort: online
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 19:30 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 48,00 EUR*

AOK-liveonline: good vibes – mehr Lebensfreude durch Positive Psychologie

In diesem liveonline-Kurs erfahren Sie, wie Sie mit Hilfe der Positiven Psychologie mehr Glück und Zufriedenheit erleben können. Warum blühen manche Menschen auf, wie können wir unsere Stärken gezielter einsetzen, Lebensträume wahr machen, Glücksgefühle steigern und regelmäßig einen Flow erleben? Sie lernen vielfältige wirksame Übungen und Strategien kennen, mit denen Sie mehr Wohlfühl-, Lebensfreude und innere Zufriedenheit erreichen.

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 Teilnehmer/-innen in Kontakt.

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 220793
Beginn: 21.01.2025
Ort: online
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:15 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 336,00 EUR*

Kurs-Nr: 220795
Beginn: 06.05.2025
Ort: online
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:15 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 336,00 EUR*

AOK-liveonline: gut im Feierabend ankommen

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

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 220808
Beginn: 25.02.2025
Ort: online
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 20:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 48,00 EUR*

AOK-liveonline: positiver Umgang mit Stress

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 220811
Beginn: 21.05.2025
Ort: online
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 20:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 48,00 EUR*

AOK-liveonline: Resilienz – das Geheimnis innerer Stärke

Mit Resilienz wird die innere Widerstandskraft eines Menschen bezeichnet. Resilienz hilft uns, erfolgreich mit schwierigen Lebensumständen umzugehen und diese psychisch und körperlich unbeschadet zu überstehen. Eine gute Resilienz ist erlernbar und hierdurch kann die eigene Widerstandskraft gezielt gestärkt werden, um Krisen und Stressbelastungen souverän zu meistern. Hierfür werden Ihnen in diesem liveonline-Kurs die sieben Schlüssel der Resilienz mit konkreten Übungen vorgestellt, so dass Sie schrittweise mehr Resilienz aufbauen.

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 Teilnehmer/-innen in Kontakt.

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 220589
Beginn: 30.01.2025
Ort: online
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 336,00 EUR*

Kurs-Nr: 220590
Beginn: 13.05.2025
Ort: online
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 336,00 EUR*

AOK-liveonline: schlaf gut!

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

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 220586
Beginn: 27.01.2025
Ort: online
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 336,00 EUR*

AOK-liveonline: Stress mit Emotionen bewältigen

Wie wichtig es ist, zu einem gelassenen und emotionalen Ausgleich inmitten von Belastungen und Herausforderung zu finden, beleuchten wir in diesem liveonline-Kurs. Unsere Emotionen werden uns hierbei wie Wegweiser für eine vielversprechende Stressbewältigung leiten. Wir erkunden, wie Sie mit bewährten Methoden wie Achtsamkeit und positiver Haltung Ihre Emotionen bewusst wahrnehmen und nutzen können: ein Schlüssel zu mehr Gelassenheit und Zufriedenheit im Alltag.

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 Teilnehmer/-innen in Kontakt.

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 220797
Beginn: 19.03.2025
Ort: online
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:15 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 336,00 EUR*

Kurs-Nr: 220807
Beginn: 26.05.2025
Ort: online
Tag, Uhrzeit: montags, 18:15 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 336,00 EUR*

CyberHealth: PMR - mentale Balance

Entspann Sie sich mal! Aber wie? Mit diesem Training wird es wirklich einfach. Nutzen Sie das Spannungsempfinden in Ihrer Muskulatur! Faszinierend, wie leicht manche Dinge werden, wenn man nur weiß, wie!

Das Problem bei der Entspannung ist, dass wir uns nicht einfach in eine entspannte innere Haltung versetzen können, wenn gerade alles stresst! Diese Vorstellung findet in solchen Momenten einfach keinen Raum in uns.

Gezielt unsere Muskulatur anzuspannen, um danach die Entspannung zu spüren, die automatisch entsteht, ist der einfache wie geniale Ansatz dieses Trainings der sog. Progressiven Muskelrelaxation. Und die Wirkung ist wirklich verblüffend – wohlige, warme Entspannung und ein wunderbares Körpergefühl. Viel Freude dabei!

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung:

cyberhealth.de/aok-nordwest/pmr-entspannung-und-mentale-balance

Beginn: jederzeit (Online-Kurs)
Ort: 100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Alexandra Löwe
Kursgebühr: 99,00 EUR*

CyberHealth: Power durch Pause

Schwingt Ihr Leben? Oder befinden Sie sich in der Stress-Dauerschleife? Egal welchen Bereich Ihres Lebens Sie sich anschauen, ein Prinzip gilt überall: Ihre Entwicklung findet in den Phasen der Regeneration statt. Ohne diese Momente brennen Sie aus. Dieser Onlinekurs zeigt Ihnen, wie das in Ihrem Alltag umzusetzen ist.

Stressmanagement, Pausengestaltung und Entspannung: Das sind die Dinge, mit denen Sie sich in diesem Kurs beschäftigen. Und ja, wir wissen auch, dass es in unserer Zeitplanung zunächst schwierig ist, Lücken zu finden.

Aber machen Sie sich bewusst, worum es geht: Um Ihre Gesundheit, Ihren Erfolg, Ihre Entwicklung und Lebensfreude! Also nutzen Sie jetzt diese wichtige Chance, sich zu fokussieren! Nutzen Sie die Power durch Pause! Viel Spaß!

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung:

cyberhealth.de/aok-nordwest/power-durch-pause

Beginn: jederzeit (Online-Kurs)
Ort: 100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Alexandra Löwe
Kursgebühr: 99,00 EUR*

CyberHealth: Yoga für Einsteiger

Alle machen es! Jetzt auch Sie!

Verbinden Sie Ihren Atem, Ihren Körper und Ihren Geist und spüren Sie die Wirkung. Beginnen Sie mit Ihrem Onlinekurs Ihre persönliche Yoga-Reise – in der Ruhe und Geborgenheit Ihres Zuhauses.

Sie wollten schon immer mal Yoga machen? Silke führt Sie in unserem Onlinekurs in die Welt des Yoga. Sie zeigt Ihnen viele klassische Yoga-Positionen, die Ihre Muskulatur stärken und Ihre Beweglichkeit verbessern, und hilft Ihnen, die Aufmerksamkeit und Ruhe zu entwickeln, die das Praktizieren von Yoga so wertvoll machen.

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung:

cyberhealth.de/aok-nordwest/yoga-fuer-einsteiger

Beginn: jederzeit (Online-Kurs)
Ort: 100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
Dauer: 8-mal 50 Minuten
Kursleitung: Silke Hellwig
Kursgebühr: 99,00 EUR*

CyberHealth: Yoga intensiv

Ihr perfekter Einstieg ins Hatha Yoga

Yoga ist faszinierend! Aber auch vielfältig. Wenn Sie einen fundierten und hochwertigen Einstieg in das Hatha Yoga suchen, haben Sie ihn gerade gefunden. Jenny vermittelt Ihnen exzellent und strukturiert, was diese Form des Yoga anzubieten hat. Nach dem Onlinekurs haben Sie ein tiefes Verständnis davon. Viel Spaß!

Jenny vereint die beiden Welten Yoga und Fitness in sich. Ihr Unterrichtsstil ist frisch und dynamisch. Und sie hat eine gute Struktur, Dinge zu vermitteln. Sie hat selbst einige Jahre in Indien gelebt. Daher atmet sie die Philosophie und den Spirit des Yoga. Lassen Sie sich von ihr begleiten und tauchen Sie ein in dieses Erlebnis. Namaste!

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung: cyberhealth.de/aok-nordwest/yoga-intensiv

Beginn:	jederzeit (Online-Kurs)
Ort:	100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
Dauer:	8-mal 50 Minuten
Kursleitung:	Jenny Höbner
Kursgebühr:	99,00 EUR*

Mein Gesundheits- manager: Autogenes Training

Das Autogene Training ist eine Technik zur konzentrativen Selbstentspannung, mit dem Ziel diese in den Alltag zu integrieren, um schnell und effizient Stress- und Spannungszuständen entgegen zu wirken. Das Programm bietet die Möglichkeit das Entspannungsverfahren Autogenes Training kennen und anwenden zu lernen. In 10 aufeinander aufbauenden Kurseinheiten, mit jeweils 45 Minuten, wird die vollständige Grundform des Autogenen Trainings erlernt. Viele begleitende Übungen ermöglichen das einfache Erlernen dieser Entspannungsmethode. Abgerundet wird der Kurs mit dem Erlernen einer Kurzform des Autogenen Trainings, welche sich einfach und auch bei wenig Zeit in den Alltag integrieren lässt. Der Online-Kurs bietet max. Flexibilität, da er weder zeit- noch ortsgebunden durchgeführt werden kann. Für die Kursdurchführung wird nur ein internetfähiges Endgerät (Smartphone, Tablet, Laptop, PC etc.) und ein Internetzugang benötigt.

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung: aok.starte.online

Beginn:	jederzeit (Online-Kurs)
Ort:	100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
Dauer:	10-mal 45 Minuten
Kursleitung:	Daniel Rothmund
Kursgebühr:	119,00 EUR*

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

Beratung zu Kurs- angeboten für Ihre Gesundheit

Haben Sie Fragen zu unseren Kursen rund um Entspannung? Dann wenden Sie sich gern an unsere Experten und Expertinnen für psychosoziale Gesundheit.



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

Das Lächeln bleibt

Zusatzversichert bei der UKV

Ein schönes Lächeln macht vieles einfacher. Nichts ist so überzeugend und positiv wie ein Lächeln. Gesunde, schöne Zähne sind dabei so etwas wie Ihre Visitenkarte – und sowohl im beruflichen als auch im privaten Leben eine Menge wert.

Wie viel Ihr schönes Lächeln genau kostet, sehen Sie oft erst auf der Rechnung Ihres Zahnarztes oder Ihrer Zahnärztin. Da ist es besser, abgesichert zu sein.

Für Ihren finanziellen Schutz sorgt der Tarif AOK-DentalPRIVAT.

Weitere Informationen zur UKV und den Leistungen erhalten Sie unter:
aok-nw-zusatz.de/dental



... oder
einfach
QR-Code
scannen!

Gesund rauchfrei

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 Profis und maximal 12 Teilnehmer/-innen in Kontakt.

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 220812
Beginn: 27.01.2025
Ort: online
Tag, Uhrzeit: montags, 20:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR*

Kurs-Nr: 220813
Beginn: 29.04.2025
Ort: online
Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR*

Zur
Kursanmeldung



CyberHealth: Endlich Nichtraucher

Haben Sie schon versucht, mit dem Rauchen aufzuhören? Haben Sie die Erfahrung gemacht, rückfällig zu werden? Was war der Grund? Scham? Oder das Gefühl, dass irgendetwas zum Glückseligsein fehlt? Und jetzt haben Sie Angst, mit diesem Gefühl den Rest Ihres Lebens konfrontiert zu sein. Herzlich willkommen. Das Ziel dieses Onlinekurses ist es, genau dieses Gefühl aufzulösen und Sie endgültig vom Rauchen zu befreien.

Zunächst: Dieser Kurs ist extrem erfolgreich! Das motiviert! Wir „waschen“ in diesem Kurs gemeinsam Ihr Gehirn. Alle Gedankenmuster, die Sie am Rauchen halten, löschen wir. Alles, was Sie im Wunsch aufzuhören unterstützt, stärken wir.

Dabei folgen Sie Ihrem eigenen Rhythmus und drücken Ihre letzte Zigarette aus, wenn Sie soweit sind. Sie werden merken, wann der Punkt gekommen ist. Und danach ist das Thema für Sie Geschichte, und die Regeneration Ihres einzigartigen Körpers kann beginnen. Nehmen Sie sich Zeit und Ruhe, wann immer es passt! Und dann gehen Sie dieses super wichtige Thema an!

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung:

cyberhealth.de/aok-nordwest/endlich-nichtraucher

Beginn:	jederzeit (Online-Kurs)
Ort:	100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
Dauer:	8-mal 60 Minuten
Kursleitung:	Thomas Dederichs
Kursgebühr:	99,00 EUR*

Beratungsangebote für Ihre Gesundheit

Sie möchten mit dem Rauchen aufhören? Oder haben Fragen zum risikoarmen Umgang mit Alkohol? Dann wenden Sie sich gerne an unsere Experten und Expertinnen für psychosoziale Gesundheit.



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

Gesund erleben

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



Zur
Kursanmeldung



Abenteuer Kletterwand

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

Kurs-Nr: 221195 221196
Beginn: 24.05.2025 21.06.2025
Ort: DAV Alpinzentrum Bielefeld
Meisenstraße 65a, 33607 Bielefeld
Tag, Uhrzeit: Samstag, 10:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Team Alpinzentrum Bielefeld
Kursgebühr: 30,00 EUR*

* exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden und -Kundinnen

Bogenschießen

Wer es einmal gemacht hat kann verstehen: Bogenschießen gilt als Sport! Dabei sind Geschicklichkeit und Konzentration weitaus wichtiger als Kraft. Auch Ausdauer, innere Ruhe und Ausgeglichenheit werden geschult. Der Bogensport bietet also nicht nur die oft gesuchte notwendige Bewegung, sondern auch geistiges Training und schafft einen idealen Ausgleich zum hektischen Schul- und Berufsleben. Bei unserem Angebot können Kinder ab 10 Jahren und Erwachsene jeden Alters die Faszination des Bogenschießens unter fachkundiger Leitung erleben. Also: zielen, schießen, treffen und Spaß haben.

Kurs-Nr: 220923 220922
Beginn: **08.02.2025** **22.02.2025**
Ort: R & R Bogenshop

Zum Markt 4A,
32549 Bad Oeynhausen

Tag, Uhrzeit: Samstag, 14:00 Uhr
Dauer: 1-mal 120 Minuten
Kursleitung: Horst Virchow
Kursgebühr: 50,00 EUR*

Kurs-Nr: 220836
Beginn: **22.03.2025**
Ort: Bogensport im Haxterpark
Haxterhöhe 2, **33100 Paderborn**

Tag, Uhrzeit: Samstag, 14:00 Uhr
Dauer: 1-mal 120 Minuten
Kursleitung: Andreas Doppelmann
Kursgebühr: 50,00 EUR*

Kurs-Nr: 220837
Beginn: **14.06.2025**
Ort: Bogensport im Haxterpark
Haxterhöhe 2, **33100 Paderborn**

Tag, Uhrzeit: Samstag, 11:00 Uhr
Dauer: 1-mal 120 Minuten
Kursleitung: Andreas Doppelmann
Kursgebühr: 50,00 EUR*

Indoor-Cycling

Sie möchten Ihre Ausdauer und Fitness trainieren oder die Fettverbrennung ankurbeln? Dann ist dieses Programm genau das Richtige für Sie. Profitieren Sie maximal vom sogenannten Nachbrenneffekt.

Kurs-Nr: 221187 221189
Beginn: **11.01.2025** **01.02.2025**
Ort: Body Talk GmbH
Stadtring 5, **33647 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 11:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Team Body Talk
Kursgebühr: 20,00 EUR*

Kurs-Nr: 221188 221190
Beginn: **11.01.2025** **01.02.2025**
Ort: Body Talk GmbH
Stadtring 5, **33647 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 12:30 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Team Body Talk
Kursgebühr: 20,00 EUR*

Kurs-Nr: 221191 221193
Beginn: **22.03.2025** **26.04.2025**
Ort: Body Talk GmbH
Stadtring 5, **33647 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 11:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Team Body Talk
Kursgebühr: 20,00 EUR*

Kurs-Nr: 221192 221194
Beginn: **22.03.2025** **26.04.2025**
Ort: Body Talk GmbH
Stadtring 5, **33647 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 12:30 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Team Body Talk
Kursgebühr: 20,00 EUR*

Kurs-Nr: 221181 221183
Beginn: **22.02.2025** **12.04.2025**
Ort: studio84 Gütersloh
Kahlertstr. 84, **33330 Gütersloh**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 10:30 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Team studio84
Kursgebühr: 20,00 EUR*

Kurs-Nr: 221182 221186
Beginn: **22.02.2025** **24.05.2025**
Ort: studio84 Gütersloh
Kahlertstr. 84, **33330 Gütersloh**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 12:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Team studio84
Kursgebühr: 20,00 EUR*

Kurs-Nr: 221184
Beginn: **12.04.2025**
Ort: studio84 Gütersloh
Kahlertstr. 84, **33330 Gütersloh**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 12:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Team studio84
Kursgebühr: 20,00 EUR*

Kurs-Nr: 221185
Beginn: **24.05.2025**
Ort: studio84 Gütersloh
Kahlertstr. 84, **33330 Gütersloh**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 10:30 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Team studio84
Kursgebühr: 20,00 EUR*

Stand-up-Paddling

Stand-up-Paddling - kurz SUP - bedeutet, sich stehend auf dem Wasser auf einem großvolumigen Surfbrett mit einem Paddel fortzubewegen. Ein Spaziergang übers Wasser für alle, die schwimmen können. Nach einer kurzen Einweisung werden Übungen zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Koordination und Gleichgewicht auf dem Stand-Up-Paddle-Board ausgeführt. SUP ist in kurzer Zeit für jede und jeden zu erlernen. Dieses Ganzkörpertraining ist genau das Richtige für alle, die ihre Fitness in der Natur verbessern möchten. Sie erlernen die Grundtechniken und fahren am Ende eine kleine Tour. Von sportlich bis entspannt-ruhig kann jeder sein Level in der Gruppe finden. Der spielerische Umgang mit dem Element Wasser steht im Vordergrund und gibt Kraft für den Alltag.

Kurs-Nr: 220832 220833
Beginn: **04.06.2025** **18.06.2025**
Ort: Lippesee
Sennelager Str. 58a, **33106 Paderborn**
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Rudolf Fafflok
Kursgebühr: 50,00 EUR*

Kurs-Nr: 220834 220835
Beginn: **06.07.2025** **13.07.2025**
Ort: Lippesee
Sennelager Str. 58a, **33106 Paderborn**
Tag, Uhrzeit: Sonntag, 08:30 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Rudolf Fafflok
Kursgebühr: 50,00 EUR*

Stand-up-Paddling. Fortsetzung von Seite 105

Kurs-Nr: 220788 220794
Beginn: **24.05.2025** **07.06.2025**
Ort: Surf-und Segelgilde
Rheda-Wiedenbrück
Kornstraße 18 (Linteler See),
33378 Rheda-Wiedenbrück
Tag, Uhrzeit: Samstag, 16:30 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Team Surf-und Segelgilde
Rheda-Wiedenbrück
Kursgebühr: 50,00 EUR*



Mit AOK- VorsorgePRIVAT mehr Sicherheit

Mit unserem Kooperationspartner, der UKV, bieten wir Ihnen den Tarif AOK-VorsorgePRIVAT als Ergänzung zu unserem Leistungsangebot an. Diese attraktive Zusatzversicherung umfasst hohe Zuschüsse für Vorsorge-Untersuchungen, Sehhilfen und Augenlaserbehandlungen sowie für Schutzimpfungen und Malaria-Prophylaxe.

Klingt interessant?
Weitere Informationen unter:
aok-nw-zusatz.de/vorsorge



... oder
einfach
QR-Code
scannen!

Bis zu
500 Euro pro
Jahr für Vorsorge-
Untersuchungen

Gesund plus

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



Zur
Kursanmeldung



AOK-liveonline: mein Weg zu weniger Alkohol

Vielleicht fragen Sie sich manchmal: Trinke ich eigentlich zu viel oder zu regelmäßig Alkohol? Sollte ich meinen Alkoholkonsum verringern? In diesem liveonline-Vortrag geht es um die Frage, ab wann der Konsum von Alkohol psychisch und körperlich kritisch wird. Woran können Sie dies erkennen? Hierzu werden Techniken vorgestellt, mit denen Sie nicht nur ein Gespür für die Menge des täglich konsumierten Alkohols erhalten sondern vor allem auch, in welchen Situationen Sie Alkohol trinken und welche Funktion er für Sie hat. Und Sie erfahren in dem Vortrag, wie mit wirksamen Strategien der Konsum von Alkohol langfristig reduziert werden kann. Viel Raum für Diskussionen bietet der anschließende liveonline-Chat, in dem Ihre individuellen Fragen beantwortet werden.

Kurs-Nr:	220884
Beginn:	28.04.2025
Ort:	online
Tag, Uhrzeit:	Montag, 19:00 Uhr
Dauer:	1-mal 60 Minuten
Kursleitung:	Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr:	48,00 EUR*

* exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden und -Kundinnen

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.de/fk/nw/gesundheitsfoerderung

Oder fragen Sie bitte in Ihrer Firma nach oder bei Ihrer AOK.



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



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



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*

Gesundheitsförderung in Kitas und Schulen

Gesundheit und Bildungserfolg hängen eng zusammen. Deshalb unterstützt die AOK mit bewährten und wirksamen Programmen.

In Kitas

- **Jolinchen Kids** – Fit und gesund in der Kita

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**

Weitere Infos erhalten Sie unter [aok.de](https://www.aok.de) > **Familie**



Einfach, schnell und direkt

Holen Sie sich Ihre AOK nach Hause!
24 Stunden am Tag, sieben Tage die Woche:



Mit dem Online-ServiceCenter
unter [meine.aok.de](https://www.meine.aok.de) oder
über die „Meine AOK“-App.

AOK NordWest. Die Gesundheitskasse.

