

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

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

SR Ostwestfalen-Lippe

bleibgesund-Kurse Region Ostwestfalen-Lippe 2. Halbjahr 2020



# bleibgesund-Kurse

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

2. Halbjahr  
2020

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

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



Liebe Kunden,

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

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

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

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

Ihre  
AOK NORDWEST  
Die Gesundheitskasse.



## Das Kursprogramm der AOK NORDWEST

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

### Ihre Vorteile als AOK-Kunde

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

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

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

### Schnell anmelden

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

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

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

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

### Punkte sammeln

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



# 2020

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

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

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

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

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

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

 Ferien und Feiertage NRW

## Schnell anmelden

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

### Online

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

### Per Post

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

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





## gesundernähren

### Kurse vor Ort

Aktiv Abnehmen! Bewusster essen .....	9
AOK-KochWerkstatt:	
• Achtsam süßen .....	11
• After Work .....	12
• Bunte Kürbiswelt .....	13
• für Einsteiger .....	14
• für Männer <b>NEU</b> <b>M</b> .....	15
• Gemüseküche im Winter .....	16
• Gesunde Burger .....	17
• Mittelmeerküche .....	18
• „Superfood“ - super gut? .....	19
• Vegetarische Küche .....	20
• Veggie Rezepte .....	21
• Winterküche .....	22
Gesund essen und genießen nach Feierabend....	23
KochZeit - GenussZeit - MeineZeit #Fette .....	25

### Kurse AOK-liveonline

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

Apps für Ihre Gesundheit .....	29
CyberFitness: Diabetes-Prävention <b>NEU</b> .....	29
CyberFitness: Erfolgreich abnehmen <b>NEU</b> .....	30
CyberFitness: Ernährung und Vitalität <b>NEU</b> .....	31



## gesundbewegen

### Kurse vor Ort

AOK-Beckenbodenschule <b>NEU</b> .....	33
Aquafitness .....	34
Easy Running .....	43
Functional Training .....	44
Kraftausdauertraining im Fitness-Studio .....	47
Kraftworkout im Studio .....	50
Nordic Walking .....	67
Pilates .....	68
RanRücken .....	70
Reaktiv-Faszien Training .....	72
Rückenpower .....	74
Sanftes Rückentraining .....	76
Trainieren wie die Profis:	
Kraftausdauer Workout .....	79

### Online-Kurse

CyberFitness: Rückencoaching .....	80
------------------------------------	----

## gesundheitsspannen



### Kurse vor Ort

Autogenes Training .....	83
Lebe Balance .....	86
Progressive Muskelentspannung .....	88
Qi Gong .....	89
Tai Chi .....	91
Yogazeit .....	93

### Kurse AOK-liveonline

Achtsamkeit .....	98
Achtsamkeit & Balance .....	99
bin ich gut genug? .....	100
der innere Schweinehund 2.0 .....	101
gelassen & locker.....	102
gut im Feierabend ankommen .....	103
positiver Umgang mit Stress.....	104
schlaf gut! .....	105
Die Lebe Balance-App .....	106
Stress im Griff.....	106

## gesundrauchfrei



### Kurse AOK-liveonline

rauchfrei in 3 Schritten .....	109
--------------------------------	-----

## gesunderleben



Bogenschießen .....	111
Schlittschuhschule für Kinder (4-10 Jahre).....	112

## gesundplus



Beratungsangebote für Ihre Gesundheit .....	115
Betriebliche Gesundheitsförderung .....	117
Gesundheitsförderung in Kitas und Schulen .....	118

### Anmeldung

Online .....	<a href="https://aok.de/nw/kurse">aok.de/nw/kurse</a>
Post.....	120





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

## Aktiv Abnehmen! Bewusster essen

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

**Kurs-Nr:** 199680  
**Beginn:** 15.09.2020  
**Ort:** AOK Bielefeld, Blauer Salon  
 Oelmühlenstr. 59, **33604 Bielefeld**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 9-mal 90 Minuten Theorie  
 1-mal 180 Minuten Kochpraxis  
**Kursleitung:** Lisa Fritz  
**Kursgebühr:** 140,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200071  
**Beginn:** 21.09.2020  
**Ort:** AOK Bünde  
 Nordring 11, **32257 Bünde**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 9-mal 90 Minuten Theorie  
 1-mal 180 Minuten Kochpraxis  
**Kursleitung:** Annette Blech  
**Kursgebühr:** 140,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 9 – Aktiv abnehmen! Bewusster essen

**Kurs-Nr:** 199778  
**Beginn:** **25.08.2020**  
**Ort:** Kochstudio Weitblick  
 Bielefelder Str. 561, **32758 Detmold**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 9-mal 90 Minuten Theorie  
 1-mal 180 Minuten Kochpraxis  
**Kursleitung:** Bettina Dreisewerd  
**Kursgebühr:** 140,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199646  
**Beginn:** **15.09.2020**  
**Ort:** AOK Gütersloh  
 Barkeystr. 19, **33330 Gütersloh**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 9-mal 90 Minuten Theorie  
 1-mal 180 Minuten Kochpraxis  
**Kursleitung:** Mechthild Berens  
**Kursgebühr:** 140,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199645  
**Beginn:** **10.09.2020**  
**Ort:** Kirchengemeinde St. Marien  
 Stiftstr. 56, **32657 Lemgo**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 9-mal 90 Minuten Theorie  
 1-mal 180 Minuten Kochpraxis  
**Kursleitung:** Lisa Huxol  
**Kursgebühr:** 140,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200073  
**Beginn:** **01.09.2020**  
**Ort:** Lebenshilfe Minden e.V.  
 Schillerstr. 73, **32425 Minden**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 9-mal 90 Minuten Theorie  
 1-mal 180 Minuten Kochpraxis  
**Kursleitung:** Sabine Roth  
**Kursgebühr:** 140,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199277  
**Beginn:** **03.09.2020**  
**Ort:** AOK Gesundheitszentrum  
 Friedrichstr. 17-19, **33102 Paderborn**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 9-mal 90 Minuten Theorie  
 1-mal 180 Minuten Kochpraxis  
**Kursleitung:** Carola Klössing  
**Kursgebühr:** 140,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Ferien: 15.10.20 und 22.10.20

## 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:** 200746  
**Beginn:** **15.09.2020**  
**Ort:** AOK Gesundheitszentrum  
 Friedrichstr. 17-19, **33102 Paderborn**  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Gabriele Finke  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## 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:** 199684  
**Beginn:** **08.10.2020**  
**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)

**Kurs-Nr:** 199880  
**Beginn:** **05.11.2020**  
**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)

## AOK-KochWerkstatt - Bunte Kürbiswelt

Der Kürbis hat die Küche inzwischen längst erobert, denn er lässt sich sehr vielfältig einsetzen. Ob als Suppe, gebacken, gegrillt oder als Chutney verarbeitet, ist der Kreativität keine Grenze gesetzt. Fest steht, dass der Kürbis als beliebtes Gemüse gesund und bekömmlich ist.

**Kurs-Nr:** 200680  
**Beginn:** **28.10.2020**  
**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)



## AOK-KochWerkstatt - für Einsteiger

Haben Sie Interesse an gesunder Ernährung? Und wollten Sie schon immer mal in Gemeinschaft mit anderen eine leichte Küche mit saisonalen Rezepten ausprobieren?

Dann besuchen Sie uns in der AOK-KochWerkstatt. 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.

**Kurs-Nr:** 200069  
**Beginn:** **06.10.2020**  
**Ort:** AOK Bünde  
 Nordring 11, **32257 Bünde**  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Annette Blech  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## AOK-KochWerkstatt - **NEU** für Männer



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

**Kurs-Nr:** 199281  
**Beginn:** **22.09.2020**  
**Ort:** AOK Gesundheitszentrum  
 Friedrichstr. 17-19, **33102 Paderborn**  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Carola Klössing  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)





## AOK-KochWerkstatt - Gemüse- küche im Winter

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

**Kurs-Nr:** 199682  
**Beginn:** 26.11.2020  
**Ort:** Lehrküche für Diätassistenten  
im Ev. Krankenhaus Bielefeld  
Schildescher Str. 99, **33611 Bielefeld**  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Lisa Fritz  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199782  
**Beginn:** 04.11.2020  
**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)

**Kurs-Nr:** 199683  
**Beginn:** 12.11.2020  
**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)

**Kurs-Nr:** 199280  
**Beginn:** 03.11.2020  
**Ort:** AOK Gesundheitszentrum  
Friedrichstr. 17-19, **33102 Paderborn**  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Carola Klössing  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## AOK-KochWerkstatt - 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:** 199879  
**Beginn:** 08.10.2020  
**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)



## AOK-Kochwerkstatt - Mittelmeerküche

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

<b>Kurs-Nr:</b>	200068
<b>Beginn:</b>	<b>29.09.2020</b>
<b>Ort:</b>	AOK Bünde Nordring 11, <b>32257 Bünde</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	Dienstag, 18:00 Uhr
<b>Dauer:</b>	1-mal 180 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Annette Blech
<b>Kursgebühr:</b>	58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## AOK-Kochwerkstatt - „Superfood“ - super gut?

Chiasamen, Gojibeeren, Moringapulver, aber auch der einheimische Grünkohl, Leinsamen, Hirse oder Heidelbeeren: die sogenannten „Superfoods“ versprechen Gesundheit, Wohlbefinden und sogar Linderung gesundheitlicher Beschwerden.

Wir nehmen diese angesagten Lebensmittel unter die Lupe und probieren einige in schnellen Rezepten aus.

<b>Kurs-Nr:</b>	200673
<b>Beginn:</b>	<b>30.09.2020</b>
<b>Ort:</b>	Kochstudio Weitblick Bielefelder Str. 561, <b>32758 Detmold</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	Mittwoch, 16:30 Uhr
<b>Dauer:</b>	1-mal 180 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Bettina Dreisewerd
<b>Kursgebühr:</b>	58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## AOK-KochWerkstatt - Vegetarische Küche

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

**Kurs-Nr:** 200745  
**Beginn:** 08.09.2020  
**Ort:** AOK Gesundheitszentrum  
 Friedrichstr. 17-19, **33102 Paderborn**  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Carola Klössing  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## AOK-KochWerkstatt - Veggie Rezepte

Fleischlos essen und trotzdem genügend Eiweiß und Nährstoffe bekommen? Wokgemüse mit Nüssen, Tortilla, Tofuburger und Linsensalat lassen sich einfach und schnell zubereiten und enthalten genügend „Powerstoffe“. Entdecken Sie, wie sich vegetarische Lebensmittel für Gesundheit und Fitness kombinieren lassen!

**Kurs-Nr:** 200152  
**Beginn:** 02.10.2020  
**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)



## 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, Winternacks mit Zutaten der Saison sorgen für kulinarische Genüsse im Winter.

**Kurs-Nr:** 200151  
**Beginn:** **06.11.2020**  
**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)

## 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 Vorrathaltung 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:** 199681  
**Beginn:** **01.10.2020**  
**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)

**Kurs-Nr:** 199781  
**Beginn:** **14.10.2020**  
**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)



Fortsetzung von Seite 23 – Gesund essen nach Feierabend

**Kurs-Nr:** 199655  
**Beginn:** 27.10.2020  
**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:** 199278  
**Beginn:** 29.09.2020  
**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)

## 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:** 199779  
**Beginn:** 03.11.2020  
**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)

**Kurs-Nr:** 199279  
**Beginn:** 17.11.2020  
**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)



## AOK-liveonline: erfolgreiche Gewichtsreduktion

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

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

### So einfach geht's:

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

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

**Kurs-Nr:** 199117  
**Beginn:** 09.09.2020  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 48,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## AOK-liveonline: gesund und leicht abnehmen

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

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

### So einfach geht's:

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

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

**Kurs-Nr:** 199118  
**Beginn:** 01.09.2020  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 336,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199119  
**Beginn:** 27.10.2020  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 336,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## AOK-liveonline: mit Köpfchen zum Wunschgewicht

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

### So einfach geht's:

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

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

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

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

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

## Apps für Ihre Gesundheit

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

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

## CyberFitness: Diabetes-Prävention

**NEU**

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

### So einfach geht's:

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

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

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



## CyberFitness: Erfolgreich abnehmen

NEU

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

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

### So einfach geht's:

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

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

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

## CyberFitness: Ernährung und Vitalität

NEU

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

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

### So einfach geht's:

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

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

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





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

## AOK-Beckenbodenschule **NEU**

### Krafttraining für den Beckenboden

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

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

<b>Kurs-Nr:</b>	200545
<b>Beginn:</b>	<b>31.08.2020</b>
<b>Ort:</b>	AOK Gesundheitszentrum Friedrichstr. 17-19, <b>33102 Paderborn</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	montags, 17:30 Uhr
<b>Dauer:</b>	8-mal 60 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Katrin Potthoff
<b>Kursgebühr:</b>	96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## 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 entgegengesetzt, 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:** 199718  
**Beginn:** **29.10.2020**  
**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:** 199719  
**Beginn:** **29.10.2020**  
**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:** 199720  
**Beginn:** **31.10.2020**  
**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:** 199721  
**Beginn:** **31.10.2020**  
**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)

**Kurs-Nr:** 200346  
**Beginn:** **18.08.2020**  
**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:** 200025  
**Beginn:** **08.09.2020**  
**Ort:** MATERNUS-Klinik  
 Am Brinkkamp 16, **32545 Bad Oeynhaus**  
**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:** 200023  
**Beginn:** **08.09.2020**  
**Ort:** MATERNUS-Klinik  
 Am Brinkkamp 16, **32545 Bad Oeynhaus**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Kim Julia Kohlmeier  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)









Fortsetzung von Seite 41 – Aquafitness

**Kurs-Nr:** 199324 199326  
**Beginn:** 17.07.2020 18.09.2020  
**Ort:** Schwimmschule "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)

**Kurs-Nr:** 199325  
**Beginn:** 10.08.2020  
**Ort:** Schwimmschule "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:** 199327  
**Beginn:** 20.11.2020  
**Ort:** Schwimmschule "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)

## Easy Running

Dieser Kurs richtet sich an all diejenigen, die mit dem Laufen beginnen und auf diese Weise ihr Herz-Kreislaufsystem im Schwung bringen möchten. Sie werden behutsam an ausdauerndes Laufen herangeführt. Sie erleben, dass Joggen jede Menge Spaß macht und dass Sie im Kursverlauf immer längere Strecken ohne große Anstrengung durchgängig laufen können. Neben dem Ausdauertraining lernen Sie auch Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur sowie zur Entspannung kennen.

**Kurs-Nr:** 200008  
**Beginn:** 21.08.2020  
**Ort:** Physio Active  
 Detmolder Str. 201-203, **33175 Bad Lippspringe**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 14:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Franziska Gloster  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200547  
**Beginn:** 21.08.2020  
**Ort:** mediFit im Sportzentrum des SC Grün-Weiss  
 Schützenplatz 3, **33102 Paderborn**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 09:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Katrin Potthoff  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)





Fortsetzung von Seite 45 – Functional Training

**Kurs-Nr:** 200130  
**Beginn:** **22.09.2020**  
**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:** 199463  
**Beginn:** **26.08.2020**  
**Ort:** Lippe-Aktiv  
 Lagesche Str. 15 G, **32657 Lemgo**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 15:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Lando Schwekendiek  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199469  
**Beginn:** **15.09.2020**  
**Ort:** Buena Vista Fitnessclub  
 Lagesche Str. 54b , **32657 Lemgo**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Janin Olschewski  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199455  
**Beginn:** **30.10.2020**  
**Ort:** Lippe-Aktiv  
 Lagesche Str. 15 G, **32657 Lemgo**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 15:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Felice Wehmeier  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200546  
**Beginn:** **31.08.2020**  
**Ort:** mediFit im Sportzentrum des SC Grün-Weiss  
 Schützenplatz 3, **33102 Paderborn**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Katrin Potthoff  
**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:** 199451  
**Beginn:** **17.08.2020**  
**Ort:** Physio-Lounge Claudia Akemeier MSc Ost.  
 Paulinenstr. 21 A, **32756 Detmold**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Sina Bose  
**Kursgebühr:** 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199439  
**Beginn:** **18.08.2020**  
**Ort:** Reha-, Präventionssport & Ernährungsberatung Lange  
 Lütmarser Straße 60, **37671 Höxter**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 15:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Moritz Lange  
**Kursgebühr:** 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)





Fortsetzung von Seite 47 – Kraftausdauertraining im Fitness-Studio

**Kurs-Nr:** 199440  
**Beginn:** **18.08.2020**  
**Ort:** Reha-, Präventionssport & Ernährungsberatung Lange Lütmarser Straße 60, **37671 Höxter**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Moritz Lange  
**Kursgebühr:** 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199731  
**Beginn:** **20.10.2020**  
**Ort:** Gesundheitstreff Enkelmann Hauptmannstr. 3, **37697 Lauenförde**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Gerhard Enkelmann  
**Kursgebühr:** 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199467                      199466  
**Beginn:** **21.08.2020**              **13.11.2020**  
**Ort:** Lippe-Aktiv Lagesche Str. 15 G, **32657 Lemgo**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 09:30 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Lando Schwekendiek  
**Kursgebühr:** 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199468  
**Beginn:** **21.08.2020**  
**Ort:** Lippe-Aktiv Lagesche Str. 15 G, **32657 Lemgo**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Felice Wehmeier  
**Kursgebühr:** 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199465                      199460  
**Beginn:** **02.09.2020**              **28.10.2020**  
**Ort:** Lippe-Aktiv Lagesche Str. 15 G, **32657 Lemgo**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Maurice Wirbs  
**Kursgebühr:** 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199968  
**Beginn:** **10.09.2020**  
**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 Muskelaufbau, Tipps zu Bewegungsmöglichkeiten im Alltag und echte Fitness. Trainieren Sie in der Gruppe und doch ganz individuell! Auch ein sehr effektives Trainingsprogramm für zu Hause ist Bestandteil dieses neuen Kurskonzepts.

**Kurs-Nr:** 199749  
**Beginn:** **31.08.2020**  
**Ort:** Physio Brühne  
 Brakeler Str. 27, **33014 Bad Driburg**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 08:45 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Sindy Brühne  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199747  
**Beginn:** **31.08.2020**  
**Ort:** Physio Brühne  
 Brakeler Str. 27, **33014 Bad Driburg**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:45 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Sindy Brühne  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200022  
**Beginn:** **17.08.2020**  
**Ort:** Klinik Porta Westfalica  
 Steinstr. 65, **32547 Bad Oeynhausen**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Claudiu Denes  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199521  
**Beginn:** **14.09.2020**  
**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)  
 1. Treff an der Cafeteria

**Kurs-Nr:** 199519  
**Beginn:** **14.09.2020**  
**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)  
 1. Treff an der Cafeteria

**Kurs-Nr:** 200557  
**Beginn:** **22.09.2020**  
**Ort:** Physiotherapie Saskia Reichmann  
 Bahnhofstr. 25, **37688 Beverungen**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 09:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Saskia Reichmann  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200555  
**Beginn:** **22.09.2020**  
**Ort:** Physiotherapie Saskia Reichmann  
 Bahnhofstr. 25, **37688 Beverungen**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Saskia Reichmann  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 51 – Kraftworkout im Studio

**Kurs-Nr:** 200558  
**Beginn:** **24.09.2020**  
**Ort:** Physiotherapie Saskia Reichmann  
 Bahnhofstr. 25, **37688 Beverungen**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Saskia Reichmann  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200602  
**Beginn:** **11.08.2020**  
**Ort:** Gesundheitszentrum Physio-fit  
 Milser Str. 40a, **33729 Bielefeld**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Lukas Jastrzebski  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200598                      200599  
**Beginn:** **12.08.2020**              **21.10.2020**  
**Ort:** Sportstudio Bodytalk GmbH  
 Stadtring 5, **33647 Bielefeld**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Nina Rustemeier  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199331  
**Beginn:** **18.08.2020**  
**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:** 199417  
**Beginn:** **19.08.2020**  
**Ort:** Millennium Sports GmbH & Co. KG  
 Voltmannstr. 20, **33615 Bielefeld**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Mustafa Coskun  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199330  
**Beginn:** **07.09.2020**  
**Ort:** TuS Ost  
 Bleichstr. 151 a, **33607 Bielefeld**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 10:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Paul Jüngling  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199357  
**Beginn:** **07.09.2020**  
**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:** 199358  
**Beginn:** **10.09.2020**  
**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)



Fortsetzung von Seite 53 – Kraftworkout im Studio

**Kurs-Nr:** 200603  
**Beginn:** **12.10.2020**  
**Ort:** Gesundheitszentrum Physio-fit  
 Milser Str. 40a, **33729 Bielefeld**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Lukas Jastrzebski  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199359  
**Beginn:** **11.09.2020**  
**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:** 199706  
**Beginn:** **03.09.2020**  
**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)  
 Kurs pausiert in den Herbstferien!

**Kurs-Nr:** 199744  
**Beginn:** **01.09.2020**  
**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:** 199969  
**Beginn:** **22.08.2020**  
**Ort:** Bündler 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:** 199736  
**Beginn:** **02.09.2020**  
**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)  
 Der Kurs pausiert in den Herbstferien!

**Kurs-Nr:** 200001  
**Beginn:** **19.08.2020**  
**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:** Esther Brockhoff  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199999  
**Beginn:** **24.08.2020**  
**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)



Fortsetzung von Seite 55 – Kraftworkout im Studio

**Kurs-Nr:** 200122  
**Beginn:** **18.08.2020**  
**Ort:** Lippe-Aktiv  
 Bismarckstr. 19, **32756 Detmold**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 13:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Maurice Wirbs  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200120  
**Beginn:** **19.08.2020**  
**Ort:** Lippe-Aktiv  
 Bismarckstr. 19, **32756 Detmold**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 11:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Paul Bukowski  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200119  
**Beginn:** **20.08.2020**  
**Ort:** Lippe-Aktiv  
 Bismarckstr. 19, **32756 Detmold**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 12:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Paul Bukowski  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200741  
**Beginn:** **15.09.2020**  
**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)

**Kurs-Nr:** 200132  
**Beginn:** **17.09.2020**  
**Ort:** Sport-Park Lippe  
 Westerfeldstr. 2, **32758 Detmold**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Sarah Janz  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Kurs pausiert in den Herbstferien!

**Kurs-Nr:** 200133  
**Beginn:** **17.09.2020**  
**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:** 199970  
**Beginn:** **08.09.2020**  
**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:** 199328  
**Beginn:** **13.08.2020**  
**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)



Fortsetzung von Seite 57 – Kraftworkout im Studio

**Kurs-Nr:** 199329  
**Beginn:** **13.08.2020**  
**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:** 200619  
**Beginn:** **19.08.2020**  
**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:** 200620  
**Beginn:** **21.08.2020**  
**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:** 198939  
**Beginn:** **18.08.2020**  
**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)

**Kurs-Nr:** 199217  
**Beginn:** **20.08.2020**  
**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:** 200343  
**Beginn:** **20.08.2020**  
**Ort:** Easyfitness  
 Ernstmeierstr. 13, **32052 Herford**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Uwe Geiselman  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200342  
**Beginn:** **22.08.2020**  
**Ort:** Easyfitness  
 Ernstmeierstr. 13, **32052 Herford**  
**Tag, Uhrzeit:** samstags, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Uwe Geiselman  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200019  
**Beginn:** **10.09.2020**  
**Ort:** Lifestyle Fitness-Club Hille  
 Mindener Str. 80, **32479 Hille**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Jan-Christoph Rüter  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 59 – Kraftworkout im Studio

**Kurs-Nr:** 199734  
**Beginn:** **05.10.2020**  
**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:** 199732  
**Beginn:** **07.10.2020**  
**Ort:** Gesundheitstreff Enkelmann  
 Hauptmannstr. 3, **37697 Lauenförde**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Gerhard Enkelmann  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199459  
**Beginn:** **09.09.2020**  
**Ort:** Lippe-Aktiv  
 Lagesche Str. 15 G, **32657 Lemgo**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Lando Schwewendiek  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199458  
**Beginn:** **22.09.2020**  
**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:** 199457  
**Beginn:** **24.09.2020**  
**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:** 199456  
**Beginn:** **25.09.2020**  
**Ort:** Lippe-Aktiv  
 Lagesche Str. 15 G, **32657 Lemgo**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Felice Wehmeier  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199961  
**Beginn:** **25.09.2020**  
**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:** 199971  
**Beginn:** **09.09.2020**  
**Ort:** Lifestyle Fitness-Club  
 Alsweder Str. 1, **32312 Lübbecke**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:15 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Jan-Christoph Rüter  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 61 – Kraftworkout im Studio

**Kurs-Nr:** 199977  
**Beginn:** **02.09.2020**  
**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:** 200540  
**Beginn:** **31.08.2020**  
**Ort:** mediFit im Sportzentrum des SC Grün-Weiss  
 Schützenplatz 3, **33102 Paderborn**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Katrin Potthoff  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200541  
**Beginn:** **01.09.2020**  
**Ort:** mediFit im Sportzentrum des SC Grün-Weiss  
 Schützenplatz 3, **33102 Paderborn**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Rafael Fromme  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200542  
**Beginn:** **02.09.2020**  
**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:** 200543  
**Beginn:** **03.09.2020**  
**Ort:** mediFit im Sportzentrum des SC Grün-Weiss  
 Schützenplatz 3, **33102 Paderborn**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Diana Kleine  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200544  
**Beginn:** **03.09.2020**  
**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:** 200017  
**Beginn:** **24.09.2020**  
**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:** 200552  
**Beginn:** **16.09.2020**  
**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)





Fortsetzung von Seite 63 – Kraftworkout im Studio

**Kurs-Nr:** 200551  
**Beginn:** **18.09.2020**  
**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:** 200005  
**Beginn:** **11.08.2020**  
**Ort:** Wielands Rücken-Aktiv-Zentrum,  
 Physiotherapie und med. Fitness  
 Bahnhofstraße 40, **33397 Rietberg**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Michael Wieland  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200007  
**Beginn:** **12.08.2020**  
**Ort:** Wielands Rücken-Aktiv-Zentrum,  
 Physiotherapie und med. Fitness  
 Bahnhofstraße 40, **33397 Rietberg**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Michael Wieland  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200006  
**Beginn:** **17.08.2020**  
**Ort:** Wielands Rücken-Aktiv-Zentrum,  
 Physiotherapie und med. Fitness  
 Bahnhofstraße 40, **33397 Rietberg**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Michael Wieland  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199418  
**Beginn:** **20.08.2020**  
**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:** 199730  
**Beginn:** **24.08.2020**  
**Ort:** ego Fitness- und Gesundheitsstudio GmbH  
 Flurstr. 10 b, **32839 Steinheim**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Gerrit Lippe  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199972  
**Beginn:** **14.09.2020**  
**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:** 199996  
**Beginn:** **12.09.2020**  
**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)



Fortsetzung von Seite 65 – Kraftworkout im Studio

**Kurs-Nr:** 199995  
**Beginn:** 12.09.2020  
**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:** 200539  
**Beginn:** 23.09.2020  
**Ort:** Krankengymnastik Scherfede  
 Kasseler Tor 30, **34414 Warburg-Scherfede**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 09:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Werner Porrmann  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200003  
**Beginn:** 19.09.2020  
**Ort:** Krankengymnastik Willebadessen  
 Alter Markt 1, **34439 Willebadessen**  
**Tag, Uhrzeit:** samstags, 10:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Jan von Rüden  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## Nordic Walking

### An die Stöcke fertig los

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

**Kurs-Nr:** 200610  
**Beginn:** 18.08.2020  
**Ort:** Parkplatz Hauptschule Heepen  
 Beckerstr. 7, **33719 Bielefeld**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Iris Valnion  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199363  
**Beginn:** 05.09.2020  
**Ort:** AOK Gütersloh  
 Barkeystr. 19, **33330 Gütersloh**  
**Tag, Uhrzeit:** samstags, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Martin Brummelte  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200341  
**Beginn:** 17.08.2020  
**Ort:** Tierpark Herford - Parkplatz -  
 Stadtholzstr. 234, **32049 Herford**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Uwe Geiselman  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 67 – Nordic Walking und mehr

**Kurs-Nr:** 200138  
**Beginn:** **09.09.2020**  
**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)  
 Eingang über Innenhof!

## 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:** 199524  
**Beginn:** **29.10.2020**  
**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-Nr:** 200897  
**Beginn:** **22.09.2020**  
**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:** 199973  
**Beginn:** **19.08.2020**  
**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:** 200137  
**Beginn:** **12.10.2020**  
**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:** 199443  
**Beginn:** **03.09.2020**  
**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)



## RanRücken

### Ein ganz neues Konzept gegen Rückenbeschwerden

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

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

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

**Kurs-Nr:** 200021  
**Beginn:** 18.08.2020  
**Ort:** Klinik Porta Westfalica  
 Steinstr. 65, 32547 Bad Oeynhausen  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Lars Junker  
**Kursgebühr:** 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199962  
**Beginn:** 24.08.2020  
**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:** 199963  
**Beginn:** 24.08.2020  
**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:** 199739  
**Beginn:** 01.09.2020  
**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)  
 Keine Kursstunde am 17.11.2020

**Kurs-Nr:** 200340  
**Beginn:** 18.08.2020  
**Ort:** Physiotherapie Herford  
 Hämelingenstraße 22, 32052 Herford  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:45 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Uwe Geisemann  
**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:** 199362  
**Beginn:** 08.09.2020  
**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:** 199361  
**Beginn:** 08.09.2020  
**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:** 200131  
**Beginn:** 22.09.2020  
**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:** 199974  
**Beginn:** 09.09.2020  
**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:** 199462  
**Beginn:** 17.08.2020  
**Ort:** Lippe-Aktiv  
 Lagesche Str. 15 G, **32657 Lemgo**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 15:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Simone Klingelhöfer  
**Kursgebühr:** 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199461  
**Beginn:** 15.09.2020  
**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:** 200742  
**Beginn:** 30.10.2020  
**Ort:** Lippe-Aktiv  
 Lagesche Str. 15 G, **32657 Lemgo**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 14:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Felice Wehmeier  
**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:** 200010  
**Beginn:** 18.08.2020  
**Ort:** Physio Active  
 Detmolder Str. 201-203, **33175 Bad Lippspringe**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Jana Hense  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199332  
**Beginn:** 01.09.2020  
**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:** 199333  
**Beginn:** 02.09.2020  
**Ort:** TuS Ost  
 Bleichstr. 151 a, **33607 Bielefeld**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 11:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Katharina Hunger  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199741  
**Beginn:** 10.09.2020  
**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)  
 Keine Kursstunde am 15.10.2020!

**Kurs-Nr:** 200002  
**Beginn:** 31.08.2020  
**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:** 200135  
**Beginn:** 17.09.2020  
**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)

**Kurs-Nr:** 200549  
**Beginn:** 04.09.2020  
**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)



Fortsetzung von Seite 75 – Rückenpower

**Kurs-Nr:** 199729  
**Beginn:** 27.08.2020  
**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)

**Kurs-Nr:** 199526  
**Beginn:** 07.10.2020  
**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)

## 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:** 200554  
**Beginn:** 21.09.2020  
**Ort:** Physiotherapie Saskia Reichmann  
 Bahnhofstr. 25, **37688 Beverungen**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Saskia Reichmann  
**Kursgebühr:** 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200011  
**Beginn:** 01.09.2020  
**Ort:** Physio Active  
 Detmolder Str. 201-203, **33175 Bad Lippspringe**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Jana Hense  
**Kursgebühr:** 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199360  
**Beginn:** 10.09.2020  
**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)

**Kurs-Nr:** 199453  
**Beginn:** 24.09.2020  
**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)



Fortsetzung von Seite 77 – Sanftes Rückentraining

**Kurs-Nr:** 200597  
**Beginn:** 20.08.2020  
**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:** 199442  
**Beginn:** 02.09.2020  
**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)

## Trainieren wie die Profis: Kraftausdauer Workout

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



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

**Kurs-Nr:** 199334  
**Beginn:** 02.09.2020  
**Ort:** TuS Ost  
 Bleichstr. 151 a, **33607 Bielefeld**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Paul Jüngling  
**Kursgebühr:** 130,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200344  
**Beginn:** 22.08.2020  
**Ort:** Easyfitness  
 Ernstmeierstr. 13, **32052 Herford**  
**Tag, Uhrzeit:** samstags, 11:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Uwe Geiselman  
**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](http://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)



wed/jan Lauer



## Ihre Gesundheit in besten Händen

### AOK-Clarimedis und Baby-Telefon

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

### AOK-Navigatoren

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

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



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

## Autogenes Training

### Der Weg zu mehr Gelassenheit

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

**Kurs-Nr:** 200012  
**Beginn:** 29.08.2020  
**Ort:** BEObewegt  
 Lange Straße 104b, 33014 Bad Driburg  
**Tag, Uhrzeit:** samstags, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Kerstin Lücke  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200013  
**Beginn:** 28.10.2020  
**Ort:** BEObewegt  
 Lange Straße 104b, 33014 Bad Driburg  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Kerstin Lücke  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 83 – Autogenes Training

**Kurs-Nr:** 199918  
**Beginn:** **27.10.2020**  
**Ort:** Club Vital e.V.  
 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:** 199340  
**Beginn:** **20.08.2020**  
**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)

**Kurs-Nr:** 200349  
**Beginn:** **24.08.2020**  
**Ort:** AOK Bünde  
 Nordring 11, **32257 Bünde**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Bettina Hähnel  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200348  
**Beginn:** **26.08.2020**  
**Ort:** AOK Bünde  
 Nordring 11, **32257 Bünde**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Bettina Hähnel  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200015  
**Beginn:** **23.09.2020**  
**Ort:** AWO-KiTa Hummelnest  
 Heinrich-Funk-Weg 10, **32052 Herford**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Ursula Milz  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Kurs findet am 14., 21.10. und 11.11.2020 nicht statt!

**Kurs-Nr:** 199618  
**Beginn:** **21.09.2020**  
**Ort:** Sunset Sport  
 Weihestr. 114, **32584 Löhne**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Sabine Hermsmeier  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200548  
**Beginn:** **02.09.2020**  
**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)



## Lebe Balance

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

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

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

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

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

Informieren Sie sich unter: [lebebalance.aok-liveonline.de](http://lebebalance.aok-liveonline.de)

**Kurs-Nr:** 199958  
**Beginn:** **02.09.2020**  
**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:** 199917  
**Beginn:** **18.08.2020**  
**Ort:** Werkstatt Lebenshilfe am Bahnhof  
 Bahnhofstr. 10 - 12, **32756 Detmold**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 90 Minuten Praxis Stressbewältigung  
 1-mal 90 Minuten Reflexion  
**Kursleitung:** Margret Tönnis-Schnitzerling  
**Kursgebühr:** 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Kurs pausiert vom 29.09. - 27.10.2020!

**Kurs-Nr:** 199136  
**Beginn:** **07.09.2020**  
**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)



## 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:** 200860  
**Beginn:** 19.08.2020  
**Ort:** Figurstudio Ann-Christin  
 Bismarckstr. 10, **32545 Bad Oeynhausen**  
**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:** 199339  
**Beginn:** 26.10.2020  
**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:** 199102  
**Beginn:** 17.08.2020  
**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)

## 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:** 200000  
**Beginn:** 02.09.2020  
**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:** 199998  
**Beginn:** 02.09.2020  
**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:** 199199  
**Beginn:** 25.09.2020  
**Ort:** Staatsbad Salzuflen, Kurgastzentrum  
 Parkstr. 20, **32105 Bad Salzuflen**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Gisela Wagener  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 89 – Qi Gong

**Kurs-Nr:** 199528  
**Beginn:** **25.09.2020**  
**Ort:** Staatsbad Vitalzentrum  
 Salinenstr. 1, **32105 Bad Salzuflen**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Gisela Wagener  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199919  
**Beginn:** **17.09.2020**  
**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:** 199338  
**Beginn:** **20.08.2020**  
**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:** 199959  
**Beginn:** **14.09.2020**  
**Ort:** Seminarhaus Steinmühle  
 Entruper Weg 88, **32657 Lemgo**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Anette Weber  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## Tai Chi

### Einklang für Körper und Geist

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

**Kurs-Nr:** 199198  
**Beginn:** **25.09.2020**  
**Ort:** Staatsbad Salzuflen, Kurgastzentrum  
 Parkstr. 20, **32105 Bad Salzuflen**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Gisela Wagener  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199529  
**Beginn:** **25.09.2020**  
**Ort:** Staatsbad Vitalzentrum  
 Salinenstr. 1, **32105 Bad Salzuflen**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Gisela Wagener  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200608  
**Beginn:** **03.09.2020**  
**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)



Fortsetzung von Seite 91 – Tai Chi

**Kurs-Nr:** 199336  
**Beginn:** 18.08.2020  
**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)

**Kurs-Nr:** 199441  
**Beginn:** 17.09.2020  
**Ort:** Mark McAllister - Villa Adele  
 Immanuelstr. 17, **32427 Minden**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Ute Jakobi  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 15.10.und 22.10. Herbstferien

## 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:** 199716  
**Beginn:** 19.08.2020  
**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:** 199717  
**Beginn:** 24.10.2020  
**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:** 199097  
**Beginn:** 23.09.2020  
**Ort:** AWB  
 Kiliansweg 7, **32108 Bad Salzufen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Ingrid Emmerlich  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 93 – Yogazeit

**Kurs-Nr:** 200609  
**Beginn:** **17.08.2020**  
**Ort:** Natur-Vital-Zentrum  
 Babenhauserstr. 153, **33602 Bielefeld**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Sonja Löbel  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200606  
**Beginn:** **03.09.2020**  
**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)

**Kurs-Nr:** 200607  
**Beginn:** **15.09.2020**  
**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:** 200605  
**Beginn:** **23.09.2020**  
**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:** 200604  
**Beginn:** **24.09.2020**  
**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:** 199238  
**Beginn:** **09.09.2020**  
**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:** 199337  
**Beginn:** **18.08.2020**  
**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:** 199921  
**Beginn:** **16.09.2020**  
**Ort:** Turngemeinde Lage  
 Jahnplatz 14, **32791 Lage**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Ingrid Emmerlich  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Kurs pausiert am 14. und 21.10.2020!





Fortsetzung von Seite 95 – Yogazeit

**Kurs-Nr:** 199099  
**Beginn:** **18.09.2020**  
**Ort:** Praxis für Physiotherapie Margarete Braun  
 Krentrufer Str. 20, **33818 Leopoldshöhe**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Ingrid Emmerlich  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199960  
**Beginn:** **19.08.2020**  
**Ort:** AOK Lübbecke  
 Bahnhofstr. 6, **32312 Lübbecke**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Nicole Schultz-Rust  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199133  
**Beginn:** **08.09.2020**  
**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)  
 keine Kurseinheiten in den Herbstferien.

**Kurs-Nr:** 199134  
**Beginn:** **08.09.2020**  
**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)  
 keine Kurseinheiten in den Herbstferien.

**Kurs-Nr:** 199135  
**Beginn:** **08.09.2020**  
**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)  
 keine Kurseinheiten in den Herbstferien.

**Kurs-Nr:** 199205  
**Beginn:** **21.09.2020**  
**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:** 200004  
**Beginn:** **17.08.2020**  
**Ort:** Entspannungszentrum „meine Zeit“  
 Kirchstrasse 32, **33154 Salzkotten (Upsprunge)**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Sandra Kaiser  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199103  
**Beginn:** **03.09.2020**  
**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 **liveonline-Vortrag** führt Sie in die Grundlagen der Achtsamkeit ein. Es werden mentale und imaginative Techniken für mehr Balance im Alltag vorgestellt. Sie erfahren, wie Sie mit wirksamen Übungen zur Achtsamkeit und Entspannung mehr körperliches und seelisches Wohlbefinden erleben.

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

### So einfach geht's:

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

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

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

**Kurs-Nr:** 199129  
**Beginn:** 22.10.2020  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 48,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## AOK-liveonline: Achtsamkeit & Balance

Dieser AOK-liveonline-Kurs führt Sie in die Grundlagen der Achtsamkeit ein. Erlernen Sie neue mentale und imaginative Techniken für mehr Balance im privaten und beruflichen Alltag.

Sie erfahren, wie Sie mit wirksamen Übungen zur Achtsamkeit und Entspannung mehr körperliches und seelisches Wohlbefinden erleben.

### So einfach geht's:

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

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

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

**Kurs-Nr:** 199124  
**Beginn:** 03.09.2020  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 4-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199125  
**Beginn:** 09.11.2020  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 4-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## AOK-liveonline: bin ich gut genug?

### Innere Stärke statt Überforderung

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

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

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

### So einfach geht's:

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

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

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

<b>Kurs-Nr:</b>	199130
<b>Beginn:</b>	<b>05.11.2020</b>
<b>Ort:</b>	<b>online</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	Donnerstag, 20:00 Uhr
<b>Dauer:</b>	1-mal 60 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Dr. Jürgen Theissing und sein Team
<b>Kursgebühr:</b>	48,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## AOK-liveonline: der innere Schweinehund 2.0

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

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

### So einfach geht's:

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

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

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

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



## AOK-liveonline: gelassen & locker

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

### So einfach geht's:

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

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

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

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

## AOK-liveonline: gut im Feierabend ankommen

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

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

### So einfach geht's:

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

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

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

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



## AOK-liveonline: positiver Umgang mit Stress

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

### So einfach geht's:

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

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

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

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

## AOK-liveonline: schlaf gut!

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

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

### So einfach geht's:

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

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

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

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



## Die Lebe Balance-App

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



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

## Stress im Griff

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

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

Weitere Infos erhalten Sie unter: [stress-im-griff.de](http://stress-im-griff.de)



## Ihr AOK-Gesundheitsbudget

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

[aok.de/nw](http://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](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)

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

<b>Kurs-Nr:</b>	199132
<b>Beginn:</b>	<b>29.10.2020</b>
<b>Ort:</b>	<b>online</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	donnerstags, 19:30 Uhr
<b>Dauer:</b>	6-mal 60 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Dr. Jürgen Theissing und sein Team
<b>Kursgebühr:</b>	228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



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:** 200939  
**Beginn:** ab dem 01.08.2020  
**Ort:** Naturfreundehaus Teutoburg  
 Detmolder Str. 738, **33699 Bielefeld**  
**Tag, Uhrzeit:** zu den offiziellen Öffnungszeiten  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Team Interakteam  
**Kursgebühr:** Exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden

**Kurs-Nr:** 200706  
**Beginn:** 31.10.2020  
**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)





Fortsetzung von Seite 111 – Bogenschießen

**Kurs-Nr:** 200738 200739  
**Beginn:** 29.08.2020 31.10.2020  
**Ort:** Bogensport im Haxterpark  
 Haxterhöhe 2, 33100 Paderborn  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 11:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 120 Minuten  
**Kursleitung:** Andreas Droppelmann  
**Kursgebühr:** 50,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## 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:** 200717  
**Beginn:** 19.09.2020  
**Ort:** Eisstadion „Im kleinen Felde“  
 Westring 108, 32051 Herford  
**Tag, Uhrzeit:** samstags, 10:30 Uhr  
**Dauer:** 4-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Jeff Job  
**Kursgebühr:** 40,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Schlittschuhe, Helm und Handschuhe sind bitte mitzubringen.



**AOK**  
empfehlen  
und Prämien  
sichern

## AOK-Kunden werben

### Weiterempfehlen lohnt sich!

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

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

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



**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 116



Fortsetzung von Seite 115 – 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](http://aok.de/nw/datenschutzrechte). Bei Fragen wenden Sie sich an die AOK NordWest – Die Gesundheitskasse., Kopenhagener Str. 1, 44269 Dortmund, [kontakt@nw.aok.de](mailto:kontakt@nw.aok.de) oder unseren Datenschutzbeauftragten unter [datenschutz@nw.aok.de](mailto:datenschutz@nw.aok.de).

## Betriebliche Gesundheitsförderung

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

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



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



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



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



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

\* Datenschutzhinweis siehe Seite 116





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



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

\* Datenschutzhinweis siehe Seite 116

## Gesundheitsförderung in KiTas und Schulen

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



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

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



## Gesund Punkte sammeln

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

### Schnell anmelden:



**AOK-Familienbonus**  
[aok-vorsorgebonus.de/nordwest](http://aok-vorsorgebonus.de/nordwest)  
Telefon 0800 265 5040

oder



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

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

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