

Gesunde Impulse

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

Kostenlos mitmachen

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

Angebote nach Maß wählen

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

Punkte sammeln

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

Herzlich willkommen

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

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.

SR Ruhrgebiet

bleibgesund-Kurse Region Ruhrgebiet 1. Halbjahr 2020

AOK
Die Gesundheitskasse.

bleibgesund-Kurse

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

**1. Halbjahr
2020**

aok.de/nw

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.

Das Kursprogramm der AOK NORDWEST

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

Ihre Vorteile als AOK-Kunde

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

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

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

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

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

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

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

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

Ferien und Feiertage NRW

Schnell anmelden

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

Online

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

Telefonisch

Einfach zum Hörer greifen und Ihre Versichertenkarte bereithalten.



Marco Anders
Tel.: 0800 2655-503502*



Regina Bank
Tel.: 0800 2655-503475*



Britta Kleber
Tel.: 0800 2655-504515*



Corinna Morsbach
Tel.: 0800 2655-503624*

Per Post

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

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

* Datenschutzhinweis siehe Seite 145





gesundernähren

Kurse vor Ort

Abnehmen und mehr	9
Aktiv abnehmen!	10
AOK-FlexiFood:	
gesunde Ernährung maßgeschneidert	11
AOK-KochWerkstatt	
• Frühstück NEU	12
• Goodbye Zucker NEU	15
• Schnelle Küche	18
Gesund essen und genießen nach Feierabend	21
KochZeit - GenussZeit - MeineZeit #Fette	22

Kurse AOK-liveonline

erfolgreiche Gewichtsreduktion	24
gesund und leicht abnehmen	25
mit Köpfchen zum Wunschgewicht	26
Apps für Ihre Gesundheit	27
CyberFitness: Ernährung und Vitalität NEU	28



gesundbewegen

Kurse vor Ort

Aquafitness	31
Das etwas andere Bootcamp NEU	47
Easy Running	48
Fit für Jugendliche im Trampolinpark NEU	49
Fit für Kids im Trampolinpark NEU	50
Functional Training	52
Functional Training für echte Kerle NEU M	57
Koordinationstraining	
mit Life Kinetik-Elementen	58
Kraftausdauertraining im Fitness-Studio	59
Kraftworkout im Studio	61
Ninja-Warrior: Athletik-Training NEU	75
Nordic Walking	76
Pilates	78
RanRücken	84
Rückenpower	88
Sanftes Rückentraining	91
Trainieren wie die Profis: NEU	93
Kraftausdauer Workout	93

Online-Kurse

CyberFitness: Rückencoaching	95
------------------------------------	----



Kurse vor Ort

Autogenes Training	97
Gelassen und sicher im Stress	100
Lebe Balance	101
Progressive Muskelentspannung	103
Qi Gong	106
Tai Chi	110
Yogazeit	111
Yogazeit für Männer NEU M	120

Kurse AOK-liveonline

Achtsamkeit	121
Achtsamkeit & Balance	122
bin ich gut genug? NEU	123
der innere Schweinehund 2.0	124
gelassen & locker	125
gut im Feierabend ankommen NEU	126
positiver Umgang mit Stress	127
schlaf gut!	128
Die Lebe Balance-App	129
Stress im Griff	129

gesundrauchfrei



Kurse vor Ort

Das Rauchfrei-Programm	131
------------------------------	-----

Kurse AOK-liveonline

rauchfrei in 3 Schritten	132
--------------------------------	-----

gesunderleben



Einführung in das Bogenschießen	135
Klettern im Kletterzentrum Neoliet Bochum	136
Klettern in Haltern	137
Spaß für Kinder im Trampolinpark NEU	138
Stand up Paddling	140

gesundplus



Beratungsangebote für Ihre Gesundheit	143
Betriebliche Gesundheitsförderung	145
Gesundheitsförderung	
in KiTas und Schulen	146

Anmeldung

Online	aok.de/nw/kurse
Telefonisch	5
Post	149



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.

Abnehmen und mehr

Durch richtige Ernährung und Bewegung zum Wohlfühlgewicht

Unser Abnehm- und Bewegungsprogramm für Menschen mit leichtem bis mittlerem Übergewicht (BMI zwischen 25 und 30): Hier lernen Sie ganz gezielt, Ihre Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten zu verändern. Dabei kommt es nicht darauf an, kurzfristig abzunehmen, sondern auf Dauer das Wunschgewicht zu erreichen und auch zu halten.

In Verbindung mit Grundlagen zu einer bedarfsgerechten und vollwertigen Ernährung vermitteln wir Ihnen leichte und effektive Bewegungsübungen. Schwerpunkte sind dabei Ausdaueraktivitäten, gezielte Kräftigungs- und Dehn- sowie einfache Entspannungsübungen. Schnell anmelden!

Kurs-Nr:	196837
Beginn:	18.02.2020
Ort:	Seminarbereich im Bürohaus Körnerstr. 82, 58095 Hagen (Ernährung) Reha-Zentrum am Buschey Buscheystr. 15 a, 58089 Hagen (Bewegung)
Tag, Uhrzeit:	dienstags, 18:00 Uhr (Ernährung) montags, 17:45 Uhr (Bewegung)
Dauer:	10-mal 90 Minuten Ernährung 2-mal 180 Minuten Kochpraxis 10-mal 75 Minuten Bewegung
Kursleitung:	Christiane Willeke (Ernährung) Alina Ständeke (Bewegung)
Kursgebühr:	299,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden) (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



Aktiv abnehmen!

Besser essen - mehr bewegen

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

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

Kurs-Nr: 196177
Beginn: 10.02.2020
Ort: Ernährungspraxis Massalski
 Schmechtingstr. 1, **44809 Bochum** (Ernährung)
 Familienbildungsstätte Bochum
 Am Bergbaumuseum 37, **44791 Bochum**
 (praktische Einheiten)
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 120 Minuten Theorie
 2 praktische Einheiten
Kursleitung: Nicole Massalski
Kursgebühr: 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)
 Bitte Schürzen mitbringen.
 Das Gebäude ist nicht barrierefrei.

AOK-FlexiFood: gesunde Ernährung maßgeschneidert

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

Kurs-Nr: 196838
Beginn: 09.03.2020
Ort: Schulküche Realschule Alte Geer
 Geerstr. 4-6, **58285 Gevelsberg**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Dörte Rüstmann
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196839
Beginn: 05.02.2020
Ort: Käthe-Kollwitz-Schule
 Liebigstr. 20-22, **58095 Hagen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Christiane Willeke
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196416
Beginn: 23.03.2020
Ort: AOK-Haus Lünen
 Bäckerstr. 31, **44532 Lünen**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Karin Heymann
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 11 – AOK-FlexiFood

Kurs-Nr: 196426
Beginn: **11.05.2020**
Ort: Appartmenthaus am Evang. Krankenhaus Unna
 Dürerstr. 1, **59423 Unna**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Karin Heymann
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196846
Beginn: **17.02.2020**
Ort: Schulküche Realschule Alte Geer
 Geerstr. 4-6, **58285 Gevelsberg**
Tag, Uhrzeit: Montag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Dörte Rüstmann
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

AOK-KochWerkstatt - Frühstück NEU

Start up fit und gesund!

Sind Sie ein Frühstücksmuffel? Wer die Energiespeicher morgens mit einfachen Ideen und gesunden Snacks aufpeppen möchte, probiert es in der AOK-KochWerkstatt mit Schoko-Aufstrich, Pancakes und Müsli-Mix aus.

Kurs-Nr: 196847
Beginn: **13.05.2020**
Ort: Käthe-Kollwitz-Schule
 Liebigstr. 20-22, **58095 Hagen**
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Christiane Willeke
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 196182
Beginn: **31.01.2020**
Ort: Familienbildungsstätte Bochum
 Am Bergbaumuseum 37, **44791 Bochum**
Tag, Uhrzeit: Freitag, 10:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Nicole Massalski
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)
 Bitte Schürzen mitbringen.
 Das Gebäude ist nicht barrierefrei.

Kurs-Nr: 196425
Beginn: **06.05.2020**
Ort: AOK-Gesundheitszentrum
 Bismarckstr. 27, **59065 Hamm**
Tag, Uhrzeit: Mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Sabine Schlüter
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 196181
Beginn: **14.05.2020**
Ort: AOK-Gesundheitszentrum, Schaeferstr. 11
 Eingang über die Hofeinfahrt, **44623 Herne**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Susanne Tollrian
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



Fortsetzung von Seite 13 – KochWerkstatt - Frühstück

Kurs-Nr: 196424
Beginn: **15.01.2020**
Ort: AOK-Haus Lünen
 Bäckerstr. 31, **44532 Lünen**
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Sabine Schlüter
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 196118
Beginn: **17.02.2020**
Ort: Familienbildungsstätte
 Kemnastr. 23a, **45657 Recklinghausen**
Tag, Uhrzeit: Montag, 17:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Maria Schieffers
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 196848
Beginn: **06.05.2020**
Ort: Otto-Schott-Realschule
 Am Viehmarkt 5, **58452 Witten**
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Christiane Willeke
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

AOK-KochWerkstatt - Goodbye Zucker NEU

Süß genießen mal anders!

Zucker versüßt das Leben - und das geht auch auf gesunde Weise! In dieser AOK-KochWerkstatt werden aromatische Desserts, Dips und Energiekugeln zubereitet für den Weg aus der Zuckerfalle! Probieren Sie es aus: weniger Zucker ist mehr!

Kurs-Nr: 196179
Beginn: **17.03.2020**
Ort: Familienbildungsstätte Bochum
 Am Bergbaumuseum 37, **44791 Bochum**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Nicole Massalski
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)
 Bitte Schürzen mitbringen.
 Das Gebäude ist nicht barrierefrei.

Kurs-Nr: 196843
Beginn: **30.03.2020**
Ort: Schulküche Realschule Alte Geer
 Geerstr. 4-6, **58285 Gevelsberg**
Tag, Uhrzeit: Montag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Dörte Rüstmann
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



Fortsetzung von Seite 15 – Kochwerkstatt - Goodbye Zucker

Kurs-Nr: 196844
Beginn: **01.04.2020**
Ort: Käthe-Kollwitz-Schule
 Liebigstr. 20-22, **58095 Hagen**
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Christiane Willeke
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 196423
Beginn: **12.02.2020**
Ort: AOK-Gesundheitszentrum
 Bismarckstr. 27, **59065 Hamm**
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Sabine Schlüter
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 196178
Beginn: **12.03.2020**
Ort: AOK-Gesundheitszentrum, Schaeferstr. 11
 Eingang über die Hofeinfahrt, **44623 Herne**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Susanne Tollrian
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 196421
Beginn: **05.02.2020**
Ort: AOK-Haus Lünen
 Bäckerstr. 31, **44532 Lünen**
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Sabine Schlüter
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 196117
Beginn: **20.01.2020**
Ort: Familienbildungsstätte
 Kemnastr. 23a, **45657 Recklinghausen**
Tag, Uhrzeit: Montag, 17:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Maria Schieffers
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 196778
Beginn: **21.04.2020**
Ort: Mea's Cucina
 Am Markt 9, **58239 Schwerte**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Michaela Wendel
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 196845
Beginn: **25.03.2020**
Ort: Otto-Schott-Realschule
 Am Viehmarkt 5, **58452 Witten**
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Christiane Willeke
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



AOK-Kochwerkstatt - Schnelle Küche

Auf die Plätze - fertig los!

Leckerer Essen in Rekordzeit? Lernen Sie die TOP 10 der schnellen Lebensmittel kennen! Richtig kombiniert sind diese Rezepte für gesundes Essen in 15-30 Minuten auf dem Tisch! Die AOK-Kochwerkstatt überrascht mit einfachen und frischen Zutaten!

Kurs-Nr: 196186
Beginn: **08.05.2020**
Ort: Familienbildungsstätte Bochum
 Am Bergbaumuseum 37, **44791 Bochum**
Tag, Uhrzeit: Freitag, 10:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Nicole Massalski
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)
 Bitte Schürzen mitbringen.
 Das Gebäude ist nicht barrierefrei.

Kurs-Nr: 196841
Beginn: **11.03.2020**
Ort: Käthe-Kollwitz-Schule
 Liebigstr. 20-22, **58095 Hagen**
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Christiane Willeke
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 196422
Beginn: **11.03.2020**
Ort: AOK-Gesundheitszentrum
 Bismarckstr. 27, **59065 Hamm**
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Sabine Schlüter
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 196183
Beginn: **13.02.2020**
Ort: AOK-Gesundheitszentrum, Schaeferstr. 11
 Eingang über die Hofeinfahrt, **44623 Herne**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Susanne Tollrian
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 196420
Beginn: **22.04.2020**
Ort: AOK-Haus Lünen
 Bäckerstr. 31, **44532 Lünen**
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Sabine Schlüter
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 196119
Beginn: **25.02.2020**
Ort: Familienbildungsstätte
 Kemnastr. 23a, **45657 Recklinghausen**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 17:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Maria Schieffers
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



Fortsetzung von Seite 19 – Kochwerkstatt - Schnelle Küche

Kurs-Nr: 196776
Beginn: 10.03.2020
Ort: Mea's Cucina
 Am Markt 9, **58239 Schwerte**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Michaela Wendel
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 196842
Beginn: 18.03.2020
Ort: Otto-Schott-Realschule
 Am Viehmarkt 5, **58452 Witten**
Tag, Uhrzeit: Mittwoch 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Christiane Willeke
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



Gesund essen und genießen nach Feierabend

Eine gesunde Ernährung und mehr Bewegung helfen, den Anforderungen des Berufsalltags besser Stand halten zu können. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie durch gute Planung, richtiges Einkaufen und clevere 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: 196849
Beginn: 04.05.2020
Ort: Schulküche Realschule Alte Geer
 Geerstr. 4-6, **58285 Gevelsberg**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Dörte Rüstmann
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 196850
Beginn: 17.06.2020
Ort: Käthe-Kollwitz-Schule
 Liebigstr. 20-22, **58095 Hagen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Christiane Willeke
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



KochZeit - GenussZeit - MeineZeit #Fette

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

Kurs-Nr: 196851
Beginn: 08.06.2020
Ort: Schulküche Realschule Alte Geer Geerstr. 4-6, **58285 Gevelsberg**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 135 Minuten Ernährung
 1-mal 180 Minuten Kochpraxis
 1-mal 135 Minuten
Kursleitung: Dörte Rüstmann
Kursgebühr: 74,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 196417
Beginn: 20.04.2020
Ort: AOK-Gesundheitszentrum Bismarckstr. 27, **59065 Hamm**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 135 Minuten Ernährung
 1-mal 135 Minuten Theorie + Praxis
 1-mal 90 Minuten Einkaufscoaching
Kursleitung: Verena Schemmann
Kursgebühr: 74,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 196418
Beginn: 27.04.2020
Ort: AOK-Haus Lünen Bäckerstr. 31, **44532 Lünen**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 135 Minuten Ernährung
 1-mal 135 Minuten Theorie + Praxis
 1-mal 90 Minuten Einkaufscoaching
Kursleitung: Karin Heymann
Kursgebühr: 74,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 196419
Beginn: 15.01.2020
Ort: Appartmenthaus am Evang. Krankenhaus Unna Dürerstr. 1, **59423 Unna**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 135 Minuten Ernährung
 1-mal 135 Minuten Theorie + Praxis
 1-mal 90 Minuten Einkaufscoaching
Kursleitung: Karin Heymann
Kursgebühr: 74,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



AOK-liveonline: erfolgreiche Gewichtsreduktion

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

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

So einfach geht's:

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

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

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

AOK-liveonline: gesund und leicht abnehmen

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

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

So einfach geht's:

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

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

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

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



AOK-liveonline: mit Köpfchen zum Wunschgewicht

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

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

Apps für Ihre Gesundheit

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

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



CyberFitness: Ernährung und Vitalität NEU

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

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

So einfach geht's:

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

Weitere Informationen und Anmeldung: cyberpraevention.de/aok

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



AOK
Die Gesundheitskasse.

Noch mehr
Vorteile

Ihre Gesundheit in besten Händen

AOK-Familienbonus

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

AOK-Navigatoren

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

AOK-Wahltarife

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

aok.de/nw

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.

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

Aquafitness

Aquafitness ist der ultimative Kick für alle die gern im Wasser Ihre Fitness trainieren wollen: Der weiche und doch effektive Widerstand, den Wasser unserem Körper 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:	197625	197629
Beginn:	06.02.2020	23.04.2020
Ort:	Bergmannsheil, Reha-Zentrum Bürkle-de-la-Camp-Platz 1, 44789 Bochum	
Tag, Uhrzeit:	donnerstags, 19:00 Uhr	
Dauer:	8-mal 45 Minuten	
Kursleitung:	Nicole Thorbrügge-Griez	
Kursgebühr:	90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)	

Kurs-Nr:	197626	197630
Beginn:	06.02.2020	23.04.2020
Ort:	Bergmannsheil, Reha-Zentrum Bürkle-de-la-Camp-Platz 1, 44789 Bochum	
Tag, Uhrzeit:	donnerstags, 20:00 Uhr	
Dauer:	8-mal 45 Minuten	
Kursleitung:	Nicole Thorbrügge-Griez	
Kursgebühr:	90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)	



Fortsetzung von Seite 31 – Aquafitness

Kurs-Nr: 197627 197631
Beginn: **07.02.2020** **24.04.2020**
Ort: Bergmannsheil, Reha-Zentrum
 Bürkle-de-la-Camp-Platz 1, **44789 Bochum**
Tag, Uhrzeit: freitags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Vanessa Hutsch
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197628 197632
Beginn: **07.02.2020** **24.04.2020**
Ort: Bergmannsheil, Reha-Zentrum
 Bürkle-de-la-Camp-Platz 1, **44789 Bochum**
Tag, Uhrzeit: freitags, 20:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Vanessa Hutsch
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 195797 195798
Beginn: **15.01.2020** **22.04.2020**
Ort: Hallenbad Bönen
 Wolfgang-Fräger-Str. 4, **59199 Bönen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Kirsten Lindner-Janssen
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196784 196790
Beginn: **14.01.2020** **28.04.2020**
Ort: Ferienhof Bohmer
 Niedernheede 14, **58339 Breckerfeld**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Ines Reiling
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196680 196681
Beginn: **03.02.2020** **20.04.2020**
Ort: ReVital e.V., Ev. Krankenhaus, Bewegungsbad
 Grutholzallee 21, **44577 Castrop-Rauxel**
Tag, Uhrzeit: montags, 16:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Barbara Königsbüscher
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196236
Beginn: **05.02.2020**
Ort: St. Vincenz-Krankenhaus,
 Gesundheitszentrum Mobilé
 Rottstr. 11, **45711 Datteln**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 20:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Nicole Krenz
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196240 196241
Beginn: **07.02.2020** **08.05.2020**
Ort: St. Vincenz-Krankenhaus,
 Gesundheitszentrum Mobilé
 Rottstr. 11, **45711 Datteln**
Tag, Uhrzeit: freitags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Nicola Schulte
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196238
Beginn: **07.03.2020**
Ort: St. Vincenz-Krankenhaus,
 Gesundheitszentrum Mobilé
 Rottstr. 11, **45711 Datteln**
Tag, Uhrzeit: samstags, 09:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Markus Breuker
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 33 – Aquafitness

Kurs-Nr: 196239
Beginn: **09.03.2020**
Ort: St. Vincenz-Krankenhaus,
 Gesundheitszentrum Mobilé
 Rottstr. 11, **45711 Datteln**
Tag, Uhrzeit: montags, 20:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Ulrike Niodek
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196237
Beginn: **29.04.2020**
Ort: St. Vincenz-Krankenhaus,
 Gesundheitszentrum Mobilé
 Rottstr. 11, **45711 Datteln**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 20:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Sabine Schwenke
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196694 196695
Beginn: **28.01.2020** **21.04.2020**
Ort: Atlantis Bäderbetrieb Dorsten GmbH /
 Treffpunkt im Schwimmbad
 Konrad-Adenauer-Platz 1, **46282 Dorsten**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Jana Marks
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196739 196740
Beginn: **03.02.2020** **20.04.2020**
Ort: Physio-Fit (Solebad Wischlingen)
 Höfkerstraße 12, **44149 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: montags, 09:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Roland Meier-Taubensee
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196723 196722
Beginn: **04.02.2020** **21.04.2020**
Ort: Ortho-Klinik Dortmund - Therapiezentrum
 Virchowstraße 4, **44263 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Charlyn Kletke
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196719 196718
Beginn: **04.02.2020** **21.04.2020**
Ort: Ortho-Klinik Dortmund - Therapiezentrum
 Virchowstraße 4, **44263 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Charlyn Kletke
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196717 196716
Beginn: **05.02.2020** **22.04.2020**
Ort: Ortho-Klinik Dortmund - Therapiezentrum
 Virchowstraße 4, **44263 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 09:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Johannes Droste
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196881 196883
Beginn: **07.02.2020** **08.05.2020**
Ort: TheraFIT Rehabilitationszentrum im Katholischen
 Krankenhaus Dortmund-West
 Zollernstraße 40, **44379 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: freitags, 10:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Melanie Wernau
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 35 – Aquafitness

Kurs-Nr: 196756 196754
Beginn: **07.02.2020** **24.04.2020**
Ort: Müromed - Praxis für Physiotherapie im Südbad
 Ruhrallee 30, **44139 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: freitags, 14:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Peter Schneider
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196733 196734
Beginn: **07.02.2020** **17.04.2020**
Ort: Sporttherapie der Johanniter-Klinik am Rombergpark
 Am Rombergpark 42, **44225 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Christien de Vries
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196737 196736
Beginn: **14.02.2020** **24.04.2020**
Ort: Physio-Fit (Solebad Wischlingen)
 Höfkerstraße 12, **44149 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: freitags, 11:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Ivonne Kniesche
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196878
Beginn: **20.04.2020**
Ort: TheraFIT Rehabilitationszentrum im Katholischen
 Krankenhaus Dortmund-West
 Zollernstraße 40, **44379 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: montags, 13:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Melanie Wernau
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196522 196532
Beginn: **13.01.2020** **20.04.2020**
Ort: Platsch Ennepetal
 Mittelstr. 108, **58256 Ennepetal**
Tag, Uhrzeit: montags, 13:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Marion Bösel-Weßler
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196523
Beginn: **13.01.2020**
Ort: Platsch Ennepetal
 Mittelstr. 108, **58256 Ennepetal**
Tag, Uhrzeit: montags, 15:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Marion Bösel-Weßler
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196529 196541
Beginn: **15.01.2020** **06.05.2020**
Ort: Platsch Ennepetal
 Mittelstr. 108, **58256 Ennepetal**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Laura Ryschka
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196243 196244
Beginn: **29.01.2020** **22.04.2020**
Ort: Horster Reha Zentrum
 Vestische Str. 25, **45899 Gelsenkirchen-Horst**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Elena Sorstova
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 37 – Aquafitness

Kurs-Nr: 196691 196693
Beginn: **05.02.2020** **29.04.2020**
Ort: Come back Waterworld
 Husemannstr. 52, **45879 Gelsenkirchen-Mitte**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 08:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Morgain Malessa
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196689 196690
Beginn: **05.02.2020** **29.04.2020**
Ort: Come back Waterworld
 Husemannstr. 52, **45879 Gelsenkirchen-Mitte**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 21:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Ali Acer
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196525 196535
Beginn: **14.01.2020** **21.04.2020**
Ort: Schwimm in Gevelsberg
 Ochsenkamp 54, **58285 Gevelsberg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 11:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Marion Bösel-Weßler
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196820 196821
Beginn: **07.02.2020** **08.05.2020**
Ort: Bewegungsbad im „Landgasthaus Pieper“
 Möllerstr. 32, **45966 Gladbeck**
Tag, Uhrzeit: freitags, 08:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Sandra Bücking
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196518
Beginn: **09.01.2020**
Ort: Therapiedienste Volmarstein GmbH
 Therapiezentrum am Mops
 Brusebrinkstr. 20, **58135 Hagen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 15:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Tim Fischer
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196519 196538
Beginn: **09.01.2020** **23.04.2020**
Ort: Curanum Hagen
 Thünenstr. 31, **58095 Hagen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Wencke Schirp
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196521 196540
Beginn: **10.01.2020** **24.04.2020**
Ort: Helmut-Turck-Seniorenzentrum
 Joh.-Friedrich-Oberlin-Str. 11-15, **58099 Hagen**
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Annegret Röttger
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196528 196537
Beginn: **15.01.2020** **22.04.2020**
Ort: Curanum Hagen
 Thünenstr. 31, **58095 Hagen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 08:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Wencke Schirp
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 39 – Aquafitness

Kurs-Nr: 196944 196989
Beginn: **20.01.2020** **20.04.2020**
Ort: Therapiedienste Volmarstein GmbH
 Therapiezentrum am Mops
 Brusebrinkstr. 20, **58135 Hagen**
Tag, Uhrzeit: montags, 15:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Tim Fischer
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196250
Beginn: **28.02.2020**
Ort: St. Sixtus-Hospital, Physiotherapie
 Gartenstr. 2, **45721 Haltern am See**
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Heide Fisch
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196251
Beginn: **28.02.2020**
Ort: St. Sixtus-Hospital, Physiotherapie
 Gartenstr. 2, **45721 Haltern am See**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:05 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Heide Fisch
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196252 (für Frauen)
Beginn: **28.02.2020**
Ort: St. Sixtus-Hospital, Physiotherapie
 Gartenstr. 2, **45721 Haltern am See**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:55 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Heide Fisch
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 195799 195800
Beginn: **14.01.2020** **21.04.2020**
Ort: Sport-Aquarium Bockum-Hövel
 Günter-Degelman-Weg 1, **59075 Hamm**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Sarah Rabiniak
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 195801 195802
Beginn: **15.01.2020** **22.04.2020**
Ort: Sport-Aquarium Bockum-Hövel
 Günter-Degelman-Weg 1, **59075 Hamm**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Sarah Rabiniak
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 195803
Beginn: **15.01.2020**
Ort: Familien-Oase Heessen
 An der Marienkirche, **59073 Hamm**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Sarah Rabiniak
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196785
Beginn: **14.01.2020**
Ort: Ortho-Mobile
 August-Bebel-Str. 8 - 10, **45525 Hattingen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Irina Gehrke
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 41 – Aquafitness

Kurs-Nr: 196787 196788
Beginn: **16.01.2020** **23.04.2020**
Ort: Ortho-Mobile
 August-Bebel-Str. 8 - 10, **45525 Hattingen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 20:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Andreas Liedtke
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196986
Beginn: **04.02.2020**
Ort: Bewegungsbad im Seniorenzentrum Wörthstraße
 Wörthstraße 15, **44629 Herne**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Dieter Lerch
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196713 196714
Beginn: **05.02.2020** **22.04.2020**
Ort: Bewegungsbad im Seniorenzentrum Wörthstraße
 Wörthstraße 15, **44629 Herne**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 10:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Franziska Vollmann
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197633 197685
Beginn: **06.02.2020** **23.04.2020**
Ort: Bewegungsbad im Seniorenzentrum Wörthstraße
 Wörthstraße 15, **44629 Herne**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Martina Spigiel
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197634 197686
Beginn: **06.02.2020** **23.04.2020**
Ort: Bewegungsbad im Seniorenzentrum Wörthstraße
 Wörthstraße 15, **44629 Herne**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Martina Spigiel
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197045
Beginn: **07.02.2020**
Ort: Bewegungsbad im Seniorenzentrum Wörthstraße
 Wörthstraße 15, **44629 Herne**
Tag, Uhrzeit: freitags, 09:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Dieter Lerch
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196992
Beginn: **07.02.2020**
Ort: Bewegungsbad im Seniorenzentrum Wörthstraße
 Wörthstraße 15, **44629 Herne**
Tag, Uhrzeit: freitags, 10:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Dieter Lerch
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196702
Beginn: **04.02.2020**
Ort: Come back Prävention
 Auf dem Hochstück 1, **45701 Herten**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Ali Acer
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 43 – Aquafitness

Kurs-Nr: 196701
Beginn: **28.04.2020**
Ort: Come back Prävention
 Auf dem Hochstück 1, **45701 Herten**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Ali Acer
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 195804 196337
Beginn: **16.01.2020** **23.04.2020**
Ort: Ringhotel „Am Stadtpark“
 Kurt-Schumacher-Str. 43, **44534 Lünen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 12:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Silvia Wolff
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196259 196260
Beginn: **06.02.2020** **23.04.2020**
Ort: Sport- und Schwimmschule/Prävention Slavko Miljan-Popovic im Bruder-Jordan-Haus
 Kriemhildestr. 24, **45770 Marl**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Slavko Miljan-Popovic
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196253 196254
Beginn: **05.02.2020** **29.04.2020**
Ort: maritimo, Bäderbetriebs GmbH Oer-Erkenschwick
 Am Stimbergpark 80, **45739 Oer-Erkenschwick**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:10 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Heide Fisch
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196255 196256
Beginn: **05.02.2020** **29.04.2020**
Ort: maritimo, Bäderbetriebs GmbH Oer-Erkenschwick
 Am Stimbergpark 80, **45739 Oer-Erkenschwick**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Heide Fisch
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196271 196272
Beginn: **29.01.2020** **22.04.2020**
Ort: Lehrschwimmbecken Hallenbad Herner Str.
 Herner Str. 160, **45659 Recklinghausen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:10 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Alexandra Paus
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196527 196536
Beginn: **14.01.2020** **21.04.2020**
Ort: medifit
 Loher Str. 2, **58332 Schwelm**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Diane Lakermann
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196533
Beginn: **20.04.2020**
Ort: Hallenbad Schwelm
 Mittelstr. 33, **58332 Schwelm**
Tag, Uhrzeit: montags, 15:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Marion Bösel-Weßler
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 45 – Aquafitness

Kurs-Nr: 196524 196534
Beginn: **13.01.2020** **20.04.2020**
Ort: Therapiedienste Volmarstein GmbH Therapiezentrum
 Orthopädische Klinik
 Lothar-Gau-Str. 11, **58300 Wetter**

Tag, Uhrzeit: montags, 18:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Laura Bertermann
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196526
Beginn: **14.01.2020**
Ort: Therapiedienste Volmarstein GmbH Therapiezentrum
 Orthopädische Klinik
 Lothar-Gau-Str. 11, **58300 Wetter**

Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Laura Bertermann
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Das etwas andere Bootcamp NEU

Trainiere wie ein Spitzensportler (auch für Anfänger)

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

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

Kurs-Nr: 196868
Beginn: **14.06.2020**
Ort: Orthomed/BVB Evonik Fußball Akademie
 Strobelallee 58, **44139 Dortmund**

Tag, Uhrzeit: Sonntag, 13:00 Uhr
Dauer: 1-mal 225 Minuten
Kursleitung: Dirk Kugel und Team
Kursgebühr: 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196906
Beginn: **18.03.2020**
Ort: Schalker Sportpark
 Kurt-Schumacher-Str. 157-161,
45881 Gelsenkirchen

Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 17:30 Uhr
Dauer: 1-mal 225 Minuten
Kursleitung: Dirk Kugel und Team
Kursgebühr: 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196888
Beginn: **27.06.2020**
Ort: Sprungwerk
 Dödterstraße 10, **58095 Hagen**

Tag, Uhrzeit: Samstag, 15:00 Uhr
Dauer: 1-mal 225 Minuten
Kursleitung: Dirk Kugel und Team
Kursgebühr: 150,00 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: 196742
Beginn: **02.03.2020**
Ort: Rombergpark - Treffpunkt Torhaus
 Am Torhaus, **44225 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: upletics Team
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196100
Beginn: **23.04.2020**
Ort: Parkplatz am Lakeside Inn
 Stockwieser Damm 291, **45721 Haltern am See**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Elke Munzert
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Fit für Jugendliche NEU im Trampolinpark

“Be a Ninja“-Spaß für 13-17jährige

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

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

Kurs-Nr:	196872	196870
Beginn:	21.03.2020	13.06.2020
Ort:	Superfly Dortmund Brennaborstr. 12, 44149 Dortmund	
Tag, Uhrzeit:	Samstag, 10:00 Uhr	
Dauer:	1-mal 270 Minuten	
Kursleitung:	Dirk Kugel und Team	
Kursgebühr:	150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden) (für 13-17jährige)	

Kurs-Nr:	196891
Beginn:	21.06.2020
Ort:	Sprungwerk Dödterstraße 10, 58095 Hagen
Tag, Uhrzeit:	Sonntag, 10:00 Uhr
Dauer:	1-mal 270 Minuten
Kursleitung:	Dirk Kugel und Team
Kursgebühr:	150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden) (für 13-17jährige)



Fortsetzung von Seite 49 – Fit für Jugendliche im Trampolinpark

Kurs-Nr: 196899
Beginn: **19.03.2020**
Ort: Jumpkravt Witten
 Mewer Ring 12, **58454 Witten**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 17:30 Uhr
Dauer: 1-mal 270 Minuten
Kursleitung: Dirk Kugel und Team
Kursgebühr: 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (für 13-17jährige)

Kurs-Nr: 196909
Beginn: **19.03.2020**
Ort: Trampolino
 Kurt-Schumacher Str. 157, **45881 Gelsenkirchen**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 15:00 Uhr
Dauer: 1-mal 135 Minuten
Kursleitung: Dirk Kugel und Team
Kursgebühr: 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (für 6-12jährige)

Kurs-Nr: 196894
Beginn: **27.06.2020**
Ort: Sprungwerk
 Dödterstraße 10, **58095 Hagen**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 11:00 Uhr
Dauer: 1-mal 135 Minuten
Kursleitung: Dirk Kugel und Team
Kursgebühr: 49,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (für 6-12jährige)

Kurs-Nr: 196901
Beginn: **19.03.2020**
Ort: Jumpkravt Witten
 Mewer Ring 12, **58454 Witten**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 15:00 Uhr
Dauer: 1-mal 135 Minuten
Kursleitung: Dirk Kugel und Team
Kursgebühr: 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (für 6-12jährige)

Fit für Kids im Trampolinpark NEU

Motorik- und Bewegungsspiele für 6-12jährige

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

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

Kurs-Nr: 196865
Beginn: **14.06.2020**
Ort: Superfly Dortmund
 Brennaborstr. 12, **44149 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: Sonntag, 10:00 Uhr
Dauer: 1-mal 135 Minuten
Kursleitung: Dirk Kugel und Team
Kursgebühr: 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (für 6-12jährige)



Functional Training

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

Kurs-Nr: 196752
Beginn: **04.02.2020**
Ort: MYGym active **GYM FOR FREE!**
 Springorumallee 5, **44795 Bochum**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:15 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Thomas Lizon
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197646
Beginn: **18.02.2020**
Ort: activleben
 Ruhrstraße 181, **44869 Bochum**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Eileen Mötter
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196226
Beginn: **17.04.2020**
Ort: Sportpark Stadtwald
 Stenkhoffstr. 34, **46240 Bottrop**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Stefan Wentzel
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196963
Beginn: **13.02.2020**
Ort: LWL Präventionszentrum, Haus 27
 Marsbruchstraße 179, **44287 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sven Bartosch
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196757
Beginn: **15.02.2020**
Ort: KABRA Training
 Rheinische Straße 41, **44137 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: samstags, 12:15 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dominik Reinke
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196908
Beginn: **14.04.2020**
Ort: Athletis Vital- und Athletik-Zentrum
 Hengsener Straße 6, **44309 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Daniel Flaminio
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196197 **Outdoor**
Beginn: **20.04.2020**
Ort: TSC Eintracht Dortmund
 Victor-Toyka-Straße 6, **44139 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: David Ringel
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 53 – Functional Training

Kurs-Nr: 195806
Beginn: **14.03.2020**
Ort: Life Medical Sports Club, Inh. Petra Scheiing
 Harthaer Platz 1, **58730 Fröndenberg**
Tag, Uhrzeit: samstags, 13:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sven Bartosch
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196545 196548
Beginn: **13.01.2020** **27.04.2020**
Ort: More Energy Gesundheitstraining
 Mylinghauser Straße 4, **58285 Gevelsberg**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Nicole Bösmann
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196793 196796
Beginn: **08.01.2020** **04.03.2020**
Ort: Therapiezentrum Lennetal
 Buschmühlenstr. 64, **58093 Hagen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Igor Haar
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196794
Beginn: **16.01.2020**
Ort: physioFit 360grad
 Herdecker Str.9/Vorhaller Str. 14, **58089 Hagen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:15 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Laura Riske
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196547 196549
Beginn: **30.01.2020** **30.04.2020**
Ort: Gesundheitszentrum Berchumer Straße GbR
 Haldener Str. 131, **58095 Hagen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:45 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Laura Wirths
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196612 196613
Beginn: **27.01.2020** **20.04.2020**
Ort: Therapiezentrum am Markt
 Am Markt 3, **59439 Holzwickede**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Martin Kopetsch
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196923
Beginn: **23.04.2020**
Ort: Evonik Sportpark - Hockey-Anlage
 Paul-Baumann Str., **45772 Marl**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Julia Trottenberg
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196267 (für Frauen)
Beginn: **18.03.2020**
Ort: Lady-Body, Studio für Fitness und Gesundheit
 Feldstr. 80, **45661 Recklinghausen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Julia Trottenberg
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 55 – Functional Training

Kurs-Nr: 195807
Beginn: 09.03.2020
Ort: Lifestyle
 Burgring 4, **59423 Unna**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Benjamin Sihmek
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196546
Beginn: 18.01.2020
Ort: Team PER4MANCE GmbH
 Liegnitzer Str. 4, **58454 Witten**
Tag, Uhrzeit: samstags, 11:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Julian Cobi
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Functional Training für echte Kerle

NEU

**EXKLUSIV
FÜR
MÄNNER**

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

Kurs-Nr:	195808	195809
Beginn:	24.01.2020	24.04.2020
Ort:	Caldea Therapie und Training GmbH Werler Str. 111, 59063 Hamm	
Tag, Uhrzeit:	freitags, 18:00 Uhr	
Dauer:	8-mal 60 Minuten	
Kursleitung:	Jonas Röling	
Kursgebühr:	96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)	



Koordinationstraining mit Life Kinetik-Elementen

Können Sie gleichzeitig einen Ball fangen und mit einem Fuß Kreise malen? Jeder von uns nutzt seine 100 Milliarden Gehirnzellen, die wir seit Geburt haben anders, aber keiner schöpft die riesigen Möglichkeiten auch nur annähernd aus.

Life Kinetik ist ein spielerisches Training für jedes Alter, das Spaß macht und schnell zu überraschenden positiven Ergebnissen führt. Sie spüren wie Körper und Geist zusammenarbeiten. Das Gehirn wird mittels nicht alltäglicher koordinativer, kognitiver und visueller Aufgaben gefördert nach dem Prinzip: Bewegungen ausführen, während zugleich das Gehirn gefordert wird. Dabei wird keine Übung so lange trainiert, bis eine Automatisierung eintritt.

Der Spaß in der Gruppe ist garantiert und die schnellen positiven Auswirkungen in Bezug auf Koordination und Reaktionsvermögen auch!

Kurs-Nr: 196550 196551
Beginn: **15.01.2020** **22.04.2020**
Ort: Trainingszentrum Schirp
 Stennertstr. 2, **58119 Hagen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Rouven Schirp
Kursgebühr: 139,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197032
Beginn: **16.02.2020**
Ort: Bewegungsoffensive
 Bismarckstr. 105, **44629 Herne**
Tag, Uhrzeit: sonntags, 11:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Michael Schrick
Kursgebühr: 139,00 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: 196553 196556
Beginn: **14.01.2020** **21.04.2020**
Ort: Praxis PhysioVital
 Voerder Str. 11, **58256 Ennepetal**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Corinna Tacke
Kursgebühr: 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196554
Beginn: **21.02.2020**
Ort: Praxis für med. Trainingstherapie Renè Tönnies
 Wilhelm-Raabe-Str. 13, **58099 Hagen**
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Paul Kurzeja
Kursgebühr: 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 195810
Beginn: **13.03.2020**
Ort: Lifestyle
 Burgring 4, **59423 Unna**
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Benjamin Sihmek
Kursgebühr: 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 59 – Kraftausdauertraining im Fitness-Studio

Kurs-Nr: 196338
Beginn: **12.03.2020**
Ort: Isomed
 Wahrbrink 2, **59368 Werne**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Katrin Nafe
Kursgebühr: 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196552 196555
Beginn: **13.01.2020** **20.04.2020**
Ort: activ-club drexelius
 Wullener Feld 9 j, **58454 Witten**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Lisa Kinter
Kursgebühr: 80,00 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 Muskel-laufbau, Tipps zu Bewegungsmöglichkeiten im Alltag und echte Fitness. Trainieren Sie in der Gruppe und doch ganz individuell! Auch ein sehr effektives Trainingsprogramm für zu Hause ist Bestandteil dieses neuen Kurskonzepts.

Kurs-Nr: 197637
Beginn: **29.01.2020**
Ort: SMZ Bochum Stadtmitte/Novotergum
 Südring 15, **44787 Bochum**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sportlehrer-/ Physiotherapeut
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197638
Beginn: **31.01.2020**
Ort: SMZ Bochum Stadtmitte/Novotergum
 Südring 15, **44787 Bochum**
Tag, Uhrzeit: freitags, 15:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sportlehrer-/ Physiotherapeut
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197643
Beginn: **05.02.2020**
Ort: activeleben
 Ruhrstraße 181, **44869 Bochum**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Eileen Mötter
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 61 – Kraftworkout im Studio

Kurs-Nr: 196753
Beginn: **19.02.2020**
Ort: MYGym active
 Springorumallee 5, **44795 Bochum**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Tanja Kurtz
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

GYM FOR FREE!

Kurs-Nr: 197683
Beginn: **22.04.2020**
Ort: SMZ Bochum Stadtmitte/Novotergum
 Südring 15, **44787 Bochum**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Diplom- Sportlehrer/in
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196225
Beginn: **06.02.2020**
Ort: Sportpark Stadtwald
 Stenkhoffstr. 34, **46240 Bottrop**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 09:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Stefan Wentzel
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196223
Beginn: **23.04.2020**
Ort: Sportpark Stadtwald
 Stenkhoffstr. 34, **46240 Bottrop**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Stefan Wentzel
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196232
Beginn: **29.01.2020**
Ort: Fitness Place Sport Center
 Industriestr. 19-21, **44577 Castrop-Rauxel**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Patricia Wagner
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

196233
22.04.2020

Kurs-Nr: 196234
Beginn: **14.02.2020**
Ort: St. Vincenz-Krankenhaus,
 Gesundheitszentrum Mobilé
 Rottstr. 11, **45711 Datteln**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Stephani Antoniak
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196917
Beginn: **05.03.2020**
Ort: REHAZENTRUM DORSTEN Physiotherapie Overfeld
 Borkener Str. 49, **46284 Dorsten**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Tobias Overfeld
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196918
Beginn: **22.04.2020**
Ort: REHAZENTRUM DORSTEN Physiotherapie Overfeld
 Borkener Str. 49, **46284 Dorsten**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 09:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Ann-Christin Kittner
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 63 – Kraftworkout im Studio

Kurs-Nr: 196743 197927
Beginn: **28.01.2020** **21.04.2020**
Ort: dannyfit - Die Trainingslounge am Phoenixsee
 Phoenixseestraße 16, **44263 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:15 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dennis Pinto-Albreu
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196866
Beginn: **29.01.2020**
Ort: Müromed - Praxis für Physiotherapie im Südbad
 Ruhrallee 30, **44139 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Peter Schneider
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197028 197929
Beginn: **29.01.2020** **22.04.2020**
Ort: dannyfit - Die Trainingslounge am Phoenixsee
 Phoenixseestraße 16, **44263 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Felix Wenderoth
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196751
Beginn: **30.01.2020**
Ort: Vital e.V.
 Chemnitzer Straße 32, **44139 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:15 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Stella Lehm
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196732
Beginn: **05.02.2020**
Ort: Sporttherapie der Johanniter-Klinik am Rombergpark
 Am Rombergpark 42, **44225 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Maximilian Dort
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197490
Beginn: **12.02.2020**
Ort: Therapiezentrum Dortmund GmbH
 Feldstr. 77, **44141 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Gwen Hornemann
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196967
Beginn: **13.02.2020**
Ort: Konzept-körper
 Am Kai 8, **44263 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Diplom- Sportlehrer/in
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 198147
Beginn: **17.02.2020**
Ort: Athletis Vital- und Athletik-Zentrum
 Hengsener Straße 6, **44309 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Daniel Flaminio
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 65 – Kraftworkout im Studio

Kurs-Nr: 196886
Beginn: **18.02.2020**
Ort: TheraFIT Rehabilitationszentrum im Katholischen Krankenhaus Dortmund-West
 Zollernstraße 40, **44379 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sebastian Fuchs
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196759
Beginn: **05.03.2020**
Ort: KABRA Training
 Rheinische Straße 41, **44137 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Oliver Wicht
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196669
Beginn: **21.02.2020**
Ort: Horster Reha Zentrum
 Horster Str. 54, **45897 Gelsenkirchen-Buer**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Markus Breuker
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196688
Beginn: **04.03.2020**
Ort: Come back Prävention
 Husemannstr. 52, **45879 Gelsenkirchen-Mitte**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Morgain Malessa
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196672
Beginn: **03.03.2020**
Ort: Mathias Schipper Gesundheit & Sport
 Bottroper Str. 33, **45964 Gladbeck**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sandra Bücking
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196557 196567
Beginn: **08.01.2020** **22.04.2020**
Ort: Praxis für Physiotherapie und med. Trainingstherapie
 Wilhelm-Raabe-Str. 13, **58099 Hagen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 11:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Paul Kurzeja
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196798 196800
Beginn: **17.01.2020** **24.04.2020**
Ort: Physiomed-Steffen Barth Ambulantes Reha-Zentrum
 Eilper Str. 62, **58091 Hagen**
Tag, Uhrzeit: freitags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dirk Schmelter
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196562
Beginn: **23.01.2020**
Ort: Reha-Zentrum am Buschey
 Buscheystr. 15 a, **58089 Hagen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Alina Ständeke
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 67 – Kraftworkout im Studio

Kurs-Nr: 196101
Beginn: **06.02.2020**
Ort: Fitness Place Sport Center
 Münsterknapp 15, **45721 Haltern am See**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Elke Munzert
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 195812 195813
Beginn: **13.01.2020** **20.04.2020**
Ort: Caldea Therapie und Training GmbH
 Werler Str. 111, **59063 Hamm**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Hannah Beilenhoff
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 195814 195815
Beginn: **15.01.2020** **22.04.2020**
Ort: reha bad hamm
 Arthur-Dewitz-Str. 5, **59065 Hamm**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jens Olt
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 195816 195817
Beginn: **15.01.2020** **22.04.2020**
Ort: Physioline - Praxis für Krankengymnastik
 Damburgstr. 13, **59069 Hamm**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Peter Chlanda
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196797 196799
Beginn: **13.01.2020** **20.04.2020**
Ort: Ortho-Mobile
 August-Bebel-Str. 8 - 10, **45525 Hattingen**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Andreas Liedtke
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197641
Beginn: **27.01.2020**
Ort: annavita
 Hospitalstraße 19, **44649 Herne**
Tag, Uhrzeit: montags, 16:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Ulrich Schröder
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196900
Beginn: **29.01.2020**
Ort: ACTIVA
 Wilhelmstraße 9-13, **44649 Herne**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Youssef Chniouer
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197642
Beginn: **29.01.2020**
Ort: Gesundheitszentrum Impuls Herne
 Herforder Str. 11, **44625 Herne**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Uli Moldenhauer
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 69 – Kraftworkout im Studio

Kurs-Nr: 196979
Beginn: **04.02.2020**
Ort: kraftPLUS Prävention Herne-Sodingen
 Mont-Cenis-Str. 253, **44627 Herne**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Johanna Prillwitz
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196980
Beginn: **13.02.2020**
Ort: kraftPLUS Prävention Herne-Sodingen
 Mont-Cenis-Str. 253, **44627 Herne**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Johanna Prillwitz
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197681
Beginn: **24.02.2020**
Ort: Krankengymnastik Poliakov
 Neustraße 18, **44623 Herne**
Tag, Uhrzeit: montags, 15:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sportlehrer-/ Physiotherapeut
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 195819
Beginn: **06.03.2020**
Ort: Isomed
 Lünener Str. 64, **59174 Kamen**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:15 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Ina Mannschott-Mank
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 195820 195821
Beginn: **13.01.2020** **20.04.2020**
Ort: VITA GESUNDHEIT
 Merschstr. 20 - 22, **44534 Lünen**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Silvia Wolff
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 195822
Beginn: **27.02.2020**
Ort: Isomed
 Schulstr. 78, **44534 Lünen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Timo Hoischen
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196666
Beginn: **27.02.2020**
Ort: Physio Point Marl
 Bergstr. 147, **45770 Marl**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Linda Herzog
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196261 196262
Beginn: **04.02.2020** **21.04.2020**
Ort: On Fitness
 Auguststrasse 3, **45739 Oer-Erkenschwick**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Diana Gesing
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 71 – Kraftworkout im Studio

Kurs-Nr: 196685 (für Frauen)
Beginn: **02.03.2020**
Ort: Lady-Body, Studio für Fitness und Gesundheit
 Feldstr. 80, **45661 Recklinghausen**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Julia Marquardt
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196266 (für Frauen)
Beginn: **05.03.2020**
Ort: Lady-Body, Studio für Fitness und Gesundheit
 Feldstr. 80, **45661 Recklinghausen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 09:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Julia Trottenberg
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196703
Beginn: **19.03.2020**
Ort: Prosper-Hospital gem. GmbH, Physiotherapie
 Mühlenstr. 27, **45659 Recklinghausen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Andreas Volmer
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196558
Beginn: **09.01.2020**
Ort: Fitness Studio Schwelm
 Berliner Str. 43 a, **58332 Schwelm**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 10:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Karin Nieselt
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196559
Beginn: **13.01.2020**
Ort: medifit
 Loher Str. 2, **58332 Schwelm**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jan-Niclas Stiebel
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 195823
Beginn: **04.02.2020**
Ort: RehaVision Schwerte Therapiezentrum
 Ostberger Str. 34, **58239 Schwerte**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Patrick Lippelt
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 195824
Beginn: **10.01.2020**
Ort: Praxis für Physiotherapie Markus Theus
 Schachtstr. 3, **59379 Selm**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Markus Theus
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 195825
Beginn: **04.02.2020**
Ort: Aktiv, im Medical-Center
 Nordring 35, **59423 Unna**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 11:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Antje Antoni
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 73 – Kraftworkout im Studio

Kurs-Nr: 195826
Beginn: 27.02.2020
Ort: Aktiv, im Medical-Center
 Nordring 35, **59423 Unna**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Martina Sommerfeld
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 195827 (für Frauen)
Beginn: 27.02.2020
Ort: Lady + Fitness
 Klöcknerstr. 9, **59368 Werne**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Rita Elsner
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 195828
Beginn: 06.03.2020
Ort: Isomed
 Wahrbrink 2, **59368 Werne**
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Katrin Nafe
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196561
Beginn: 16.01.2020
Ort: Therapiedienste Volmarstein GmbH Therapiezentrum
 Orthopädische Klinik
 Lothar-Gau-Str. 11, **58300 Wetter**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:45 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Laura Bertermann
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196560 196566
Beginn: 14.01.2020 21.04.2020
Ort: Vita Konzept GmbH
 Bahnhofstr. 73, **58452 Witten**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Christoph Heinen
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Ninja-Warrior: NEU Athletik-Training

Finden Sie Ihre Grenzen im Trampolinpark

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

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

Kurs-Nr: 196867
Beginn: 13.06.2020
Ort: Superfly Dortmund
 Brennaborstr. 12, **44149 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 15:00 Uhr
Dauer: 1-mal 270 Minuten
Kursleitung: Dirk Kugel und Team
Kursgebühr: 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 75 – Ninja-Warrior: Athletik-Training

Kurs-Nr: 196885
Beginn: **21.06.2020**
Ort: Sprungwerk
 Dödterstraße 10, **58095 Hagen**
Tag, Uhrzeit: Sonntag, 15:00 Uhr
Dauer: 1-mal 270 Minuten
Kursleitung: Dirk Kugel und Team
Kursgebühr: 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196246
Beginn: **18.03.2020**
Ort: Treffpunkt: Parkplatz Eingang zum 2. Stadtgartenteil
 Zeppelinallee/Ecke Am Stadtgarten,
45881 Gelsenkirchen-Mitte
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Beate Pracht
Kursgebühr: 113,00 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: 195829
Beginn: **21.03.2020**
Ort: Eingang Park-Restaurant Kurhaus
 Ostenallee 83, **59071 Hamm**
Tag, Uhrzeit: samstags, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Nicole Kramer
Kursgebühr: 113,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196245
Beginn: **19.03.2020**
Ort: Parkplatz „Schloss Berge“
 Schlosseingang/Aschenbrockallee,
45894 Gelsenkirchen-Buer
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Beate Pracht
Kursgebühr: 113,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197644
Beginn: **04.03.2020**
Ort: Freizeithaus im Gysenberg, Parkplatz
 Am Revierpark 40, **44627 Herne**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Matthias Krol
Kursgebühr: 113,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196678
Beginn: **21.04.2020**
Ort: Treffpunkt: Stadthafen (auf dem Parkplatz)
 Am Stadthafen 10, **45663 Recklinghausen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Thomas Mester
Kursgebühr: 113,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Pilates

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

Kurs-Nr: 196966 197495
Beginn: **07.02.2020** **24.04.2020**
Ort: Vital Life - Nicole Kulka
 Wittener Straße 56, **44789 Bochum**
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Nicole Kulka
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196910 **Kombikurs**
Beginn: **27.02.2020** **Pilates + Gerätetraining**
Ort: Vital Life - Nicole Kulka
 Wittener Straße 56, **44789 Bochum**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 16:45 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Nicole Kulka
Kursgebühr: 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196698
Beginn: **15.01.2020**
Ort: Physioteam Bottrop in der Senioren-Residenz
 Im Stadtgarten 2, **46236 Bottrop**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 09:15 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Marzena Mazuchin
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196231
Beginn: **17.03.2020**
Ort: Evangelisches Krankenhaus (Gymnastikhalle)
 Grutholzallee 21, **44577 Castrop-Rauxel**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Angela Ritterswürden
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196916 **Kombikurs**
Beginn: **29.01.2020** **Pilates + Gerätetraining**
Ort: Pilates Zentrum Dortmund
 Rosemeyer Straße 2-4, **44139 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Antje Schepers
Kursgebühr: 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196919
Beginn: **29.01.2020**
Ort: Pilates Zentrum Dortmund
 Rosemeyer Straße 2-4, **44139 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:35 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Antje Schepers
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196730 196731
Beginn: **30.01.2020** **26.03.2020**
Ort: Sporttherapie der Johanniter-Klinik am Rombergpark
 Am Rombergpark 42, **44225 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Ann-Cathrin Hartmann
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 79 – Pilates

Kurs-Nr: 197491
Beginn: **31.01.2020**
Ort: dannyfit - Die Trainingslounge am Phoenixsee
 Phoenixseestraße 16, **44263 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Eva Kovacs
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196721 196720
Beginn: **04.02.2020** **21.04.2020**
Ort: Ortho-Klinik Dortmund - Therapiezentrum
 Virchowstraße 4, **44263 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Magda Mlynarek
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196938
Beginn: **18.04.2020**
Ort: Vital e.V.
 Chemnitzer Straße 32, **44139 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: samstags, 11:15 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Stella Lehm
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196671
Beginn: **06.03.2020**
Ort: Horster Reha Zentrum
 Horster Str. 54, **45897 Gelsenkirchen-Buer**
Tag, Uhrzeit: freitags, 19:15 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Markus Breuker
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196801
Beginn: **06.01.2020**
Ort: Therapiezentrum Lennetal
 Buschmühlenstr. 64, **58093 Hagen**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Marta Stelmach
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196569
Beginn: **22.01.2020**
Ort: Trainingszentrum Schirp
 Stennerstr. 2, **58119 Hagen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Wencke Schirp
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196571
Beginn: **29.04.2020**
Ort: Reha-Zentrum am Buschey
 Buscheystr. 15 a, **58089 Hagen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:15 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Alina Ständeke
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196802
Beginn: **30.04.2020**
Ort: physioFit 360grad
 Herdecker Str.9/Vorhaller Str. 14, **58089 Hagen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:15 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Laura Riske
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 81 – Pilates

Kurs-Nr: 195830 195831
Beginn: **27.01.2020** **20.04.2020**
Ort: AOK-Gesundheitszentrum
 Bismarckstr. 27, **59065 Hamm**
Tag, Uhrzeit: montags, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sarah Rabiniak
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197648 197669
Beginn: **12.02.2020** **22.04.2020**
Ort: Gesundheitszentrum Impuls Herne
 Herforder Str. 11, **44625 Herne**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Milena Holländer
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 195832 195833
Beginn: **23.01.2020** **23.04.2020**
Ort: Familienbande Familiennetzwerk Kamen e. V.
 Bahnhofstr. 46, **59174 Kamen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sarah Rabiniak
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196257
Beginn: **17.03.2020**
Ort: Watanabe u. Verfürth, Praxis für Physiotherapie,
 Kursraum
 Ludwigstr. 6, **45739 Oer-Erkenschwick**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:15 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Heide Fisch
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196258 (für Frauen)
Beginn: **17.03.2020**
Ort: Lady-Body, Studio für Fitness und Gesundheit
 Feldstr. 80, **45661 Recklinghausen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 10:15 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Heide Fisch
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 195835
Beginn: **06.03.2020**
Ort: Astrid Wilke
 Wilhelmstr. 25, **58239 Schwerte**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Astrid Wilke
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 195834
Beginn: **10.03.2020**
Ort: Astrid Wilke
 Wilhelmstr. 25, **58239 Schwerte**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 10:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Astrid Wilke
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 195836 (für Frauen)
Beginn: **11.03.2020**
Ort: Lady + Fitness
 Klöcknerstr. 9, **59368 Werne**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Marion Nägeler
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 81 – RanRücken

Kurs-Nr: 196568 196570
Beginn: 13.01.2020 20.04.2020
Ort: activ-club drexelius
 Wullener Feld 9 j, **58454 Witten**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Lisa Kinter
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 Programm entwickelt und können schon jetzt bemerkenswerte Erfolge nachweisen. Über 12 Wochen lernen Sie Ihre Grenzen, aber auch Ihre Möglichkeiten kennen und der Spaß kommt bei diesem Kurs sicher nicht zu kurz!

Kurs-Nr: 197650
Beginn: 03.02.2020
Ort: SMZ Bochum Stadtmitte/Novotergum
 Südring 15, **44787 Bochum**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Jan von Fintel
Kursgebühr: 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196729
Beginn: 31.01.2020
Ort: Sporttherapie der Johanniter-Klinik am Rombergpark
 Am Rombergpark 42, **44225 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:00 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Abdullah Pazarci
Kursgebühr: 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197001
Beginn: 03.02.2020
Ort: Physiotherapie Neufeld
 Roßbachstraße 10, **44369 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Andrej Neufeld
Kursgebühr: 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196943
Beginn: 10.02.2020
Ort: Therapiezentrum Dortmund GmbH
 Feldstr. 77, **44141 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:30 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Gwen Hornemann
Kursgebühr: 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196755
Beginn: 11.02.2020
Ort: Müromed - Praxis für Physiotherapie im Südbad
 Ruhrallee 30, **44139 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Peter Schneider
Kursgebühr: 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 85 – RanRücken

Kurs-Nr: 196898
Beginn: **18.02.2020**
Ort: Athletis Vital- und Athletik-Zentrum
Hengener Straße 6, **44309 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:30 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Daniel Flaminio
Kursgebühr: 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196577
Beginn: **10.01.2020**
Ort: More Energy Gesundheitstraining
Mylinghauser Straße 4, **58285 Gevelsberg**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:00 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Kai Bühne
Kursgebühr: 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196791
Beginn: **07.01.2020**
Ort: Therapiezentrum Lennetal
Buschmühlenstr. 64, **58093 Hagen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Christopher Potocki
Kursgebühr: 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196578
Beginn: **13.01.2020**
Ort: Reha-Zentrum am Buschey
Buscheystr. 15 a, **58089 Hagen**
Tag, Uhrzeit: montags, 09:15 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Christian Kirchner
Kursgebühr: 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 195837
Beginn: **04.03.2020**
Ort: reha bad hamm
Arthur-Dewitz-Str. 5, **59065 Hamm**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Jens Olt
Kursgebühr: 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196996
Beginn: **07.04.2020**
Ort: Bewegungsoffensive
Bismarckstr. 105, **44629 Herne**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:30 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Michael Schrick
Kursgebühr: 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196579	196580
Beginn: 15.01.2020	22.04.2020
Ort: Vita Konzept GmbH Bahnhofstr. 73, 58452 Witten	
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:00 Uhr	
Dauer: 12-mal 60 Minuten	
Kursleitung: Alexandra Behring	
Kursgebühr: 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)	



Rückenpower

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

Kurs-Nr: 196584
Beginn: **16.01.2020**
Ort: Praxis PhysioVital
 Voerder Str. 11, **58256 Ennepetal**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Corinna Tacke
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196583 196586
Beginn: **15.01.2020** **22.04.2020**
Ort: More Energy Gesundheitstraining
 Mylinghauser Straße 4, **58285 Gevelsberg**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Kai Bühne
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196805 196806
Beginn: **13.01.2020** **20.04.2020**
Ort: Physiomed-Steffen Barth Ambulantes Reha-Zentrum
 Eilper Str. 62, **58091 Hagen**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:45 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dirk Schmelter
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 195897 195839
Beginn: **09.01.2020** **26.03.2020**
Ort: AOK-Gesundheitszentrum
 Bismarckstr. 27, **59065 Hamm**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Anja Rump
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196705
Beginn: **18.03.2020**
Ort: Prosper-Hospital gem. GmbH, Physiotherapie
 Mühlenstr. 27, **45659 Recklinghausen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Andreas Volmer
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 195840
Beginn: **04.03.2020**
Ort: Krankengymnastik-Praxis Diesmann
 Postplatz 4, **58239 Schwerte**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Jessica Katharina Diesmann
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 195842
Beginn: **05.03.2020**
Ort: Aktiv, im Medical-Center
 Nordring 35, **59423 Unna**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Martina Sommerfeld
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 89 – Rückenpower

Kurs-Nr: 195841 (für Frauen)
Beginn: 03.03.2020
Ort: Lady + Fitness
 Klöcknerstr. 9, **59368 Werne**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Marion Nägeler
Kursgebühr: 112,00 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: 196902
Beginn: 28.01.2020
Ort: Athletik Vital- und Athletik-Zentrum
 Hengsener Straße 6, **44309 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Daniel Flaminio
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196958
Beginn: 11.02.2020
Ort: LWL Präventionszentrum, Haus 27
 Marsbruchstraße 179, **44287 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sven Bartosch
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197930
Beginn: 19.02.2020
Ort: Krankengymnastik Poliakov
 Neustraße 18, **44623 Herne**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 15:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sportlehrer-/ Physiotherapeut
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 91 – Sanftes Rückentraining

Kurs-Nr: 196684
Beginn: **03.03.2020**
Ort: Bewegungszentrum André Laufer
 Kirchstr. 9b, **45768 Marl**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jan Brosius
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196675 196677
Beginn: **28.01.2020** **21.04.2020**
Ort: A.I. Fitness Recklinghausen GmbH, ehemals Logo
 Richardstr. 76, **45661 Recklinghausen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Thomas Mester
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196676
Beginn: **28.01.2020**
Ort: A.I. Fitness Recklinghausen GmbH, ehemals Logo
 Richardstr. 76, **45661 Recklinghausen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Thomas Mester
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Trainieren wie die Profis: Kraftausdauer Workout

NEU

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



Kurs-Nr: 196248 197133
Beginn: **11.02.2020** **21.04.2020**
Ort: Horster Reha Zentrum
 Horster Str. 54, **45897 Gelsenkirchen-Buer**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:45 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Miriam Fulst
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Kurs-Nr: 195843 195844
Beginn: **15.01.2020** **22.04.2020**
Ort: Caldea Therapie und Training GmbH
Werler Str. 111, **59063 Hamm**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Jonas Röling
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 195845
Beginn: **02.03.2020**
Ort: Lifestyle
Burgring 4, **59423 Unna**
Tag, Uhrzeit: montags, 20:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Benjamin Sihmek
Kursgebühr: 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

CyberFitness: Rückencoaching

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

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

So einfach geht's:

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

Weitere Informationen und Anmeldung: cyberpraevention.de/aok

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)



wdv/jan Lauer





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

Autogenes Training

Der Weg zu mehr Gelassenheit

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

Kurs-Nr: 196750
Beginn: 04.02.2020
Ort: Mietpoint Ehrenfeld
 Ehrenfeldstraße 34, 44789 Bochum
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:15 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: David Gertz
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196228
Beginn: 05.02.2020
Ort: Zentrum Charisma
 Kolpingplatz 2, 46236 Bottrop
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:45 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Julia Lukaszewski
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 97 – Autogenes Training

Kurs-Nr: 196230
Beginn: **09.03.2020**
Ort: Entspannungsraum
 Recklinghauser Str. 211, **44581 Castrop-Rauxel**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Nicola Neubauer
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196947
Beginn: **27.01.2020**
Ort: dannyfit - Die Trainingslounge am Phoenixsee
 Phoenixseestraße 16, **44263 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Kerstin Brentrop
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196758
Beginn: **07.02.2020**
Ort: KABRA Training
 Rheinische Straße 41, **44137 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Kerstin Brentrop
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196247
Beginn: **22.04.2020**
Ort: Praxis Jutta Grossekemper
 Hochstr. 19, **45894 Gelsenkirchen-Buer**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Michaela Schrandt-Reitz
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 195846 195847
Beginn: **20.01.2020** **27.04.2020**
Ort: AWO-Kindertageseinrichtung Bänklerweg
 Merschstr. 60, **59065 Hamm**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:45 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jutta Sucker
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196543
Beginn: **20.01.2020**
Ort: energetic Life & Body coaching
 Hauptstr. 8, **58313 Herdecke**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Frank Magiera
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196542
Beginn: **13.01.2020**
Ort: Caritas Schwelm
 August-Bendler-Str. 12, **58332 Schwelm**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Ulrike Johanna Kirchschatz
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196544
Beginn: **20.04.2020**
Ort: Seminarraum Centrovital Haus 2
 Westfalenstr. 118, **58453 Witten**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Bettina Langner
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Gelassen und sicher im Stress

Besser umgehen mit alltäglichen Belastungen

Stress - das bedeutet für jeden etwas anderes: Belastungen am Arbeitsplatz und in der Schule, Probleme zu Hause, aber auch das tägliche Einerlei, Monotonie und Einsamkeit - das alles kann Stress sein. Und jeder Mensch reagiert darauf anders: ängstlich oder traurig, hilflos, ärgerlich oder hektisch.

“Gelassen und sicher im Stress“ richtet sich an alle, die lernen wollen, mit ihren alltäglichen Belastungen gelassener, sicherer und damit gesünder umzugehen. Sei es, dass Sie bereits unter nervösen körperlichen Beschwerden, wie z. B. Schlafstörungen, Magenbeschwerden, Kopfschmerzen leiden oder dass Sie es erst gar nicht so weit kommen lassen wollen.

Im Kurs werden die Teilnehmer zunächst dazu angeleitet, ihr Verhalten in Belastungssituationen genau zu beobachten und dann schrittweise zu verändern: durch den Einsatz einer Entspannungsmethode, durch die Veränderung von solchen Gedanken und Einstellungen, die die Belastungen verschärfen, und durch ein selbstbewusstes Auftreten gegenüber anderen.

Kurs-Nr: 196738
Beginn: 07.03.2020
Ort: AOK Gelsenkirchen-Mitte, Seminarraum
 Rolandstr. 14/ Seiteneingang,
45881 Gelsenkirchen-Mitte
Tag, Uhrzeit: samstags, 09:30 Uhr
Dauer: 3-mal 360 Minuten
Kursleitung: Regina Müller
Kursgebühr: 193,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Die Teilnahme an allen 3 Samstagen (07.03., 14.03. und 21.03.2020) ist verbindlich. Bitte bringen Sie etwas zu trinken und zu essen mit.



Lebe Balance

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

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

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

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

Diesen Kurs gibt es auch als **liveonline-Kurs** bequem von zu Hause aus. Informieren Sie sich unter: lebebalance.aok-liveonline.de

Kurs-Nr: 196760
Beginn: 04.02.2020
Ort: Mietpoint Ehrenfeld
 Ehrenfeldstraße 34, **44789 Bochum**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:30 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten Praxis Stressbewältigung
 1-mal 90 Minuten Reflexion
Kursleitung: David Gertz
Kursgebühr: 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196852
Beginn: 21.01.2020
Ort: Jugendherberge Hagen
 Eppenhauser Str. 65 a, **58093 Hagen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten Praxis Stressbewältigung
 1-mal 90 Minuten Reflexion
Kursleitung: Kirsten Tönges
Kursgebühr: 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Fortsetzung von Seite 101 – Lebe Balance

Kurs-Nr: 195848
Beginn: 25.02.2020
Ort: AOK-Gesundheitszentrum
 Bismarckstr. 27, **59065 Hamm**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Infoabend: 18.02.2020
Dauer: 6-mal 90 Minuten Praxis Stressbewältigung
 1-mal 90 Minuten Reflexion
Kursleitung: Jutta Sucker
Kursgebühr: 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196854
Beginn: 12.03.2020
Ort: AOK Schwelm
 Kurfürstenstr. 29, **58332 Schwelm**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:45 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten Praxis Stressbewältigung
 1-mal 90 Minuten Reflexion
Kursleitung: Kirsten Tönges
Kursgebühr: 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 195849
Beginn: 23.04.2020
Ort: Appartmenthaus am Evang. Krankenhaus Unna
 Dürerstr. 1, **59423 Unna**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Infoabend: 02.04.2020
Dauer: 6-mal 90 Minuten Praxis Stressbewältigung
 1-mal 90 Minuten Reflexion
Kursleitung: Karin Heymann
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: 196229
Beginn: 29.04.2020
Ort: Zentrum Charisma
 Kolpingplatz 2, **46236 Bottrop**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:45 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Julia Lukaszewski
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196945
Beginn: 30.01.2020
Ort: dannyfit - Die Trainingslounge am Phoenixsee
 Phoenixseestraße 16, **44263 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Kerstin Brentrop
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 195850
Beginn: 12.03.2020
Ort: GesundheitsCoaching Degenhardt
 Karl-Wildschütz-Str. 1, **58730 Fröndenberg**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Ilona Degenhardt
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 103 – Progressive Muskelentspannung

Kurs-Nr: 196786 196789
Beginn: **14.01.2020** **21.04.2020**
Ort: Sporttherapie Birgit Madry
 Minervastr. 24, **58089 Hagen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Birgit Madry
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 195851 195852
Beginn: **20.01.2020** **27.04.2020**
Ort: AWO-Kindertageseinrichtung Bänklerweg
 Merschstr. 60, **59065 Hamm**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jutta Sucker
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196573
Beginn: **04.05.2020**
Ort: energetic Life & Body coaching
 Hauptstr. 8, **58313 Herdecke**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Frank Magiera
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196273
Beginn: **17.03.2020**
Ort: Praxis für Ergotherapie J. Watanabe
 Oerweg 40, **45657 Recklinghausen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Erika Tesch
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196572
Beginn: **03.02.2020**
Ort: Seminarraum Centrovital Haus 2
 Westfalenstr. 118, **58453 Witten**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Bettina Langner
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: 196710
Beginn: 15.01.2020
Ort: Gymnastikhalle der Altenpflegeschule Ostermannstraße 32, **44789 Bochum**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Christoph Geisen
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196098
Beginn: 30.01.2020
Ort: Schloss Bladenhorst, Yogaraum Westring 346, **44579 Castrop-Rauxel**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Beate Dehnert
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196747
Beginn: 28.01.2020
Ort: dannyfit - Die Trainingslounge am Phoenixsee Phoenixseestraße 16, **44263 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Manuel Schröder
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196749
Beginn: 28.01.2020
Ort: dannyfit - Die Trainingslounge am Phoenixsee Phoenixseestraße 16, **44263 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:45 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Manuel Schröder
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196574
Beginn: 13.01.2020
Ort: Praxis PhysioVital Voerder Str. 11, **58256 Ennepetal**
Tag, Uhrzeit: montags, 15:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Julia Stahl
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196242
Beginn: 20.03.2020
Ort: Lebenskraft in Balance Ophofstraße 2, **45894 Gelsenkirchen**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sabina Körner
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196575	196576
Beginn: 14.01.2020	21.04.2020
Ort: MStage, Tanz- und Bewegungszentrum an der Wippermannpassage Eilper Str. 71-75, 58091 Hagen	
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:30 Uhr	
Dauer: 10-mal 60 Minuten	
Kursleitung: Maria Paar	
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)	



Fortsetzung von Seite 107 – Qi Gong

Kurs-Nr: 196817
Beginn: **24.01.2020**
Ort: Postsportverein Hagen
 Am Sportpark 18A, **58097 Hagen**
Tag, Uhrzeit: freitags, 09:45 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Simone Wördehoff
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196711
Beginn: **30.01.2020**
Ort: AOK-Gesundheitszentrum, Schaeferstr. 11
 Eingang über die Hofeinfahrt, **44623 Herne**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Beate Tietz-Vogelsang
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197024
Beginn: **20.04.2020**
Ort: Bewegungsoffensive
 Bismarckstr. 105, **44629 Herne**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:15 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Michael Schrick
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197680
Beginn: **20.06.2020 - 21.06.2020** **Wochenendkurs**
Ort: Bewegungsoffensive
 Bismarckstr. 105, **44629 Herne**
Tag, Uhrzeit: Samstag und Sonntag, 09:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Michael Schrick
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196686
Beginn: **29.01.2020**
Ort: AWO-Seniorenzentrum, Gymnastikraum
 Wildermannstr. 79, **45659 Recklinghausen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:15 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Beate Tietz-Vogelsang
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196663
Beginn: **13.01.2020**
Ort: Qi Gong Haldenweg Witten
 Haldenweg 10, **48455 Witten**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:50 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Christoph Geisen
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: 196727
Beginn: **30.01.2020**
Ort: AOK-Gesundheitszentrum, Schaeferstr. 11
 Eingang über die Hofeinfahrt, **44623 Herne**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:15 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Beate Tietz-Vogelsang
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197019
Beginn: **02.04.2020**
Ort: Bewegungsoffensive
 Bismarckstr. 105, **44629 Herne**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:15 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Michael Schrick
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196687
Beginn: **22.04.2020**
Ort: AWO-Seniorenzentrum, Gymnastikraum
 Wildermannstr. 79, **45659 Recklinghausen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:15 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Beate Tietz-Vogelsang
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Yogazeit

Hatha-Yoga

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

Kurs-Nr: 196969 196971
Beginn: **07.02.2020** **24.04.2020**
Ort: Vital Life - Nicole Kulka
 Wittener Straße 56, **44789 Bochum**
Tag, Uhrzeit: freitags, 19:15 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Nicole Kulka
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196946 196950
Beginn: **12.02.2020** **22.04.2020**
Ort: Yogazentrum
 Richardstr. 14, **44809 Bochum**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Rita Piekoschowski
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197652 197684
Beginn: **13.02.2020** **23.04.2020**
Ort: SMZ Bochum Stadtmitte/Novotergum
 Südring 15, **44787 Bochum**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 11:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Rita Piekoschowski
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Fortsetzung von Seite 111 – Yogazeit

Kurs-Nr: 196220
Beginn: **29.04.2020**
Ort: PhysioTEAM Bottrop in der Senioren-Residenz
 Im Stadtgarten 2, **46236 Bottrop**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 11:15 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Marzena Mazuchin
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196097
Beginn: **24.03.2020**
Ort: Schloss Bladenhorst, Yogaraum
 Westring 346, **44579 Castrop-Rauxel**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 12-mal 90 Minuten
Kursleitung: Beate Dehnert
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196661 196664
Beginn: **10.02.2020** **20.04.2020**
Ort: premanda - Yoga und Ernährung (In der Lohnhalle
 des Bergwerks Fürst Leopold, 1. OG)
 Fürst-Leopold-Platz 1, **46284 Dorsten**
Tag, Uhrzeit: montags, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Merle Schmidt-Gahlen
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196746
Beginn: **29.01.2020**
Ort: dannyfit - Die Trainingslounge am Phoenixsee
 Phoenixseestraße 16, **44263 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Jaqueline Bossmann
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196745
Beginn: **29.01.2020**
Ort: dannyfit - Die Trainingslounge am Phoenixsee
 Phoenixseestraße 16, **44263 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:45 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Jaqueline Bossmann
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196873 197498
Beginn: **03.02.2020** **20.04.2020**
Ort: Yoga-by-Linda
 Schimmelstraße 29, **44309 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: montags, 10:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Linda Laumert
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs für Schwangere

Kurs-Nr: 196725 196728
Beginn: **03.02.2020** **20.04.2020**
Ort: Yoga-by-Linda
 Schimmelstraße 29, **44309 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Linda Laumert
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196977 196748
Beginn: **04.02.2020** **21.04.2020**
Ort: Vital e.V.
 Chemnitz Straße 32, **44139 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:15 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Tina Stromberg
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 113 – Yogazeit

Kurs-Nr: 196726 196724
Beginn: **12.02.2020** **29.04.2020**
Ort: Yoga-by-Linda
 Schimmelstraße 29, **44309 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Linda Laumert
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196970 196741
Beginn: **17.02.2020** **20.04.2020**
Ort: Konzept-körper
 Am Kai 8, **44263 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Anne Thiele
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196892
Beginn: **21.04.2020**
Ort: Konzept-körper
 Am Kai 8, **44263 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 09:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Anne Thiele
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196274
Beginn: **18.03.2020**
Ort: Yoga Zentrum Gelsenkirchen e.V.
 (Eingang im Hof rechts)
 Luitpoldstr. 39, **45881 Gelsenkirchen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Liana Zibert
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196275 196276
Beginn: **29.01.2020** **22.04.2020**
Ort: SYR Yoga Concepts
 Josefstr. 7, **45966 Gladbeck**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Susanne Richter
Kursgebühr: 140,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196808
Beginn: **13.01.2020**
Ort: physioFit 360grad
 Herdecker Str.9/Vorhaller Str. 14, **58089 Hagen**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Laura Riske
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196589
Beginn: **15.01.2020**
Ort: Chamunda Yoga Susanne Schmücker
 Blumenstraße 13 / Kinkelstraße 16, **58097 Hagen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 15:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Susanne Schmücker
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196811
Beginn: **27.04.2020**
Ort: Sporttherapie Birgit Madry
 Minervastr. 24, **58089 Hagen**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Andreas Fischer
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 115 – Yogazeit

Kurs-Nr: 196593
Beginn: **08.05.2020**
Ort: Chamunda Yoga Susanne Schmücker
 Blumenstraße 13 / Kinkelstraße 16, **58097 Hagen**
Tag, Uhrzeit: freitags, 15:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Susanne Schmücker
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 195855 195856
Beginn: **27.01.2020** **20.04.2020**
Ort: AOK-Gesundheitszentrum
 Bismarckstr. 27, **59065 Hamm**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Beate Voß
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196339
Beginn: **24.04.2020**
Ort: AOK-Gesundheitszentrum
 Bismarckstr. 27, **59065 Hamm**
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Beate Voß
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196588
Beginn: **15.01.2020**
Ort: Jyoti - Yoga-Institut Hattingen
 Große Weilstr. 8, **44552 Hattingen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 10:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Sonja Michaely
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197011 197020
Beginn: **10.02.2020** **27.04.2020**
Ort: AOK-Gesundheitszentrum, Schaeferstr. 11
 Eingang über die Hofeinfahrt, **44623 Herne**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:15 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Claudia di Benedetto
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197682 197931
Beginn: **05.02.2020** **22.04.2020**
Ort: Krankengymnastik Poliakov
 Neustraße 18, **44623 Herne**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Christian Grunwald
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196995
Beginn: **20.02.2020**
Ort: YogaSchicht
 Neustraße 21, **44263 Herne**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Susanne Thiel
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196682
Beginn: **13.02.2020**
Ort: Kunsthof Westerholt, Yoga Atelier
 Am Bungert 19, **45701 Herten-Westerholt**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Anke Becker
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 117 – Yogazeit

Kurs-Nr: 196268 196269
Beginn: **04.02.2020** **28.04.2020**
Ort: Yogazeit Recklinghausen
 Ostcharweg 113, **45665 Recklinghausen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Katrin Eggert
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Bitte kommen Sie in bequemer Sportkleidung und bringen dicke Socken mit.

Kurs-Nr: 196270
Beginn: **11.03.2020**
Ort: Yogazeit Recklinghausen
 Ostcharweg 113, **45665 Recklinghausen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 09:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Katrin Eggert
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Bitte kommen Sie in bequemer Sportkleidung und bringen dicke Socken mit.

Kurs-Nr: 196587
Beginn: **08.01.2020**
Ort: Mehrzweckraum der ArENa
 Milsper Strasse 35, **58332 Schwelm**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:15 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Claudia Weinreich
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 195859 195860
Beginn: **13.01.2020** **20.04.2020**
Ort: Familienbildungsstätte Werne
 Konrad-Adenauer-Str. 8, **59368 Werne**
Tag, Uhrzeit: montags, 11:15 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Petra Büscher
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Kursangebot in Kooperation mit der Familienbildungsstätte Werne.

Kurs-Nr: 196809
Beginn: **28.01.2020**
Ort: YONA Yoga und Naturheilkunde Zentrum
 Auf dem Wellerskamp 2A , **58453 Witten**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Rita Piekoschowski
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196590
Beginn: **05.02.2020**
Ort: Yoga-Zentrum Witten
 Stockumer Str. 28, **58453 Witten**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:45 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Dr. Marion Schoone
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196592
Beginn: **23.04.2020**
Ort: Yoga-Zentrum Witten
 Stockumer Str. 28, **58453 Witten**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:45 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Dr. Marion Schoone
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Yogazeit für Männer

NEU

EXKLUSIV
FÜR
MÄNNER

Erfahrungsgemäß gehen Männer anders mit sich und Ihrem Körper um als Frauen. Das spiegelt sich im Alltag, beim Sport, beim Trainieren und natürlich auch beim Yoga wieder.

Endlich gibt es Männer-Yoga und das ist aktuell ein echter Trend. Yoga kann von dynamisch kraftvoll bis zu entspannt und locker variieren.

Beim Männer-Yoga werden Vorurteile verschwinden, denn Yoga ist keine Gymnastikstunde bzw. nur etwas für Frauen.

Das Leben braucht Balance zwischen An- und Entspannung und Yoga für Männer ist hierzu ein effektiver Weg. Yoga steigert die Konzentrationsfähigkeit, bringt Gelassenheit und Ruhe. Verspannungen werden gelöst und der Blutdruck gesenkt. Und nicht zuletzt wird „Mann“ flexibler mit Yoga. Jetzt anmelden!

Kurs-Nr:	195857
Beginn:	31.01.2020
Ort:	AOK-Gesundheitszentrum Bismarckstr. 27, 59065 Hamm
Tag, Uhrzeit:	freitags, 16:30 Uhr
Dauer:	8-mal 75 Minuten
Kursleitung:	Beate Voß
Kursgebühr:	119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

AOK-liveonline: Achtsamkeit

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

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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



AOK-liveonline: Achtsamkeit & Balance

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

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

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

AOK-liveonline: bin ich gut genug? NEU

Innere Stärke statt Überforderung

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

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

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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



AOK-liveonline: der innere Schweinehund 2.0

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

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

So einfach geht's:

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

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

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

AOK-liveonline: gelassen & locker

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

So einfach geht's:

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

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

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



AOK-liveonline: gut im NEU Feierabend ankommen

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

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

AOK-liveonline: positiver Umgang mit Stress

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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



AOK-liveonline: schlaf gut!

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

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

Die Lebe Balance-App

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



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

Stress im Griff

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

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

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





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

Das Rauchfrei-Programm

Schon viele Raucher haben mit diesem Programm den endgültigen Ausstieg geschafft. Motivation, Entzugserscheinungen oder die bisherige Bedeutung des Rauchens sind genauso Themen wie der festgelegte Rauch-Stopp-Tag. Freuen Sie sich auf einen Alltag ohne Zigaretten.

Für hochwertige Seminar-Unterlagen berechnen wir Ihnen eine Schutzgebühr von 10,00 EUR.

Kurs-Nr:	195863	195864
Beginn:	10.02.2020	20.04.2020
Ort:	Evang. Krankenhaus Unna Holbeinstr. 10, 59423 Unna	
Tag, Uhrzeit:	montags, 17:00 Uhr	
Dauer:	7-mal 90 Minuten	
Kursleitung:	Charlotte Kunert	
Kursgebühr:	129,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)	



AOK-liveonline: rauchfrei in 3 Schritten

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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



AOK
empfehlen
und Prämien
sichern

AOK-Kunden werben

Weiterempfehlen lohnt sich!

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

aok.de/nw

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.



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.

Einführung in das Bogenschießen

In diesem Schnupperkurs erhalten Neueinsteiger einen schnellen Zugang in die Technik des intuitiven Bogenschießens. Bei dieser traditionellen Form wird keine Zielvorrichtung benutzt, wie etwa beim Wettkampfsport. Das Ziel wird lediglich mit den Augen genau fokussiert. Wie beim Werfen schafft es der Übende dann, die Bewegung nach und nach zu optimieren und durch einen kontinuierlichen Abgleich von „Zielvorstellung“ und tatsächlich Erreichtem eine passende „Einstellung“ zu gewinnen. Wenn die Gruppe die Handhabung der Bögen sicher beherrscht, können wir zum Abschluss kleinere Team-Wettkämpfe schießen. Das wichtigste Ziel ist aber alles andere um sich herum zu vergessen, voll im Moment zu sein und Spaß an den Treffern, Spaß an den Fehlschüssen und Spaß an der Gruppe zu haben.

Kurs-Nr:	195865	195866
Beginn:	28.03.2020	20.06.2020
Ort:	Bogensport Aktiv Hubert-Westermeier-Str. 5, 59069 Hamm	
Tag, Uhrzeit:	Samstag, 15:00 Uhr	
Dauer:	1-mal 180 Minuten	
Kursleitung:	Jutta Emmerich	
Kursgebühr:	56,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)	



Klettern im Kletterzentrum Neoliet Bochum

Das Kletterzentrum Neoliet Bochum befindet sich in einem ehemaligen Gebäude der Zeche Constantin und ist eine der größten Kletterhallen Deutschlands. Klettern setzt gegenseitiges Vertrauen voraus, fördert den Zusammenhalt und eignet sich perfekt für Familien sowie große und kleine Teams. Neugierige und Kletterfans können im Neoliet ihre Geschicklichkeit, den Zusammenhalt und ihren Mut mit viel Spaß entwickeln. Den Schwierigkeitsgrad kann jeder selbst bestimmen. Dafür sorgt das fachkundige Personal vom Neoliet, hier stellt man ihnen auch das notwendige Kletter-Material zur Verfügung. Nach einer gemeinsamen Einführung erkunden Sie in kleinen Gruppen die Kletterhalle unter Anleitung eines Kletterlehrers. Sportliche Kleidung und feste Schuhe mitbringen! Kinder unter 14 Jahren können nur in Begleitung eines Elternteils teilnehmen.

Kurs-Nr:	197042	197043
Beginn:	16.02.2020	19.04.2020
Ort:	Kletterzentrum Neoliet Flottmannstraße 53h, 44807 Bochum	
Tag, Uhrzeit:	Sonntag, 14:30 Uhr	
Dauer:	1-mal 150 Minuten	
Kursleitung:	Erfahrene/r KletterlehrerIn	
Kursgebühr:	45,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)	

Klettern in Haltern

Willkommen in der vertikalen Welt: In herrlicher Lage in unmittelbarer Nähe zum Halterner Stausee liegt der Kletterwald direkt in einem stattlichen Buchenwald. Insgesamt 11 Parcours mit 117 Kletterelementen in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen stehen zur Verfügung. Vorerfahrung ist nicht nötig, nach einer ausführlichen Einweisung und Klettern in niedrigen Übungsparcours kann jeder Teilnehmer seine Herausforderung selbst bestimmen. Stets gut gesichert, gibt es die Möglichkeit in bis zu 12 Meter Höhe spannende Kletteraufgaben zu meistern, wobei immer mindestens zu zweit geklettert wird. Das Mindestalter beträgt 8 Jahre und die Kinder müssen mindestens 130 cm groß sein. Für die Kinder zwischen 8 und 12 Jahren ist eine erwachsene Begleitperson erforderlich. Alle Minderjährigen benötigen eine Einverständniserklärung ihrer Eltern. Für Erwachsene gibt es keine Altersbeschränkung, jedoch sollte ein Gewicht von 120 kg nicht überschritten werden. Klettern setzt gegenseitiges Vertrauen voraus, fördert den Zusammenhalt, und eignet sich perfekt für Familien sowie große und kleine Teams. Das Angebot findet auch bei Regen statt.

Kurs-Nr:	196249
Beginn:	16.05.2020
Ort:	Hoch hinaus im Kletterwald Hullerner Str. 109, 45721 Haltern am See
Tag, Uhrzeit:	Samstag, 09:30 Uhr
Dauer:	1-mal 210 Minuten
Kursleitung:	Team Kletterwald
Kursgebühr:	29,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Spaß für Kinder im **NEU** Trampolinpark

Wenn Grundschüler fliegen lernen

Liebe Eltern, für unsere jüngsten Schulkinder haben wir ein spezielles Bewegungsprogramm entwickelt: Ihr Kind wird springen, hüpfen und körperliche Aufgaben lösen. Diese 60 Minuten werden wie im Flug vergehen. Melden Sie Ihren Nachwuchs schnell an!

Kurs-Nr: 196882
Beginn: **15.01.2020**
Ort: Superfly Dortmund
 Brennaborstr. 12, **44149 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 15:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dirk Kugel und Team
Kursgebühr: 49,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (für 6-12jährige)

Kurs-Nr: 196876
Beginn: **20.06.2020**
Ort: Superfly Dortmund
 Brennaborstr. 12, **44149 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 16:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dirk Kugel und Team
Kursgebühr: 49,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (für 6-12jährige)

Kurs-Nr: 196911
Beginn: **25.05.2020**
Ort: Trampolino
 Kurt-Schumacher Str. 157, **45881 Gelsenkirchen**
Tag, Uhrzeit: Montag, 14:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dirk Kugel und Team
Kursgebühr: 49,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (für 6-12jährige)

Kurs-Nr: 196896
Beginn: **28.06.2020**
Ort: Sprungwerk
 Dödterstraße 10, **58095 Hagen**
Tag, Uhrzeit: Sonntag, 16:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dirk Kugel und Team
Kursgebühr: 49,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (für 6-12jährige)

Kurs-Nr: 196903
Beginn: **26.03.2020**
Ort: Jumpkravt Witten
 Mewer Ring 12, **58454 Witten**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 14:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dirk Kugel und Team
Kursgebühr: 49,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (für 6-12jährige)



Stand up Paddling

Stand Up Paddling - kurz SUP - bedeutet sich stehend auf dem Wasser auf einem großvolumigen Surfbrett mit einem Paddel fortzubewegen. Beim SUP kommt jeder auf seine Kosten: Man kann es als physisch anspruchsvolles Crossover-Training oder als entspannte Ausflugsmöglichkeit auf einem See oder Fluss inklusive beeindruckender Naturerlebnisse betreiben. SUP muss nicht anstrengender als entspanntes Fahrradfahren oder Wandern sein. Der dabei erzielte Fitnessseffekt für den Körper hingegen ist sehr groß.

Bei diesem Angebot lernen Sie die Technik des SUP kennen und machen anschließend eine Tour am Ufer entlang.

Kurs-Nr: 197064
Beginn: **21.06.2020**
Ort: Westufer am Kemnader Stausee -
Bootshallen Gibraltar
Oveneystraße 71, **44797 Bochum**
Tag, Uhrzeit: Sonntag, 14:30 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Erfahrener Surflehrer
Kursgebühr: 45,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
Für Familien mit Kindern ab 12

Kurs-Nr: 197061
Beginn: **17.05.2020**
Ort: Westufer am Kemnader Stausee -
Bootshallen Gibraltar
Oveneystraße 71, **44797 Bochum**
Tag, Uhrzeit: Sonntag, 14:30 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Erfahrener Surflehrer
Kursgebühr: 45,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
Für Familien mit Kindern ab 12



Ihr AOK-Gesundheitsbudget

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

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.



Anke Gasber
Spezialistin Ernährungsberatung
Dipl.-Oecotrophologin
Tel.: 0800 2655-502354*



Dagmar-Birgitt Heße
Spezialistin
Ernährungsberatung
Dipl.-Oecotrophologin
Tel.: 0800 2655-503615*



Monika Steiner-Sarovic
Spezialistin
Ernährungsberatung
Dipl.-Oecotrophologin
Tel.: 0800 2655-502440*



Kirsten Tönges
Spezialistin
Ernährungsberatung
Dipl.-Oecotrophologin
Tel.: 0800 2655-503168*

* Datenschutzhinweis siehe Seite 145



Fortsetzung von Seite 143 – Beratungsangebote für Ihre Gesundheit



Gisela Zarembik
Spezialistin Ernährungsberatung
Dipl.-Oecotrophologin
Tel.: 0800 2655-502305*



Katrin Zylka
Spezialistin Ernährungsberatung
Dipl.-Oecotrophologin
Tel.: 0800 2655-503560*



Markus Bartsch
Spezialist Bewegungsberatung
Dipl.-Sportlehrer
Tel.: 0800 2655-502404*



Tobias Breidenbach
Spezialist Bewegungsberatung
Master of Science Sportconsulting
Tel.: 0800 2655 508796*



Imke Luh
Spezialistin Bewegungsberatung
Dipl.-Sportwissenschaftlerin
Tel.: 0800 2655-503896*



Nicola Martens
Spezialistin Bewegungsberatung
Dipl.-Sportlehrerin
und Sporttherapeutin
Tel.: 0800 2655-500330*



Martina Ries
Spezialistin Bewegungsberatung
Dipl.-Sportlehrerin
Tel.: 0800 2655-506739*

Betriebliche Gesundheitsförderung

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

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



Susanne Frölich
Spezialistin BGf-Beratung
Diplom-Psychologin
Tel.: 0800 2655-502483*



Markus Heuer
Spezialist BGf-Beratung
Dipl.-Pädagoge
Tel.: 0800 2655-500331*



Martin Malberg
Spezialist BGf-Beratung
Dipl.-Sozialwissenschaftler
Tel.: 0800 2655-502355*



Frigga Maßholder
Spezialistin BGf-Beratung
Dipl.-Soziologin
Tel.: 0800 2655-503240*

* Datenschutzhinweis:

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



Fortsetzung von Seite 145 – Betriebliche Gesundheitsförderung



Bärbel Misch
Spezialistin BGf-Beratung
Dipl.-Sozialwissenschaftlerin
Tel.: 0800 2655-502177*



Philip Rietz
Spezialist BGf-Beratung
M. Sc. Sportconsulting
Tel.: 0800 2655-506621*



Eberhard Zimmermann
Spezialist BGf-Beratung
Diplom-Sozialwissenschaftler
Tel.: 0800 2655-500129*

* Datenschutzhinweis siehe Seite 145

Gesundheitsförderung in KiTas und Schulen

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

- 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

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



Gesund Punkte sammeln

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

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

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

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

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

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

**300
Punkte**

