

Gesunde Impulse

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

Kostenlos mitmachen

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

Angebote nach Maß wählen

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

Punkte sammeln

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

Herzlich willkommen

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

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.

SR Ostwestfalen-Lippe

bleibgesund-Kurse Region Ostwestfalen-Lippe 1. Halbjahr 2020

AOK
Die Gesundheitskasse.

bleibgesund-Kurse

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

Anmeldung ab
03.12.2019

aok.de/nw

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.

Das Kursprogramm der AOK NORDWEST

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

Ihre Vorteile als AOK-Kunde

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

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

Unsere Präventionskurse richten sich grundsätzlich an gesunde Personen ab 18 Jahren. Für Menschen mit gesundheitlichen Beschwerden bieten wir spezielle Kurse. Sprechen Sie uns einfach an!



Schnell anmelden

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

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

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

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

Punkte sammeln

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



2020

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

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

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

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

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

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

 Ferien und Feiertage NRW

Schnell anmelden

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

Online

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

Per Post

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

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





gesundernähren

Kurse vor Ort

Aktiv abnehmen!	9
AOK-FlexiFood: gesunde Ernährung maßgeschneidert	12
AOK-KochWerkstatt:	
• Achtsam süßen	14
• After Work	15
• für Familien mit Kindern	16
• Gesunde Burger	17
• Kräuterküche	18
• Mittelmeerküche	19
• Vegetarische Küche	20
• Winterküche	21
Gesund essen und genießen nach Feierabend	22
KochZeit - GenussZeit - MeineZeit #Fette	24

Kurse AOK-liveonline

erfolgreiche Gewichtsreduktion	26
gesund und leicht abnehmen mit Köpfchen zum Wunschgewicht	27
	28

Apps für Ihre Gesundheit	29
CyberFitness: Ernährung und Vitalität NEU	30



gesundbewegen

Kurse vor Ort

Aquafitness	33
Das etwas andere Bootcamp NEU	42
Fit für Jugendliche im Trampolinpark NEU	44
Fit für Kids im Trampolinpark NEU	45
Functional Training	46
Functional Training für echte Kerle NEU M	49
Kraftausdauertraining im Fitness-Studio	50
Kraftworkout im Studio	51
Ninja-Warrior: Athletik-Training NEU	68
Nordic Walking	69
Pilates	71
RanRücken	74
Reaktiv-Faszien Training	76
Rückenpower	80
Sanftes Rückentraining	83
Trainieren wie die Profis: NEU	86
Kraftausdauer Workout	86

Online-Kurse

CyberFitness: Rückencoaching	87
------------------------------	----



Kurse vor Ort

Autogenes Training	89
Lebe Balance	92
Progressive Muskelentspannung	94
Qi Gong	96
Tai Chi	98
Yogazeit	100

Kurse AOK-liveonline

Achtsamkeit	104
Achtsamkeit & Balance	105
bin ich gut genug? NEU	106
der innere Schweinehund 2.0	107
gelassen & locker	108
gut im Feierabend ankommen NEU	109
positiver Umgang mit Stress	110
schlaf gut!	111

Die Lebe Balance-App	112
Stress im Griff	112

gesundrauchfrei



Kurse AOK-liveonline

rauchfrei in 3 Schritten	115
--------------------------	-----

gesunderleben



Bogenschießen	117
Klettern im Hochseilgarten	118
Schlittschuhschule für Kinder (4-10 Jahre)	119
Teuto-Kletterpark	120

gesundplus



Beratungsangebote für Ihre Gesundheit	123
Betriebliche Gesundheitsförderung	125
Gesundheitsförderung in KiTas und Schulen	126

Anmeldung

Online	aok.de/nw/kurse
Post	129



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

Aktiv abnehmen!

Besser essen - mehr bewegen

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

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

Kurs-Nr:	197379
Beginn:	28.01.2020
Ort:	AOK Bielefeld, Blauer Salon Oelmühlenstr. 59, 33604 Bielefeld (Ernährung) Lehrküche für Diätassistenten im Ev. Krankenhaus Bielefeld Schildescher Str. 99, 33611 Bielefeld (praktische Einheiten)
Tag, Uhrzeit:	dienstags, 18:00 Uhr
Dauer:	10-mal 120 Minuten Theorie 2 praktische Einheiten
Kursleitung:	Alexandra Krumme (Ernährung) Lisa Fritz (praktische Einheiten)
Kursgebühr:	206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden) (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



Fortsetzung von Seite 9 – Aktiv abnehmen

Kurs-Nr: 195917
Beginn: **03.02.2020**
Ort: AOK Bünde
 Nordring 11, **32257 Bünde**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 120 Minuten Theorie
 2 praktische Einheiten
Kursleitung: Annette Blech
Kursgebühr: 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 196157
Beginn: **25.02.2020**
Ort: Kochstudio Weitblick
 Bielefelder Str. 561, **32758 Detmold**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 120 Minuten Theorie
 2 praktische Einheiten
Kursleitung: Bettina Dreisewerd
Kursgebühr: 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 197378
Beginn: **02.03.2020**
Ort: AOK Gütersloh
 Barkestr. 19, **33330 Gütersloh**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 120 Minuten Theorie
 2 praktische Einheiten
Kursleitung: Mechthild Berens
Kursgebühr: 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 195921
Beginn: **20.01.2020**
Ort: AOK Minden
 Lindenstr. 33, **32423 Minden** (Ernährung)
 Lebenshilfe Minden
 Alte Sandtrift 4, **32425 Minden**
 (praktische Einheiten)
Tag, Uhrzeit: montags, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 120 Minuten Theorie
 2 praktische Einheiten
Kursleitung: Sabine Roth
Kursgebühr: 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 196935
Beginn: **13.02.2020**
Ort: AOK Gesundheitszentrum
 Friedrichstr. 17-19, **33102 Paderborn**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 120 Minuten Theorie
 1-mal 180 Minuten Kochpraxis
Kursleitung: Carola Klössing
Kursgebühr: 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



AOK-FlexiFood: gesunde Ernährung maßgeschneidert

Gesunde Ernährung hat viele Gesichter. In diesem Kurs erfahren Sie, ob Superfoods, „frei von“ -Lebensmittel oder vegane Produkte für eine gesunde Ernährung notwendig sind. Anregungen zu cleverer Vorratshaltung und Tipps für schnelle und saisonale Gerichte helfen die eigenen guten Vorsätze im Alltag umzusetzen.

Kurs-Nr: 196219
Beginn: 18.05.2020
Ort: AOK Bünde
 Nordring 11, **32257 Bünde**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Annette Blech
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196160
Beginn: 11.02.2020
Ort: Kochstudio Weitblick
 Bielefelder Str. 561, **32758 Detmold**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:30 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Bettina Dreisewerd
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196305
Beginn: 28.04.2020
Ort: Kirchengemeinde St. Marien
 Stiftstr. 56, **32657 Lemgo**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Lisa Huxol
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196221
Beginn: 05.02.2020
Ort: Lebenshilfe Minden
 Alte Sandtrift 4, **32425 Minden**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Sabine Roth
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



AOK-KochWerkstatt - Achtsam süßen

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

Kurs-Nr: 197380
Beginn: 30.01.2020
Ort: Lehrküche für Diätassistenten im
 Ev. Krankenhaus Bielefeld
 Schildescher Str. 99, **33611 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Lisa Fritz
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 197381
Beginn: 26.03.2020
Ort: AOK Gütersloh
 Barkestr. 19, **33330 Gütersloh**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Mechthild Berens
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

AOK-KochWerkstatt - After Work

Schnelle Küche für Berufstätige! Beginnen Sie den Feierabend mit der Zubereitung einfacher, leckerer Gerichte. In der AOK-KochWerkstatt vermitteln wir Ihnen, neben hilfreichen Tipps und Infos, Spaß bei der Zubereitung und beim anschließenden gemeinsamen Genießen. Und ganz nebenbei lernen Sie viel über eine ausgewogene Ernährung für Berufstätige.

Kurs-Nr: 196159
Beginn: 29.04.2020
Ort: Kochstudio Weitblick
 Bielefelder Str. 561, **32758 Detmold**
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 16:30 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Bettina Dreisewerd
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



AOK-KochWerkstatt - für Familien mit Kindern

Familien kochen gemeinsam! Slow Food statt Fast Food. In der KochWerkstatt wird zusammen geschnippelt, gerührt und probiert. Denn das ist für ein harmonisches Familienleben genau so wichtig wie gemeinsames Essen. Die Familiengerichte sind einfach und lecker und bestehen aus gesunden Zutaten der Saison. Der Kurs bietet kleinen und großen Köchen die Möglichkeit, mitzumachen und Neues auszuprobieren.

Kurs-Nr: 196158 (für Kinder von 8-12 Jahren)
Beginn: **11.03.2020**
Ort: Kochstudio Weitblick
 Bielefelder Str. 561, **32758 Detmold**
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 16:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Bettina Dreisewerd
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)
 Anmeldung bitte nur für ein Elternteil mit einem Kind!

Kurs-Nr: 195924
Beginn: **05.03.2020**
Ort: Lebenshilfe Minden
 Alte Sandtrift 4, **32425 Minden**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 17:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Sabine Roth
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

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: 195925
Beginn: **07.05.2020**
Ort: Lebenshilfe Minden
 Alte Sandtrift 4, **32425 Minden**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 17:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Sabine Roth
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



AOK-Kochwerkstatt - Kräuter- küche

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

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

Kurs-Nr: 195919
Beginn: **08.06.2020**
Ort: AOK Bünde
 Nordring 11, **32257 Bünde**
Tag, Uhrzeit: Montag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Annette Blech
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

AOK-Kochwerkstatt - Mittelmeer- küche

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

Kurs-Nr: 196940
Beginn: **25.06.2020**
Ort: AOK Gesundheitszentrum
 Friedrichstr. 17-19, **33102 Paderborn**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 19:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Carola Klössing
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



AOK-KochWerkstatt - Vegetarische Küche

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

Kurs-Nr: 197384
Beginn: **18.06.2020**
Ort: AOK Gütersloh
 Barkeystr. 19, **33330 Gütersloh**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Mechthild Berens
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 196939
Beginn: **18.06.2020**
Ort: AOK Gesundheitszentrum
 Friedrichstr. 17-19, **33102 Paderborn**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 19:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Carola Klössing
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

AOK-KochWerkstatt - Winterküche

Wie schmeckt eigentlich der Winter? Gesund durch die kalte Jahreszeit zu kommen mit neuen Lieblingsrezepten ist das Thema der KochWerkstatt. Heiße und würzige Wintergetränke, wärmende Suppen, Wintersnacks mit Zutaten der Saison sorgen für kulinarische Genüsse im Winter.

Kurs-Nr: 196224
Beginn: **07.02.2020**
Ort: AOK Bünde
 Nordring 11, **32257 Bünde**
Tag, Uhrzeit: Freitag, 17:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Ursula Stahn
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



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: 197382
Beginn: 19.03.2020
Ort: Lehrküche für Diätassistenten im
 Ev. Krankenhaus Bielefeld
 Schildescher Str. 99, **33611 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Lisa Fritz
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 196162
Beginn: 17.06.2020
Ort: Kochstudio Weitblick
 Bielefelder Str. 561, **32758 Detmold**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:30 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Bettina Dreisewerd
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 197383
Beginn: 23.04.2020
Ort: AOK Gütersloh
 Barkestr. 19, **33330 Gütersloh**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Mechthild Berens
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 196304
Beginn: 17.03.2020
Ort: Kirchengemeinde St. Marien
 Stiftstr. 56, **32657 Lemgo**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Lisa Huxol
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 196937
Beginn: 05.05.2020
Ort: AOK Gesundheitszentrum
 Friedrichstr. 17-19, **33102 Paderborn**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Gabriele Finke
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



KochZeit - GenussZeit - MeineZeit #Fette

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

Kurs-Nr: 196227
Beginn: 21.02.2020
Ort: AOK Bünde
 Nordring 11, **32257 Bünde**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:00 Uhr
Dauer: 1-mal 135 Minuten Ernährung
 1-mal 180 Minuten Kochpraxis
 1-mal 135 Minuten
Kursleitung: Ursula Stahn
Kursgebühr: 74,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 196161
Beginn: 02.06.2020
Ort: Kochstudio Weitblick
 Bielefelder Str. 561, **32758 Detmold**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:30 Uhr
Dauer: 1-mal 135 Minuten Ernährung
 1-mal 180 Minuten Kochpraxis
 1-mal 135 Minuten
Kursleitung: Bettina Dreisewerd
Kursgebühr: 74,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 196936
Beginn: 10.03.2020
Ort: AOK Gesundheitszentrum
 Friedrichstr. 17-19, **33102 Paderborn**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 1-mal 135 Minuten Ernährung
 1-mal 180 Minuten Kochpraxis
 1-mal 135 Minuten
Kursleitung: Gabriele Finke
Kursgebühr: 74,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



AOK-liveonline: erfolgreiche Gewichtsreduktion

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

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

So einfach geht's:

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

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

Kurs-Nr: 197606
Beginn: 25.03.2020
Ort: online
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 19:30 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 48,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

AOK-liveonline: gesund und leicht abnehmen

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

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

So einfach geht's:

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

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

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

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



AOK-liveonline: mit Köpfchen zum Wunschgewicht

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

Kurs-Nr: 197610
Beginn: 06.05.2020
Ort: online
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:30 Uhr
Dauer: 4-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Apps für Ihre Gesundheit

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

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



CyberFitness: Ernährung und Vitalität NEU

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

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

So einfach geht's:

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

Weitere Informationen und Anmeldung: cyberpraevention.de/aok

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



AOK
Die Gesundheitskasse.

Noch mehr
Vorteile

Ihre Gesundheit in besten Händen

AOK-Familienbonus

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

AOK-Navigatoren

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

AOK-Wahltarife

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

aok.de/nw

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.



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

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: 196957 196964
Beginn: 25.01.2020 25.04.2020
Ort: Driburg Therme
 Georg-Nave-Str. 24, 33014 Bad Driburg
Tag, Uhrzeit: samstags, 09:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Sabine Grawe
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196959 196965
Beginn: 25.01.2020 25.04.2020
Ort: Driburg Therme
 Georg-Nave-Str. 24, 33014 Bad Driburg
Tag, Uhrzeit: samstags, 09:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Sabine Grawe
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 33 – Aquafitness

Kurs-Nr: 196953 196961
Beginn: **30.01.2020** **23.04.2020**
Ort: Driburg Therme
 Georg-Nave-Str. 24, **33014 Bad Driburg**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 16:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Sabine Grawe
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196955 196962
Beginn: **30.01.2020** **23.04.2020**
Ort: Driburg Therme
 Georg-Nave-Str. 24, **33014 Bad Driburg**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Sabine Grawe
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197140
Beginn: **04.02.2020**
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 (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197232
Beginn: **03.02.2020**
Ort: Klinik am Rosengarten
 Westkorso 22, **32545 Bad Oeynhausen**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Corinna Grote
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 In Kooperation mit dem Club Vital Bad Oeynhausen e.V.

Kurs-Nr: 197253
Beginn: **04.02.2020**
Ort: MATERNUS-Klinik
 Am Brinkkamp 16, **32545 Bad Oeynhausen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Kim Julia Kohlmeier
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197254
Beginn: **04.02.2020**
Ort: MATERNUS-Klinik
 Am Brinkkamp 16, **32545 Bad Oeynhausen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Kim Julia Kohlmeier
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196342
Beginn: **22.01.2020**
Ort: Staatsbad Vitalzentrum
 Salinenstr. 1, **32105 Bad Salzuflen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 12:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Bettina Brünger
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Kurs findet am 11.03.2020 nicht statt

Kurs-Nr: 196343
Beginn: **23.01.2020**
Ort: Staatsbad Vitalzentrum
 Salinenstr. 1, **32105 Bad Salzuflen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 08:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Claudia Schreiber
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 35 – Aquafitness

Kurs-Nr: 196344
Beginn: **16.03.2020**
Ort: Staatsbad Vitalzentrum
 Salinenstr. 1, **32105 Bad Salzuflen**
Tag, Uhrzeit: montags, 08:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Andrea Sonna
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 06.04. und 13.04.2020 Osterferien

Kurs-Nr: 196345
Beginn: **16.04.2020**
Ort: Staatsbad Vitalzentrum
 Salinenstr. 1, **32105 Bad Salzuflen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 12:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Andrea Sonna
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197397 197398
Beginn: **20.01.2020** **04.05.2020**
Ort: ZAR Zentrum für ambulante Rehabilitation GmbH
 Grenzweg 3, **33617 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Team ZAR Bielefeld
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197399 197400
Beginn: **21.01.2020** **05.05.2020**
Ort: ZAR Zentrum für ambulante Rehabilitation GmbH
 Grenzweg 3, **33617 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Team ZAR Bielefeld
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197401 197402
Beginn: **22.01.2020** **06.05.2020**
Ort: ZAR Zentrum für ambulante Rehabilitation GmbH
 Grenzweg 3, **33617 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 07:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Team ZAR Bielefeld
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197403 197404
Beginn: **22.01.2020** **06.05.2020**
Ort: ZAR Zentrum für ambulante Rehabilitation GmbH
 Grenzweg 3, **33617 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Team ZAR Bielefeld
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197405 197406
Beginn: **24.01.2020** **08.05.2020**
Ort: ZAR Zentrum für ambulante Rehabilitation GmbH
 Grenzweg 3, **33617 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: freitags, 08:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Team ZAR Bielefeld
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197161
Beginn: **25.01.2020**
Ort: Kurhaus Bültermann
 Bäderstr. 102, **32257 Bünde**
Tag, Uhrzeit: samstags, 11:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Thomas Bültermann
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 37 – Aquafitness

Kurs-Nr: 197139
Beginn: **06.02.2020**
Ort: Parkhotel „Sonnenhaus“
 Borriesstr. 29, **32257 Bünde**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 16:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Sibylle Kolax
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 In Kooperation mit dem „Kneipp Verein“ Bünde e. V.

Kurs-Nr: 197321 197317
Beginn: **21.01.2020** **21.04.2020**
Ort: Freizeitbad Atoll
 Trakehner Str. 9, **32339 Espelkamp**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Regina Wall
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197320 197318
Beginn: **21.01.2020** **21.04.2020**
Ort: Freizeitbad Atoll
 Trakehner Str. 9, **32339 Espelkamp**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Regina Wall
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196341 197305
Beginn: **21.01.2020** **21.04.2020**
Ort: Gerry Weber Sportpark Hotel, Wellness-Bereich,
 SALUTO
 Gausekampweg 2, **33790 Halle/Westf.**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 08:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Claudia Hessenkämper
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197150 197153
Beginn: **05.02.2020** **29.04.2020**
Ort: H2O Herforder Sport- u. Freizeitbad
 Wiesestr. 90, **32052 Herford**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Heiko Schure
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197152 197154
Beginn: **08.02.2020** **02.05.2020**
Ort: H2O Herforder Sport- u. Freizeitbad
 Wiesestr. 90, **32052 Herford**
Tag, Uhrzeit: samstags, 09:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Heiko Schure
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197244 197245
Beginn: **06.01.2020** **02.03.2020**
Ort: Kurhaus Pivittskrug
 Heidestr. 63, **32479 Hille/Rothenuffeln**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Sandra Thielking
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197246
Beginn: **04.05.2020**
Ort: Kurhaus Pivittskrug
 Heidestr. 63, **32479 Hille/Rothenuffeln**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Sandra Thielking
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 39 – Aquafitness

Kurs-Nr: 197267 197271
Beginn: **22.01.2020** **06.05.2020**
Ort: Rehazentrum Bad Meinberg
 Yogaweg 3, **32805 Horn-Bad Meinberg**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 12:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Daniel Prietz
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197269 197270
Beginn: **23.01.2020** **19.03.2020**
Ort: Rehazentrum Bad Meinberg
 Yogaweg 3, **32805 Horn-Bad Meinberg**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 12:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Daniel Prietz
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197176
Beginn: **23.01.2020**
Ort: Reha-, Präventionssport & Ernährungsberatung Lange
 Lütmarser Straße 60, **37671 Höxter**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Moritz Lange
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Schlüsselpfand: 10,00 EUR

Kurs-Nr: 197177
Beginn: **23.01.2020**
Ort: Reha-, Präventionssport & Ernährungsberatung Lange
 Lütmarser Straße 60, **37671 Höxter**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Moritz Lange
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Schlüsselpfand: 10,00 EUR

Kurs-Nr: 197231
Beginn: **24.01.2020**
Ort: Eau-Le
 Pagenhelle 14, **32657 Lemgo**
Tag, Uhrzeit: freitags, 20:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Helen Beine
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197237
Beginn: **23.01.2020**
Ort: Wichernschule
 Goebenstr. 30, **32423 Minden**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Sigrid Kesting
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197285
Beginn: **20.02.2020**
Ort: Weserland-Klinik Bad Hopfenberg
 Bremer Str. 27, **32469 Petershagen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Birgit Eickmeier
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197408 197409
Beginn: **24.01.2020** **24.04.2020**
Ort: Swim & Gym
 Brummelweg 20, **33415 Verl**
Tag, Uhrzeit: freitags, 09:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Sabrina Ridder
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 41 – Aquafitness

Kurs-Nr: 197407
Beginn: **03.02.2020**
Ort: Swim & Gym
 Brummelweg 20, **33415 Verl**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:20 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Sabrina Ridder
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197344
Beginn: **07.05.2020**
Ort: Group Fitness Minden
 Weg in die Hanebeck 12, **32425 Minden**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:30 Uhr
Dauer: 1-mal 225 Minuten
Kursleitung: cochnito
Kursgebühr: 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197347
Beginn: **19.04.2020**
Ort: Körperfabrik Paderborn
 Greifswalder Str. 8 A, **33106 Paderborn**
Tag, Uhrzeit: Sonntag, 13:00 Uhr
Dauer: 1-mal 225 Minuten
Kursleitung: cochnito
Kursgebühr: 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Das etwas andere Bootcamp NEU

Trainiere wie ein Spitzensportler (auch für Anfänger)

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

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

Kurs-Nr: 197352
Beginn: **09.05.2020**
Ort: Injoy Bielefeld
 Hansestr. 1 B, **33689 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 15:00 Uhr
Dauer: 1-mal 225 Minuten
Kursleitung: cochnito
Kursgebühr: 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fit für Jugendliche im Trampolinpark

NEU

“Be a Ninja“-Spaß für 13-17jährige

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

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

Kurs-Nr: 197353
Beginn: 03.05.2020
Ort: Superfly Bielefeld
 Babenhauser Str. 325, **33619 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: Sonntag, 10:00 Uhr
Dauer: 1-mal 270 Minuten
Kursleitung: cognito
Kursgebühr: 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197348
Beginn: 18.04.2020
Ort: Activity Park Paderborn
 Pamplona Str. 15, **33106 Paderborn**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 10:00 Uhr
Dauer: 1-mal 270 Minuten
Kursleitung: cognito
Kursgebühr: 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Fit für Kids im Trampolinpark

NEU

Motorik- und Bewegungsspiele für 6-12jährige

Liebe Eltern, in diesem Kurs haben Kinder ganz viel Spaß, werden aber auch gefördert und gefordert. Wir stellen Ihrem Kind Aufgaben, die es alleine oder im Team lösen muss. Zudem vermitteln wir spielerisch Interessantes über das Gehirn, Zucker und die Gesundheit. Zwei Dinge versichern wir Ihnen: Ihr Nachwuchs wird Spaß haben - und abends müde sein.

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

Kurs-Nr: 197355
Beginn: 16.02.2020
Ort: Superfly Bielefeld
 Babenhauser Str. 325, **33619 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: Sonntag, 11:00 Uhr
Dauer: 1-mal 135 Minuten
Kursleitung: cognito
Kursgebühr: 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197354
Beginn: 09.05.2020
Ort: Superfly Bielefeld
 Babenhauser Str. 325, **33619 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 11:00 Uhr
Dauer: 1-mal 135 Minuten
Kursleitung: cognito
Kursgebühr: 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197345
Beginn: 07.05.2020
Ort: Group Fitness Minden
 Weg in die Hanebeck 12, **32425 Minden**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 16:00 Uhr
Dauer: 1-mal 135 Minuten
Kursleitung: cognito
Kursgebühr: 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 45 – Fit für Jugendliche im Trampolinpark

Kurs-Nr: 197349
Beginn: **19.04.2020**
Ort: Activity Park Paderborn
 Pamplona Str. 15, **33106 Paderborn**
Tag, Uhrzeit: Sonntag, 10:00 Uhr
Dauer: 1-mal 135 Minuten
Kursleitung: cocnito
Kursgebühr: 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Functional Training

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

Kurs-Nr: 197148
Beginn: **22.01.2020**
Ort: Physio Active
 Detmolder Str. 201-203, **33175 Bad Lippspringe**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Jana Hense
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197569 197570
Beginn: **22.01.2020** **22.04.2020**
Ort: Gesundheitszentrum Physio-fit
 Milser Str. 40a, **33729 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Lukas Jastrzebski
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197158
Beginn: **25.01.2020**
Ort: Bündler Turnverein Westfalia e. V.
 Zum Freibad 21, **32257 Bünde**
Tag, Uhrzeit: samstags, 10:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Kerstin Rentz
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197033
Beginn: **20.01.2020**
Ort: ATZ Delbrück/Iris Grundmeier
 Oststr. 2-4/Eingang am Wiemenkamp,
33129 Delbrück
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Ricarda Brinkmann
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197027
Beginn: **23.01.2020**
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: Jana Wulf
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197031
Beginn: **20.04.2020**
Ort: ATZ Delbrück/Iris Grundmeier
 Oststr. 2-4/Eingang am Wiemenkamp,
33129 Delbrück
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Esther Brockhoff
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 47 – Functional Training

Kurs-Nr: 197621
Beginn: 28.01.2020
Ort: Buena Vista Fitnessclub
 Wittekindstr. 26, **32756 Detmold**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Mike Wuff
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197272
Beginn: 03.02.2020
Ort: Sport-Park Lippe
 Westerfeldstr. 2, **32758 Detmold**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sarah Janz
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197647
Beginn: 04.02.2020
Ort: Sport-Park Lippe
 Westerfeldstr. 2, **32758 Detmold**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:45 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sarah Janz
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197249
Beginn: 31.01.2020
Ort: Lippe-Aktiv
 Lagesche Str. 15 G, **32657 Lemgo**
Tag, Uhrzeit: freitags, 15:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Felice Wehmeier
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197195
Beginn: 24.01.2020
Ort: mediFit im Sportzentrum des SC Grün-Weiss
 Schützenplatz 3, **33102 Paderborn**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Julia Meironke
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Functional Training für echte Kerle

NEU

EXKLUSIV
FÜR
MÄNNER

Mal richtig den eigenen Körper auspowern? Ans Limit gehen? Ist es das, was Sie wollen? Dann sind Sie in diesem Kurs mit Gleichgesinnten am Start und trainieren effektiv Muskelaufbau, Stabilität und Koordination. "Functional Training" ist das Schlagwort der Sportszene. Der Fokus des Funktionellen Trainings liegt nicht nur in der Kräftigung der oberflächlichen Muskulatur, sondern vor allem im Stärken der Tiefenmuskulatur. Beim Functional Training trainieren Sie nicht an typischen Fitnessgeräten. Vielmehr geht es um freie Bewegungen wie Kniebeugen, Liegestützen, Klimmzüge und ähnliche Übungen, möglichst viele Muskeln sollen gleichzeitig und effektiv trainiert werden. Spaß an der Bewegung steht bei Functional Training im Vordergrund. Dies wird durch eine große Variation der Übungen enorm gefördert.

Kurs-Nr: 197256
Beginn: 21.01.2020
Ort: Physio-Lounge Claudia Akemeier MSc Ost.
 Paulinenstr. 21 A, **32756 Detmold**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sina Bose
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Kraftausdauertraining im Fitness-Studio

Bringen Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag und lernen ein Krafttraining an Geräten kennen. Nutzen Sie sechs Wochen lang die Möglichkeit, eine für Sie optimale Trainingsatmosphäre kennenzulernen. Sorgen Sie damit langfristig für Ihre Gesundheit und Wohlbefinden. Aber auch ein effektives Trainingsprogramm für zu Hause ist Teil des Kurses.

Kurs-Nr: 197173
Beginn: **23.01.2020**
Ort: Gesundheitstreff Enkelmann
 Gartenstr. 32, **37691 Boffzen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 10:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Melanie Edler
Kursgebühr: 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196987
Beginn: **23.01.2020**
Ort: Gesundheitstreff Enkelmann
 Hauptmannstr. 3, **37697 Lauenförde**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:30 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Gerhard Enkelmann
Kursgebühr: 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197250	197597
Beginn: 24.01.2020	08.05.2020
Ort: Lippe-Aktiv Lagesche Str. 15 G, 32657 Lemgo	
Tag, Uhrzeit: freitags, 10:00 Uhr	
Dauer: 6-mal 60 Minuten	
Kursleitung: Lando Schwekendiek	
Kursgebühr: 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)	

Kurs-Nr: 197145
Beginn: **13.02.2020**
Ort: Lifestyle Fitness-Club
 Alsweder Str. 1, **32312 Lübbecke**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:15 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Ina Luckow
Kursgebühr: 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kraftworkout im Studio

Wenn Sie Lust auf ein echtes Kraftworkout mit und ohne Gerät in einem Fitnessstudio in Ihrer Nähe haben, dann sind Sie bei diesem Kurs genau richtig. In 10 Wochen geht es rund um das Thema Muske-laufbau, 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: 196920
Beginn: **20.01.2020**
Ort: Physio Brühne
 Lindenweg 1, **33014 Bad Driburg**
Tag, Uhrzeit: montags, 08:45 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sindy Brühne
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196921
Beginn: **20.01.2020**
Ort: Physio Brühne
 Lindenweg 1, **33014 Bad Driburg**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:45 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sindy Brühne
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 51 – Kraftworkout im Studio

Kurs-Nr: 197243
Beginn: 20.01.2020
Ort: Klinik Porta Westfalica
 Steinstr. 65, **32547 Bad Oeynhausen**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Detlef Köslich
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197137
Beginn: 16.03.2020
Ort: MEDIAN Klinik am Burggraben
 Alte Vlothoer Str. 47-49, **32105 Bad Salzuflen**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Markus Egelkamp
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197138
Beginn: 16.03.2020
Ort: MEDIAN Klinik am Burggraben
 Alte Vlothoer Str. 47-49, **32105 Bad Salzuflen**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Markus Egelkamp
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197013
Beginn: 21.01.2020
Ort: Physiotherapie Saskia Reichmann
 Bahnhofstr. 25, **37688 Beverungen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Saskia Reichmann
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197007
Beginn: 21.01.2020
Ort: Physiotherapie Saskia Reichmann
 Bahnhofstr. 25, **37688 Beverungen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Saskia Reichmann
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197010
Beginn: 23.01.2020
Ort: Physiotherapie Saskia Reichmann
 Bahnhofstr. 25, **37688 Beverungen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Saskia Reichmann
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197431
Beginn: 20.01.2020
Ort: Gesundheitszentrum Physio-fit
 Milser Str. 40a, **33729 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: montags, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Lukas Jastrzebski
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197536
Beginn: 21.01.2020
Ort: Sportstudio Bodytalk GmbH
 Stadtring 5, **33647 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Nina Rustemeier
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 53 – Kraftworkout im Studio

Kurs-Nr: 197439 197440
Beginn: **21.01.2020** **21.04.2020**
Ort: TuS Ost
 Bleichstr. 151 a, **33607 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Friedrich Napieraj
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197433 197435
Beginn: **22.01.2020** **22.04.2020**
Ort: Gesundheitszentrum Physio-fit
 Milser Str. 40a, **33729 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Lukas Jastrzebski
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197561 197562
Beginn: **22.01.2020** **22.04.2020**
Ort: Millennium Sports GmbH & Co. KG
 Voltmannstr. 20, **33615 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Team Millennium-Sports
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197538 197539
Beginn: **23.01.2020** **23.04.2020**
Ort: Sportstudio Bodytalk GmbH
 Stadtring 5, **33647 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Nina Rustemeier
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197534 197535
Beginn: **27.01.2020** **20.04.2020**
Ort: Outfit - Fitness-u. Wellnessclub
 Ritterstr. 1, **33602 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: montags, 16:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Martin Brummelte
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197530 197531
Beginn: **30.01.2020** **23.04.2020**
Ort: Outfit - Fitness- und Wellnessclub
 Westerfeldstr. 43 b, **33611 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 20:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Martin Brummelte
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197532 197533
Beginn: **31.01.2020** **24.04.2020**
Ort: Sportmühle Fitness- u. Gesundheitsclub
 Gütersloher Str. 299, **33649 Bielefeld-Ummeln**
Tag, Uhrzeit: freitags, 14:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Martin Brummelte
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197234
Beginn: **23.01.2020**
Ort: Feel Good Fitness- und Therapiezentrum
 Auf den Kreuzen 15, **32825 Blomberg**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Maksim Gontcharov
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 55 – Kraftworkout im Studio

Kurs-Nr: 196926
Beginn: **21.01.2020**
Ort: physio 4 life, St. Vincenz Hospital
 Danziger Str. 17, **33034 Brakel**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Lena Brinkmann
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197159
Beginn: **25.01.2020**
Ort: Bänder Turnverein Westfalia e. V.
 Zum Freibad 21, **32257 Bünde**
Tag, Uhrzeit: samstags, 11:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Kerstin Rentz
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197021
Beginn: **29.01.2020**
Ort: Praxis für Krankengymnastik Hermes
 Bahnhofstr. 6, **33142 Büren**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Monika Hermes
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197037
Beginn: **20.01.2020**
Ort: ATZ Delbrück/Iris Grundmeier
 Oststr. 2-4/Eingang am Wiemenkamp,
33129 Delbrück
Tag, Uhrzeit: montags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Esther Brockhoff
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197035
Beginn: **22.01.2020**
Ort: ATZ Delbrück/Iris Grundmeier
 Oststr. 2-4/Eingang am Wiemenkamp,
33129 Delbrück
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 10:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jana Wulf
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197273
Beginn: **22.01.2020**
Ort: Sport-Park Lippe
 Westerfeldstr. 2, **32758 Detmold**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sarah Janz
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197274
Beginn: **23.01.2020**
Ort: Sport-Park Lippe
 Westerfeldstr. 2, **32758 Detmold**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:45 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Agnes Lodwich-Ünal
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197614
Beginn: **28.01.2020**
Ort: Buena Vista Fitnessclub
 Wittekindstr. 26, **32756 Detmold**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:15 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Mike Wuff
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 57 – Kraftworkout im Studio

Kurs-Nr: 197615
Beginn: **30.01.2020**
Ort: Buena Vista Fitnessclub
 Wittekindstr. 26, **32756 Detmold**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 08:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Mike Wuff
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197141
Beginn: **28.01.2020**
Ort: Lifestyle Fitness-Club for Ladies
 Kantstr. 25, **32339 Espelkamp**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Ina Luckow
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197160
Beginn: **01.02.2020**
Ort: Physio Wegner
 Mittelgang 19, **32339 Espelkamp**
Tag, Uhrzeit: samstags, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Pascal Wegner
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197425 197426
Beginn: **22.01.2020** **22.04.2020**
Ort: Sportpark Elan
 Westfalenweg 2, **33330 Gütersloh**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Petra Tielking
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197410 197411
Beginn: **23.01.2020** **23.04.2020**
Ort: studio84 Gütersloh
 Kahlertstr. 84, **33330 Gütersloh**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:45 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Robert Jackowski
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197412 197413
Beginn: **23.01.2020** **23.04.2020**
Ort: studio84 Gütersloh
 Kahlertstr. 84, **33330 Gütersloh**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Robert Jackowski
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197428 197429
Beginn: **24.01.2020** **24.04.2020**
Ort: Sportpark Elan
 Westfalenweg 2, **33330 Gütersloh**
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Petra Tielking
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196348 197309
Beginn: **21.01.2020** **21.04.2020**
Ort: SALUTO im Gerry Weber Sportpark
 Gausekampweg 2, **33790 Halle**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Claudia Hessenkämper
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 59 – Kraftworkout im Studio

Kurs-Nr: 196347 197308
Beginn: **23.01.2020** **23.04.2020**
Ort: SALUTO im Gerry Weber Sportpark
 Gausekampweg 2, **33790 Halle**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Claudia Hessenkämper
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197314
Beginn: **30.01.2020**
Ort: Easyfitness
 Ernstmeierstr. 13, **32052 Herford**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Uwe Geisemann
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197315
Beginn: **01.02.2020**
Ort: Easyfitness
 Ernstmeierstr. 13, **32052 Herford**
Tag, Uhrzeit: samstags, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Uwe Geisemann
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197248
Beginn: **30.01.2020**
Ort: Lifestyle Fitness-Club Hille
 Mindener Str. 80, **32479 Hille**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:15 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jan-Christoph Rüter
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197281
Beginn: **03.02.2020**
Ort: Vita Fitness
 Rhenstr.33, **32791 Lage**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:15 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Philipp Zuckle
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196973
Beginn: **20.01.2020**
Ort: Gesundheitstreff Enkelmann
 Hauptmannstr. 3, **37697 Lauenförde**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Gerhard Enkelmann
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197598 197602
Beginn: **21.01.2020** **21.04.2020**
Ort: Lippe-Aktiv
 Lagesche Str. 15 G, **32657 Lemgo**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Felice Wehmeier
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197599 197603
Beginn: **22.01.2020** **22.04.2020**
Ort: Lippe-Aktiv
 Lagesche Str. 15 G, **32657 Lemgo**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:20 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Lando Schwewendiek
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 61 – Kraftworkout im Studio

Kurs-Nr: 197600 197601
Beginn: **23.01.2020** **02.04.2020**
Ort: Lippe-Aktiv
 Lagesche Str. 15 G, **32657 Lemgo**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Felice Wehmeier
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197612
Beginn: **29.01.2020**
Ort: Buena Vista Fitnessclub
 Lagesche Str. 54b , **32657 Lemgo**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 08:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Mike Wuff
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197162
Beginn: **07.02.2020**
Ort: Aerofit PM GbR
 Rathausstr. 5, **32584 Löhne**
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jens Möllmann
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197143
Beginn: **29.01.2020**
Ort: Lifestyle Fitness-Club
 Alsweder Str. 1, **32312 Lübbecke**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jan-Christoph Rüter
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197265
Beginn: **29.01.2020**
Ort: Reha Minden GmbH
 Kutenhauser Str. 13, **32425 Minden**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Charlotte Klauß
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197196 197204
Beginn: **21.01.2020** **21.04.2020**
Ort: mediFit im Sportzentrum des SC Grün-Weiss
 Schützenplatz 3, **33102 Paderborn**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Frédérique Boisbouvier
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197197 197207
Beginn: **22.01.2020** **22.04.2020**
Ort: mediFit im Sportzentrum des SC Grün-Weiss
 Schützenplatz 3, **33102 Paderborn**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 09:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Julia Meironke
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197198 197203
Beginn: **23.01.2020** **23.04.2020**
Ort: mediFit im Sportzentrum des SC Grün-Weiss
 Schützenplatz 3, **33102 Paderborn**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Frédérique Boisbouvier
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 63 – Kraftworkout im Studio

Kurs-Nr: 197199 197206
Beginn: **23.01.2020** **23.04.2020**
Ort: mediFit im Sportzentrum des SC Grün-Weiss
 Schützenplatz 3, **33102 Paderborn**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Julia Meironke
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197205
Beginn: **23.04.2020**
Ort: mediFit im Sportzentrum des SC Grün-Weiss
 Schützenplatz 3, **33102 Paderborn**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Frédérique Boisbouvier
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197286
Beginn: **20.02.2020**
Ort: Weserland-Klinik Bad Hopfenberg
 Bremer Str. 27, **32469 Petershagen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Heiko Eickmeier
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197559 197560
Beginn: **22.01.2020** **22.04.2020**
Ort: Winnys Gym
 Bosfelder Weg 94a, **33378 Rheda-Wiedenbrück**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Nadine Kompa
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197557 197558
Beginn: **24.01.2020** **24.04.2020**
Ort: Winnys Gym
 Bosfelder Weg 94a, **33378 Rheda-Wiedenbrück**
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Nadine Kompa
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197509 197510
Beginn: **23.01.2020** **23.04.2020**
Ort: Millennium Sports GbR
 Görlitzer Str. 18, **33758 Schloß Holte-Stukenbrock**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Anne-Katrin Pott
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197167 197151
Beginn: **20.01.2020** **06.04.2020**
Ort: ego Fitness- und Gesundheitsstudio GmbH
 Flurstr. 10 b, **32839 Steinheim**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Marie Bömelburg
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197513 197514
Beginn: **23.01.2020** **23.04.2020**
Ort: Therapiezentrum Vermold
 Knetterhauser Str. 54, **33775 Vermold**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Hendrik Speckmann
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 65 – Kraftworkout im Studio

Kurs-Nr: 197157
Beginn: **27.01.2020**
Ort: Weserland-Klinik Bad Seebuch
 Seebuchstr. 33, **32602 Vlotho**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sophie Terborg
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197186
Beginn: **25.01.2020**
Ort: Life GmbH & Co. KG
 Industriestr. 11, **34414 Warburg**
Tag, Uhrzeit: samstags, 10:15 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Atila Kulak
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197188
Beginn: **25.01.2020**
Ort: Life GmbH & Co. KG
 Industriestr. 11, **34414 Warburg**
Tag, Uhrzeit: samstags, 12:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Atila Kulak
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196941	196942
Beginn: 22.01.2020	01.04.2020
Ort: Krankengymnastik Scherfede Kasseler Tor 30, 34414 Warburg-Scherfede	
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 09:00 Uhr	
Dauer: 10-mal 90 Minuten	
Kursleitung: Werner Pormann	
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)	

Kurs-Nr: 196922
Beginn: **22.01.2020**
Ort: Krankengymnastik Willebadessen
 Alter Markt 1, **34439 Willebadessen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jan von Rüden
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Ninja-Warrior: Athletik-Training

NEU

Finden Sie Ihre Grenzen im Trampolinpark

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

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

Kurs-Nr: 197351 197350
Beginn: 16.02.2020 03.05.2020
Ort: Superfly Bielefeld
 Babenhauser Str. 325, **33619 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: Sonntag, 15:00 Uhr
Dauer: 1-mal 270 Minuten
Kursleitung: cognito
Kursgebühr: 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197346
Beginn: 18.04.2020
Ort: Activity Park Paderborn
 Pamplona Str. 15, **33106 Paderborn**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 15:00 Uhr
Dauer: 1-mal 270 Minuten
Kursleitung: cochno
Kursgebühr: 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Nordic Walking

An die Stöcke fertig los

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

Kurs-Nr: 197564
Beginn: 21.04.2020
Ort: Parkplatz Hauptschule Heepen
 Beckerstr. 7, **33719 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Iris Valnion
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197038
Beginn: 12.03.2020
Ort: ATZ Delbrück/Iris Grundmeier
 Oststr. 2-4/Eingang am Wiemenkamp,
33129 Delbrück
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 11:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Esther Brockhoff
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197563
Beginn: 25.04.2020
Ort: AOK Gütersloh
 Barkestr. 19, **33330 Gütersloh**
Tag, Uhrzeit: samstags, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Martin Brummelte
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 69 – Nordic Walking und mehr

Kurs-Nr: 197313
Beginn: 24.02.2020
Ort: Tierpark Herford - Parkplatz - Stadtholzstr. 234, **32049 Herford**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Uwe Geisemann
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197235
Beginn: 25.03.2020
Ort: Stern-Gesundheitszentrum Brunnenstr. 86, **32805 Horn-Bad Meinberg**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:15 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Monika Hoffmann-Böhme
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

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: 197233
Beginn: 04.02.2020
Ort: Klinik am Rosengarten Westkorso 22, **32545 Bad Oeynhausen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Marina Dingis
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 In Kooperation mit dem Club Vital Bad Oeynhausen e.V.

Kurs-Nr: 196351
Beginn: 12.03.2020
Ort: Staatsbad Vitalzentrum Salinenstr. 1, **32105 Bad Salzuflen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Bettina Brünger
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Kurs findet am 30.04.2020 nicht statt

Kurs-Nr: 197144
Beginn: 12.02.2020
Ort: Lifestyle Fitness-Club for Ladies Kantstr. 25, **32339 Espelkamp**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Ina Luckow
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 71 – Pilates

Kurs-Nr: 197146
Beginn: **05.02.2020**
Ort: Physioforum Ines Eckel-Meyer
 Füllenbruchstr. 211, **32051 Herford**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Ina Worgull
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197236
Beginn: **03.02.2020**
Ort: Stern-Gesundheitszentrum
 Brunnenstr. 86, **32805 Horn-Bad Meinberg**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Monika Hoffmann-Böhme
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197282
Beginn: **04.02.2020**
Ort: Vita Fitness
 Rhenstr.33, **32791 Lage**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 10:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Irina Pasochin
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197283
Beginn: **05.02.2020**
Ort: Vita Fitness
 Rhenstr.33, **32791 Lage**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Irina Pasochin
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197258
Beginn: **23.01.2020**
Ort: REHAKTIV Rügge im Medicum
 Rintelner Str. 83, **32657 Lemgo**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Linda Wachowski
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197261
Beginn: **23.04.2020**
Ort: REHAKTIV Rügge im Medicum
 Rintelner Str. 83, **32657 Lemgo**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Linda Wachowski
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Kurs findet am 21.05.2020 nicht statt!



RanRücken

Ein ganz neues Konzept gegen Rückenbeschwerden

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

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

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

Kurs-Nr: 197155
Beginn: 03.02.2020
Ort: AOK Bünde
 Nordring 11, **32257 Bünde**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Heiko Schure
Kursgebühr: 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197156
Beginn: 03.02.2020
Ort: AOK Bünde
 Nordring 11, **32257 Bünde**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:00 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Heiko Schure
Kursgebühr: 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197025
Beginn: 21.01.2020
Ort: Praxis für Krankengymnastik Hermes
 Bahnhofstr. 6, **33142 Büren**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Simone Klenke
Kursgebühr: 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197312
Beginn: 28.01.2020
Ort: Physiotherapie Herford
 Hämelingerstraße 22, **32052 Herford**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:45 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Uwe Geiselman
Kursgebühr: 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Reaktiv-Faszien Training

Reaktiv-Training ist der Sport von morgen. Insbesondere in der Kombination mit Faszienrollen. Diese effektive Trainingsform mit den speziell mit Granulat gefüllten Schwunghanteln kräftigt die Tiefenmuskulatur und strafft das Bindegewebe. Gleichzeitig ist mittlerweile nachgewiesen, dass das Faszien-gewebe eine enorme Bedeutung hat. Sie lernen die optimale Handhabung der Reaktivhanteln im Zusammenspiel mit der Faszienrolle kennen. Neben Kraft und Ausdauer können Verklebungen des Bindegewebes und auch muskuläre Verspannungen gelöst werden. Und Spaß macht das auch noch!

Kurs-Nr: 197002
Beginn: 21.01.2020
Ort: BEObewegt
 Lange Straße 104b, **33014 Bad Driburg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Matthias Weise-Emden
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197004
Beginn: 22.01.2020
Ort: BEObewegt
 Lange Straße 104b, **33014 Bad Driburg**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 10:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Svenja Lessmann
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197574	197575
Beginn: 28.01.2020	21.04.2020
Ort: VHS Bielefeld, Ravensberger Spinnerei, Raum E10 Ravensberger Park 1, 33607 Bielefeld	
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:15 Uhr	
Dauer: 8-mal 60 Minuten	
Kursleitung: Martin Brummelte	
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)	

Kurs-Nr: 197576
Beginn: 28.01.2020
Ort: VHS Bielefeld, Ravensberger Spinnerei, Raum E10
Ravensberger Park 1, **33607 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Martin Brummelte
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197164
Beginn: 30.01.2020
Ort: MuM- Medizin und Mehr e.G
Viktoriastr.19, **32257 Bünde**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:15 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Katharina Pohlmann
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197275
Beginn: 04.02.2020
Ort: Sport-Park Lippe
Westerfeldstr. 2, **32758 Detmold**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sarah Janz
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197276
Beginn: 20.04.2020
Ort: Sport-Park Lippe
Westerfeldstr. 2, **32758 Detmold**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sarah Janz
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 77 – Reaktiv-Faszien Training

Kurs-Nr: 197277
Beginn: **22.04.2020**
Ort: Sport-Park Lippe
 Westerfeldstr. 2, **32758 Detmold**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 10:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sarah Janz
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197147
Beginn: **05.02.2020**
Ort: Physioforum Ines Eckel-Meyer
 Füllenbruchstr. 211, **32051 Herford**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Ines Eckel-Meyer
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197251
Beginn: **21.01.2020**
Ort: Lippe-Aktiv
 Lagesche Str. 15 G, **32657 Lemgo**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 14:50 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Julia Langer
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197604
Beginn: **08.05.2020**
Ort: Lippe-Aktiv
 Lagesche Str. 15 G, **32657 Lemgo**
Tag, Uhrzeit: freitags, 15:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Julia Langer
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197193
Beginn: **20.01.2020**
Ort: AOK Gesundheitszentrum
 Friedrichstr. 17-19, **33102 Paderborn**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Maria Agethen
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197201
Beginn: **20.04.2020**
Ort: AOK Gesundheitszentrum
 Friedrichstr. 17-19, **33102 Paderborn**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Maria Agethen
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Rückenpower

Möchten Sie effektives Training für Ihren Rücken kennenlernen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Mit Kleingeräten, dem eigenen Körpergewicht und durch sehr gezielte Übungen erreichen Sie auch die sogenannte tiefe Rückenmuskulatur. Gleichzeitig wird aber auch die gesamte Rumpfmuskulatur wie beim Coretraining stabilisiert und auftrainiert. Zu dem Kurs lernen Sie auch ein funktionelles und effektives Trainingsprogramm für zu Hause kennen.

Kurs-Nr: 197142
Beginn: **20.01.2020**
Ort: Physio Active
 Detmolder Str. 201-203, **33175 Bad Lippspringe**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Franziska Gloster
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197017
Beginn: **20.01.2020**
Ort: Physiotherapie Saskia Reichmann
 Bahnhofstr. 25, **37688 Beverungen**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Saskia Reichmann
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197565 197566
Beginn: **21.01.2020** **21.04.2020**
Ort: TuS Ost
 Bleichstr. 151 a, **33607 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Katharina Hunger
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197567 197568
Beginn: **22.01.2020** **22.04.2020**
Ort: TuS Ost
 Bleichstr. 151 a, **33607 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 10:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Katharina Hunger
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197023
Beginn: **30.01.2020**
Ort: Praxis für Krankengymnastik Hermes
 Bahnhofstr. 6, **33142 Büren**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Melina Stilow
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197040
Beginn: **30.03.2020**
Ort: ATZ Delbrück/Iris Grundmeier
 Oststr. 2-4/Eingang am Wiemenkamp,
33129 Delbrück
Tag, Uhrzeit: montags, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Ricarda Brinkmann
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197278
Beginn: **23.01.2020**
Ort: Sport-Park Lippe
 Westerfeldstr. 2, **32758 Detmold**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sebastian Witt
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 81 – Rückenpower

Kurs-Nr: 197280
Beginn: **29.01.2020**
Ort: Skylab Bodyform Centrum
 Elisabethstr. 87 - 89, **32756 Detmold**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Nelli Unger
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197284
Beginn: **07.02.2020**
Ort: Vita Fitness
 Rhenstr.33, **32791 Lage**
Tag, Uhrzeit: freitags, 10:15 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Philipp Zucke
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197200
Beginn: **24.04.2020**
Ort: mediFit im Sportzentrum des SC Grün-Weiss
 Schützenplatz 3, **33102 Paderborn**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Julia Meironke
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197165	197166
Beginn: 23.01.2020	02.04.2020
Ort: ego Fitness- und Gesundheitsstudio GmbH Flurstr. 10 b, 32839 Steinheim	
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr	
Dauer: 10-mal 60 Minuten	
Kursleitung: Marie Bömelburg	
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)	

Sanftes Rückentraining

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

Kurs-Nr: 196350
Beginn: **18.03.2020**
Ort: Staatsbad Vitalzentrum
 Salinenstr. 1, **32105 Bad Salzuflen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Andrea Sonna
Kursgebühr: 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197015
Beginn: **22.01.2020**
Ort: Physiotherapie Saskia Reichmann
 Bahnhofstr. 25, **37688 Beverungen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Saskia Reichmann
Kursgebühr: 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197572	197573
Beginn: 30.01.2020	23.04.2020
Ort: VHS Bielefeld, Raum 255, 2. Stock Ravensberger Park 1, 33607 Bielefeld	
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:20 Uhr	
Dauer: 10-mal 90 Minuten	
Kursleitung: Martin Brummelte	
Kursgebühr: 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)	



Fortsetzung von Seite 83 – Sanftes Rückentraining

Kurs-Nr: 197279
Beginn: **27.02.2020**
Ort: Physio-Lounge Claudia Akemeier MSc Ost.
 Paulinenstr. 21 A, **32756 Detmold**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Christina Schalk
Kursgebühr: 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197571
Beginn: **23.01.2020**
Ort: Hebammenpraxis Harsewinkel
 Gütersloher Str. 34, **33428 Harsewinkel**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Lutz Gründler
Kursgebühr: 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197263
Beginn: **22.01.2020**
Ort: REHAKTIV Rügge im Medicum
 Rintelner Str. 83, **32657 Lemgo**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Claudia Neumann
Kursgebühr: 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197194
Beginn: **20.01.2020**
Ort: AOK Gesundheitszentrum
 Friedrichstr. 17-19, **33102 Paderborn**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Maria Agethen
Kursgebühr: 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197202
Beginn: **20.04.2020**
Ort: AOK Gesundheitszentrum
 Friedrichstr. 17-19, **33102 Paderborn**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Maria Agethen
Kursgebühr: 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Trainieren wie die Profis: **NEU** Kraftausdauer Workout

Gehen Sie jetzt an Ihre Grenzen lernen Sie ein völlig neues Workout kennen: Gemeinsam mit Schalke 04 und der Deutschen Sporthochschule Köln haben wir ein einzigartiges Workout in Kursform entwickelt. Neue Übungen aus dem Profisport zur Kraftausdauer, aber auch zur Dehnung und Koordination, lassen Sie in 10 Wochen fast zu einem Profi werden. Mit anderen gemeinsam an Limits gehen und dabei noch Spaß zu haben, ist Ziel dieses Kurses. Also, worauf warten Sie?



Kurs-Nr: 197238
Beginn: 21.01.2020
Ort: Klinik Porta Westfalica
 Steinstr. 65, 32547 Bad Oeynhausen
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Lars Junker
Kursgebühr: 130,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197311
Beginn: 01.02.2020
Ort: Easyfitness
 Ernstmeierstr. 13, 32052 Herford
Tag, Uhrzeit: samstags, 11:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Uwe Geiselmann
Kursgebühr: 130,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

CyberFitness: Rückencoaching

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

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

So einfach geht's:

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

Weitere Informationen und Anmeldung: cyberpraevention.de/aok

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



wdb/jan Lauer





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

Autogenes Training

Der Weg zu mehr Gelassenheit

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

Kurs-Nr: 197327
Beginn: **21.04.2020**
Ort: OEYN-HAUS
 Tannenbergr. 23, **32547 Bad Oeynhausen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Ulrich Kremser
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197377
Beginn: **23.04.2020**
Ort: Yoga- und Meditationsraum
 Oelmühlenstr. 13, **33604 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Sabine Meier
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 89 – Autogenes Training

Kurs-Nr: 197297
Beginn: **05.02.2020**
Ort: Josephine-Zöller-Haus
 Am Bache 3, **32825 Blomberg**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Rainer Galota
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196357
Beginn: **21.01.2020**
Ort: AOK Bünde
 Nordring 11, **32257 Bünde**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Bettina Hähnel
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197298
Beginn: **03.02.2020**
Ort: Kindergarten der Lebenshilfe Detmold
 Gut Johannettental, **32756 Detmold**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Rainer Galota
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197136
Beginn: **11.02.2020**
Ort: Kulturwerkstatt
 Maschstr. 26, **32120 Hiddenhausen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Gabriele Müller-Kiel
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196359
Beginn: **10.01.2020**
Ort: Sunset Sport
 Weihestr. 114, **32584 Löhne**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sabine Hermsmeier
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197189 197192
Beginn: **22.01.2020** **22.04.2020**
Ort: mediFit im Sportzentrum des SC Grün-Weiss
 Schützenplatz 3, **33102 Paderborn**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Ludmilla Schuller
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Bitte ein Kissen, Decke und dicke Socken mitbringen.



Lebe Balance

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

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

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

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

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

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

Kurs-Nr: 197771
Beginn: **22.01.2020**
Ort: AOK Bünde
 Nordring 11, **32257 Bünde**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten Praxis Stressbewältigung
 1-mal 90 Minuten Reflexion
Kursleitung: Edda Thomè
Kursgebühr: 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196352
Beginn: **28.01.2020**
Ort: Psychologische Praxis Sabine Nieländer
 Grabbestr. 7, **32756 Detmold**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:30 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten Praxis Stressbewältigung
 1-mal 90 Minuten Reflexion
Kursleitung: Margret Tönnis-Schnitzerling
Kursgebühr: 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Kurs findet am 10.3/17.03 und 24.03.2020 nicht statt

Kurs-Nr: 198149
Beginn: **20.04.2020**
Ort: AOK Gesundheitszentrum
 Friedrichstr. 17-19, **33102 Paderborn**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten Praxis Stressbewältigung
 1-mal 90 Minuten Reflexion
Kursleitung: Johannes Schefers
Kursgebühr: 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 198150
Beginn: **28.04.2020**
Ort: AOK Gesundheitszentrum
 Friedrichstr. 17-19, **33102 Paderborn**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 09:00 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten Praxis Stressbewältigung
 1-mal 90 Minuten Reflexion
Kursleitung: Renate Pollmann
Kursgebühr: 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Progressive Muskelentspannung

Einfach entspannt

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

Kurs-Nr: 197149
Beginn: 24.01.2020
Ort: Physio Active
 Detmolder Str. 201-203, **33175 Bad Lippspringe**
Tag, Uhrzeit: freitags, 09:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jana Hense
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197301
Beginn: 11.03.2020
Ort: Figurstudio Ann-Christin
 Bismarckstr. 10, **32545 Bad Oeynhausien**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Konstanze Fernandez-Voß
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197299
Beginn: 03.02.2020
Ort: Lebenshilfe Detmold e. V. Gut Johannentental
 Johannentental 2, **32756 Detmold**
Tag, Uhrzeit: montags, 16:45 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Rainer Galota
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197375
Beginn: 03.02.2020
Ort: Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband
 Marienstr. 12, **33332 Gütersloh**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Sabine Meier
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197325
Beginn: 27.01.2020
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 (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Bitte Wolldecke und warme Socken mitbringen!



Qi Gong

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

Kurs-Nr: 197528
Beginn: 29.01.2020
Ort: Ballettschule Iris Witte
 Walderseestr. 23, **32545 Bad Oeynhausen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Rudolf Schmittmann
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197529
Beginn: 29.01.2020
Ort: Familienzentrum Spatzennest
 In der Wiehwisch 13, **32549 Bad Oeynhausen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Rudolf Schmittmann
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197372
Beginn: 24.01.2020
Ort: Kursraum (barrierefrei)
 Am Brodhagen 102b, **33613 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: freitags, 18:15 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Susanne Schmitt
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197300
Beginn: 05.02.2020
Ort: Josephine-Zöller-Haus
 Am Bache 3, **32825 Blomberg**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Rainer Galota
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197605
Beginn: 09.04.2020
Ort: Seminarhaus Alte Mühle
 Alter Mühlenweg 12, **32760 Detmold**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Bernd Joachim
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197373	197374
Beginn: 23.01.2020	23.04.2020
Ort: AOK Gütersloh, Gymnastikraum Barkeystr. 19, 33330 Gütersloh	
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:30 Uhr	
Dauer: 10-mal 60 Minuten	
Kursleitung: Ulrich Rosen	
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)	

Kurs-Nr: 196818
Beginn: 21.01.2020
Ort: AOK Lübbecke
 Bahnhofstr. 6, **32312 Lübbecke**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Edda Thomè
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 97 – Qi Gong

Kurs-Nr: 197302
Beginn: **23.01.2020**
Ort: Gemeindehaus der St. Martinigemeinde Minden
 Unterdamm 32, **32427 Minden**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Ute Jakobi
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196349
Beginn: **21.01.2020**
Ort: Seminarhaus Alte Mühle
 Alter Mühlenweg 12, **32760 Detmold**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:45 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Margret Tönnis-Schnitzerling
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr:	197364	197365
Beginn:	21.01.2020	21.04.2020
Ort:	AOK Gütersloh, Gymnastikraum Barkeystr. 19, 33330 Gütersloh	
Tag, Uhrzeit:	dienstags, 18:45 Uhr	
Dauer:	10-mal 60 Minuten	
Kursleitung:	Ulrich Rosen	
Kursgebühr:	122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)	

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: 196819
Beginn: **21.01.2020**
Ort: AOK Lübbecke
 Bahnhofstr. 6, **32312 Lübbecke**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:15 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Edda Thomè
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr:	197366	197370
Beginn:	23.01.2020	16.04.2020
Ort:	Wuyi-Schule für Taijiquen und Qi Gong Mittelstr. 10, 33602 Bielefeld	
Tag, Uhrzeit:	donnerstags, 18:15 Uhr	
Dauer:	10-mal 60 Minuten	
Kursleitung:	Faridah Jensch	
Kursgebühr:	122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)	



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: 196997
Beginn: **22.01.2020**
Ort: BEObewegt
 Lange Straße 104b, **33014 Bad Driburg**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Kerstin Lücke
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196999
Beginn: **07.03.2020**
Ort: BEObewegt
 Lange Straße 104b, **33014 Bad Driburg**
Tag, Uhrzeit: samstags, 10:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Kerstin Lücke
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197360 197361
Beginn: **21.01.2020** **21.04.2020**
Ort: Yoga- und Meditationsraum
 Oelmühlenstr. 13, **33604 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Julia Gschwendtner
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196353 196355
Beginn: **29.01.2020** **22.04.2020**
Ort: Yoga- und Meditationsraum
 Oelmühlenstr. 13, **33604 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 20:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Ellen Fabry
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196354 196356
Beginn: **30.01.2020** **23.04.2020**
Ort: Yoga- und Meditationsraum
 Oelmühlenstr. 13, **33604 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 10:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Ellen Fabry
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197356 197357
Beginn: **04.02.2020** **21.04.2020**
Ort: Yoga- und Meditationsraum
 Oelmühlenstr. 13, **33604 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:45 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Dr. Agnes Schneider
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197358 197359
Beginn: **13.02.2020** **23.04.2020**
Ort: Yoga- und Meditationsraum
 Oelmühlenstr. 13, **33604 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 20:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Dr. Agnes Schneider
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 101 – Yogazeit

Kurs-Nr: 196822
Beginn: **12.02.2020**
Ort: AOK Bünde
 Nordring 11, **32257 Bünde**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 09:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Karin Herrmann
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197362 197363
Beginn: **21.01.2020** **21.04.2020**
Ort: AOK Gütersloh, Gymnastikraum
 Barkeystr. 19, **33330 Gütersloh**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:15 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Ulrich Rosen
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 198169 198168
Beginn: **22.01.2020** **22.04.2020**
Ort: AOK Lübbecke
 Bahnhofstr. 6, **32312 Lübbecke**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:15 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Nicole Schult-Rust
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197180 197183
Beginn: **21.01.2020** **05.05.2020**
Ort: AOK Gesundheitszentrum
 Friedrichstr. 17-19, **33102 Paderborn**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Jutta Winkelhahn
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197181 197184
Beginn: **21.01.2020** **05.05.2020**
Ort: AOK Gesundheitszentrum
 Friedrichstr. 17-19, **33102 Paderborn**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:50 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Jutta Winkelhahn
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197182 197185
Beginn: **21.01.2020** **05.05.2020**
Ort: AOK Gesundheitszentrum
 Friedrichstr. 17-19, **33102 Paderborn**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:10 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Jutta Winkelhahn
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196360
Beginn: **20.01.2020**
Ort: Physio-Aktiv
 Lübbecke Str. 40, **32369 Rahden**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:45 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Claudia Filipek
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196930
Beginn: **29.01.2020**
Ort: Entspannungszentrum „meine Zeit“
 Kirchstrasse 32, **33154 Salzkotten (Upsprunge)**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 09:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Sandra Kaiser
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 103 – Yogazeit

Kurs-Nr: 196346
Beginn: 23.01.2020
Ort: Zeit für Leben
 Lange Str. 90, 32602 Vlotho
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 09:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Tanja Deppe
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

AOK-liveonline: Achtsamkeit

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

So einfach geht's:

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

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

Kurs-Nr: 197620
Beginn: 25.05.2020
Ort: online
Tag, Uhrzeit: Montag, 20:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 48,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

AOK-liveonline: Achtsamkeit & Balance

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

So einfach geht's:

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

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

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

Kurs-Nr: 197616
Beginn: 16.03.2020
Ort: online
Tag, Uhrzeit: montags, 20:00 Uhr
Dauer: 4-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



AOK-liveonline: bin ich gut genug? NEU

Innere Stärke statt Überforderung

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

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

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr:	197622
Beginn:	02.06.2020
Ort:	online
Tag, Uhrzeit:	Dienstag, 20:00 Uhr
Dauer:	1-mal 60 Minuten
Kursleitung:	Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr:	48,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

AOK-liveonline: der innere Schweinehund 2.0

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

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr:	197611
Beginn:	27.02.2020
Ort:	online
Tag, Uhrzeit:	donnerstags, 19:30 Uhr
Dauer:	6-mal 60 Minuten
Kursleitung:	Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr:	228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



AOK-liveonline: gelassen & locker

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr:	197688
Beginn:	22.04.2020
Ort:	online
Tag, Uhrzeit:	mittwochs, 19:30 Uhr
Dauer:	6-mal 60 Minuten
Kursleitung:	Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr:	228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

AOK-liveonline: gut im NEU Feierabend ankommen

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

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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



AOK-liveonline: positiver Umgang mit Stress

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

AOK-liveonline: schlaf gut!

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

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr:	197617
Beginn:	30.03.2020
Ort:	online
Tag, Uhrzeit:	montags, 19:30 Uhr
Dauer:	6-mal 60 Minuten
Kursleitung:	Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr:	228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Die Lebe Balance-App

Schulen Sie Ihre Achtsamkeit mit der „Lebe Balance“-App der AOK. Sie verbessern dadurch die Wahrnehmung für Ihr eigenes Befinden und gewinnen Abstand von dem, was Sie belastet oder stresst. Mit der AOK-App „Lebe Balance“ wird das Achtsamkeitstraining zu Ihrem alltäglichen Begleiter.



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

Stress im Griff

Mehr Gelassenheit zu erleben ohne das gesamte Leben auf den Kopf zu stellen – dafür steht das Programm „Stress im Griff“.

Es hilft Ihnen, die täglichen Belastungen besonnener zu erleben. Mit dem 4-Wochen-Trainingsprogramm werden Sie den Stress in den Griff bekommen. Sie erhalten per E-Mail einen persönlichen Beratungsbrief und ein vierwöchiges Trainingsprogramm mit persönlichen Lösungen für Ihren Alltag.

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



Ihr AOK-Gesundheitsbudget

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

aok.de/nw

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.





Wagen Sie jetzt den ersten Schritt und geben Sie das Rauchen auf! Lernen Sie, Ihr neues Leben rauchfrei zu genießen und entdecken Sie Ihren Geruchs- und Geschmackssinn wieder neu. So werden Sie zu Ihrer inneren Ausgewogenheit und einer häufig vergessenen Lebenslust zurückfinden. Nebenbei tun Sie auch noch etwas für die Gesundheit Ihrer Familie, Freunde und Mitmenschen.

AOK-liveonline: rauchfrei in 3 Schritten

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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



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

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 12 Jahren und Erwachsene jeden Alters die Faszination des Bogenschießens unter fachkundiger Leitung erleben. Also: zielen, schießen, treffen und Spaß haben.

Kurs-Nr: 197163
Beginn: 08.02.2020
Ort: Wiehensport Hüllhorst e.V.
 Schmiedestr. 10, 32609 Hüllhorst
Tag, Uhrzeit: Samstag, 15:00 Uhr
Dauer: 1-mal 120 Minuten
Kursleitung: Rüdiger Becker
Kursgebühr: 50,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197171
Beginn: 08.05.2020
Ort: Bogensport im Haxterpark
 Haxterhöhe 2, 33100 Paderborn
Tag, Uhrzeit: Freitag, 17:30 Uhr
Dauer: 1-mal 120 Minuten
Kursleitung: Andreas Droppelmann
Kursgebühr: 50,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Klettern im Hochseilgarten

Klettern ist ein spannendes und unvergessliches Erlebnis. Es fördert nicht nur die Gesundheit, die Fitness und die Geschicklichkeit, es ist auch perfekt für Familien geeignet, weil es das gegenseitige Vertrauen und den Zusammenhalt fördert.

Unter Anleitung von fachkundigem Personal der Globetrotter-Akademie können Interessierte an verschiedenen Schwierigkeitsstrecken ihre Geschicklichkeit ausprobieren.

Sportliche Kleidung und feste Schuhe sind mitzubringen. Kinder ab 12 Jahren und mind. 1,40m Körpergröße dürfen mit Einverständniserklärung der Eltern teilnehmen.

Kurs-Nr: 197583 197585
Beginn: **25.04.2020** **16.05.2020**
Ort: Kletterpark Bielefeld
 Am Johannisberg 5, **33615 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 09:00 Uhr
Dauer: 1-mal 240 Minuten
Kursleitung: Team interakteam

Kurs-Nr: 197581 197582
Beginn: **25.04.2020** **09.05.2020**
Ort: "grenzenlos" Der inklusive Klettergarten Gütersloh
 Rhedaer Straße 212, **33334 Gütersloh**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 10:00 Uhr
Dauer: 1-mal 240 Minuten
Kursleitung: Jonas Buschsieweke

Schlittschuhschule für Kinder (4-10 Jahre)

Mit viel Spaß erlernen an 4 Samstagen Kinder im Alter zwischen 4 und 10 Jahre die Grundlagen des Schlittschuhlaufens: Vorwärts fahren, auf einem Bein gleiten, im Kreis fahren, bremsen und vieles mehr. Sicherheitstechnisch sollte jedes Kind seinen Fahrradhelm, feste Handschuhe und Knieschützern (falls vorhanden) mitbringen. Eigene Schlittschuhe müssen mitgebracht werden.

Kurs-Nr: 196358
Beginn: **07.03.2020**
Ort: Eisstadion „Im kleinen Felde“
 Westring 108, **32051 Herford**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 10:30 Uhr
Dauer: 4-mal 60 Minuten
Kursleitung: Jeff Job
Kursgebühr: 35,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Schlittschuhe, Helm und Handschuhe sind bitte mitzubringen.



Teuto-Kletterpark

Der Teuto-Kletterpark ist ein Wald-Hochseilgarten mit fünf Höhenparcours.

Die Parcours haben unterschiedliche Schwierigkeitsgrade - so findet jeder eine Kletterroute, die zu seinem Mut und individuellen Können passt. Der Kletterpark bietet eine gute Möglichkeit, Naturverbundenheit und sportliche Aktivitäten miteinander zu verbinden und den Wald auf eine völlig neue Art zu erleben. Besonders gefördert werden dabei Ausdauer, Motorik, Koordination und Selbstbewusstsein.

Kurs-Nr:	197342
Ort:	Teuto-Kletterpark am Hermannsdenkmal Grotenburg 50, 32760 Detmold
Tag, Uhrzeit:	zu den offiziellen Öffnungszeiten
Dauer:	1-mal 180 Minuten
Kursleitung:	Team interakteam
Kursgebühr:	0,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



AOK
empfehlen
und Prämien
sichern

AOK-Kunden werben

Weiterempfehlen lohnt sich!

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

aok.de/nw

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.



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

Beratungsangebote für Ihre Gesundheit

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



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



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



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



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

* Datenschutzhinweis siehe Seite 122



Fortsetzung von Seite 123 – Beratungsangebote für Ihre Gesundheit



Iris Keil
Spezialistin Ernährungsberatung
Tel.: 0800 2655-503031



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



Michael Koch
Spezialist Bewegungsberatung
Tel.: 0800 2655-503102



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



Sylvia Picht
Spezialistin Ernährungsberatung
Tel.: 0800 2655-501776



Maria Puhon
Spezialistin Bewegungsberatung
Tel.: 0800 2655-506689

Datenschutzhinweis:

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

Betriebliche Gesundheitsförderung

Gesunde Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind das größte Kapital eines Unternehmens. Wer fit ist, hat mehr Spaß an der Arbeit. Grund genug für die AOK, sich intensiv für die Gesundheit in Unternehmen einzusetzen. Als Spezialist unterstützen wir Ihre Firma mit zahlreichen Angeboten rund um die Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF). Das sind z. B. Angebote zur Arbeitsplatzgestaltung, Arbeitsorganisation, Führung, Stärkung der Kompetenzen und individuellen Gesundheitsförderung aller Beschäftigten.

Neugierig? Mehr erfahren Sie unter: aok-bgf.de/nw
Oder fragen Sie bitte in Ihrer Firma nach oder bei Ihrer AOK.



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





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



Ernst Rohe
Spezialist BGF-Beratung
Tel.: 0800 2655-501779*

* Datenschutzhinweis siehe Seite 124

Gesundheitsförderung in KiTas und Schulen

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

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

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



Gesund Punkte sammeln

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

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

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

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

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

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

**300
Punkte**

