

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

Ihr AOK-Kursprogramm Region Ruhrgebiet 1. Halbjahr 2021

AOK
Die Gesundheitskasse.



Ihr AOK-Kursprogramm

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

**1. Halbjahr
2021**

aok.de/nw

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.



Liebe Kunden,

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

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

- cyberpraevention.de/aok
- liveonlinecoaching.com

Alle aktuellen Kurse und die Online-Anmeldung finden Sie unter aok.de/nw/kurse.

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

Ihre
AOK NORDWEST
Die Gesundheitskasse.



Das Kursprogramm der AOK NORDWEST

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

Ihre Vorteile als AOK-Kunde

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

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



2021

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

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

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

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

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

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

 Ferien und Feiertage NRW

Schnell anmelden

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

Online

Auf ins Internet: Unter aok.de/nw/kurse 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.





gesundernähren

Kurse vor Ort

AOK - Aktiv abnehmen! Bewusst essen	9
AOK-FlexiFood: gesunde Ernährung maßgeschneidert	11
AOK-KochWerkstatt: - JahreszeitenKüche	13
- Superfood, Veggie & more NEU	14
Gesund essen und genießen nach Feierabend....	15

Kurse AOK-liveonline

Der Weg zum neuen Körpergefühl NEU	17
erfolgreiche Gewichtsreduktion	18
gesund und leicht abnehmen	19
mit Köpfchen zum Wunschgewicht	20
Apps für Ihre Gesundheit	21
CyberFitness: Diabetes-Prävention	21
CyberFitness: Erfolgreich abnehmen	22
CyberFitness: Ernährung und Vitalität	23



gesundbewegen

Kurse vor Ort

AOK-Beckenbodenschule	25
Aquafitness	26
Easy Running	39
Faszien-Fit	40
Functional Training	41
Kraftworkout im Studio	45
Nordic Walking	59
Outdoor-Fitness NEU	62
Pilates	63
RanRücken	69
Rückenpower	72
Sanftes Rückentraining	75
Trainieren wie die Profis: Kraftausdauer Workout	78

Kurse AOK-liveonline

der innere Schweinehund 2.0	79
CyberFitness: Rückencoaching	80



gesundentspannen



Kurse vor Ort

Autogenes Training	83
Gelassen und sicher im Stress	86
Hatha Yoga	87
Lebe Balance	88
Progressive Muskelentspannung	90
Qi Gong	92
Tai Chi	95
Yogazeit	96

Kurse AOK-liveonline

Achtsamkeit	106
Achtsamkeit & Balance	107
bin ich gut genug?	108
gelassen & locker	109
gut im Feierabend ankommen	110
positiver Umgang mit Stress	111
schlaf gut!	112
Die Lebe Balance-App	113
Stress im Griff	113

gesundrauchfrei



Kurse AOK-liveonline

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

gesunderleben



Bogenschießen	117
Golf Erlebnistag	118
Klettern im Kletterzentrum Neoliet Bochum	119
Klettern in Haltern	120
Ruhe und Gelassenheit - drei Wege	121

gesundplus



Beratungsangebote für Ihre Gesundheit	123
Betriebliche Gesundheitsförderung	126
Gesundheitsförderung in KiTas und Schulen	128

Anmeldung

Online	aok.de/nw/kurse
Telefonisch	5
Post	132



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.

AOK - Aktiv abnehmen! Bewusst essen

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

Kurs-Nr: 202753
Beginn: 22.02.2021
Ort: Kornbrennerei
 Elberfelder Str. 39, **58285 Gevelsberg**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dörte Rüstmann
Kursgebühr: 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202729
Beginn: 18.02.2021
Ort: Seminarbereich im Bürohaus
 Körnerstr. 82, **58095 Hagen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Christiane Willeke
Kursgebühr: 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 9 – Aktiv abnehmen! Bewusster essen

Kurs-Nr: 201739
Beginn: 20.04.2021
Ort: Innovationszentrum Herne
 Westring 303, **44629 Herne**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Susanne Tollrian
Kursgebühr: 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202747
Beginn: 22.02.2021
Ort: Seminarraum Hotel „Haus Hohenstein“
 Hohenstein 32, **58453 Witten**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Petra Schneckner
Kursgebühr: 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



AOK-FlexiFood: gesunde Ernährung maßgeschneidert

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

Kurs-Nr: 202757
Beginn: 21.06.2021
Ort: Kornbrennerei
 Elberfelder Str. 39, **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: 202754
Beginn: 10.06.2021
Ort: Seminarbereich im Bürohaus
 Körnerstr. 82, **58095 Hagen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Christiane Willeke
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202769
Beginn: 20.04.2021
Ort: Gruppenraum Nährwert/Fahrschule Richard
 Fritz-Husemann-Str. 36, **59077 Hamm**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Maria Horn
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 11 – AOK-FlexiFood

Kurs-Nr: 202777
Beginn: 15.04.2021
Ort: Praxis für Ernährungsberatung Alexandra Heitmann
 Schulzenheide 2, **59174 Kamen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Alexandra Heitmann
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202788
Beginn: 24.06.2021
Ort: Seminarraum Hotel „Haus Hohenstein“
 Hohenstein 32, **58453 Witten**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Christiane Willeke
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

AOK-KochWerkstatt - JahreszeitenKüche

Frühling/Sommer

Lebensmitteleinkauf - umweltfreundlich aus der Region? Wie geht das?
 Schmackhafte Gemüsegerichte mit saisonalen Zutaten. Mit gutem
 Gewissen frisch und lecker genießen in der AOK-KochWerkstatt!

Kurs-Nr: 201737
Beginn: 15.03.2021
Ort: Familienbildungsstätte Bochum
 Am Bergbaumuseum 37, **44791 Bochum**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Nicole Massalski
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Bitte Schürzen mitbringen. Das Gebäude ist nicht
 barrierefrei.

Kurs-Nr:	202766	202755
Beginn:	10.03.2021	26.05.2021
Ort:	Kochlounge im Hof Von-Steinen-Str. 1, 58730 Fröndenberg	
Tag, Uhrzeit:	mittwochs, 18:00 Uhr	
Dauer:	1-mal 180 Minuten	
Kursleitung:	Sabine Schlüter	
Kursgebühr:	42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden) Bitte Schürzen mitbringen.	

Kurs-Nr:	202037	202038
Beginn:	09.03.2021	13.04.2021
Ort:	Familienbildungsstätte Kemnastr. 23a, 45657 Recklinghausen	
Tag, Uhrzeit:	dienstags, 17:00 Uhr	
Dauer:	1-mal 180 Minuten	
Kursleitung:	Maria Schieffers	
Kursgebühr:	42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)	



AOK-Kochwerkstatt - Superfood, Veggie & more

NEU

Neue Kochrezepte - ganz aktuell - mit heimischen „Superfood“-Lebensmitteln. Blumenkohl-Curry, Veggie-Weißkohl oder Grünkohl ganz ohne Speck - die AOK-Kochwerkstatt mit frischen Ideen auch für eine fleischlose moderne Küche!

Kurs-Nr: 201738
Beginn: 19.04.2021
Ort: Familienbildungsstätte Bochum
 Am Bergbaumuseum 37, 44791 Bochum
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Nicole Massalski
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Bitte Schürzen mitbringen. Das Gebäude ist nicht barrierefrei

Kurs-Nr: 202762
Beginn: 28.04.2021
Ort: Kochlounge im Hof
 Von-Steinen-Str. 1, 58730 Fröndenberg
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Sabine Schlüter
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Bitte Schürzen mitbringen.

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: 202785
Beginn: 07.06.2021
Ort: Kornbrennerei
 Elberfelder Str. 39, 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: 202784
Beginn: 20.04.2021
Ort: Seminarbereich im Bürohaus
 Körnerstr. 82, 58095 Hagen
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Christiane Willeke
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202773
Beginn: 16.03.2021
Ort: Gruppenraum Nährwert/Fahrschule Richard
 Fritz-Husemann-Str. 36, 59077 Hamm
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Maria Horn
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 15 – Gesund essen und genießen nach Feierabend

Kurs-Nr: 202789
Beginn: 15.06.2021
Ort: Seminarraum Hotel „Haus Hohenstein“
 Hohenstein 32, 58453 Witten
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Christiane Willeke
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

AOK-liveonline: Der Weg zum NEU neuen Körpergefühl

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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



AOK-liveonline: erfolgreiche Gewichtsreduktion

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

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

So einfach geht es:

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

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

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

AOK-liveonline: gesund und leicht abnehmen

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

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

So einfach geht es:

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

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

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

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



AOK-liveonline: mit Köpfchen zum Wunschgewicht

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

Apps für Ihre Gesundheit

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

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

CyberFitness: Diabetes-Prävention

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

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung: cyberpraevention.de/aok

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



CyberFitness: Erfolgreich abnehmen

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

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

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung: cyberpraevention.de/aok

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

CyberFitness: Ernährung und Vitalität

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

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

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung: cyberpraevention.de/aok

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)



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

AOK-Beckenbodenschule

Krafttraining für den Beckenboden

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

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

Kurs-Nr: 202386
Beginn: 18.04.2021
Ort: Yoga-by-Linda
 Schimmelstraße 29, 44309 Dortmund
Tag, Uhrzeit: sonntags, 10:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Linda Laumert
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202578
Beginn: 22.04.2021
Ort: activ-club drexelius
 Wullener Feld 9 j, 58454 Witten
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Regine Hoffmann
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Aquafitness

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

Kurs-Nr: 201637 201638
Beginn: **17.02.2021** **28.04.2021**
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: 202154 202155
Beginn: **15.02.2021** **26.04.2021**
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: 202203 202204
Beginn: **26.02.2021** **07.05.2021**
Ort: St. Vincenz-Krankenhaus,
 Gesundheitszentrum Mobilé
 Rottstr. 11, **45711 Datteln**
Tag, Uhrzeit: freitags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Maya Gerken
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202199 202200
Beginn: **03.03.2021** **05.05.2021**
Ort: St. Vincenz-Krankenhaus,
 Gesundheitszentrum Mobilé
 Rottstr. 11, **45711 Datteln**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 20:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Irina Artemuk
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202201
Beginn: **06.03.2021**
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)

Kurs-Nr: 202202
Beginn: **12.04.2021**
Ort: St. Vincenz-Krankenhaus,
 Gesundheitszentrum Mobilé
 Rottstr. 11, **45711 Datteln**
Tag, Uhrzeit: montags, 20:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Maya Gerken
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 201921 201937
Beginn: **16.02.2021** **27.04.2021**
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)



Fortsetzung von Seite 27 – Aquafitness

Kurs-Nr: 202388 202389
Beginn: **16.02.2021** **27.04.2021**
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: 202245 202390
Beginn: **16.02.2021** **27.04.2021**
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: 202387 202391
Beginn: **17.02.2021** **28.04.2021**
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: 202392 202394
Beginn: **19.02.2021** **30.04.2021**
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)

Kurs-Nr: 202397 202398
Beginn: **19.02.2021** **30.04.2021**
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: 202395 202396
Beginn: **19.02.2021** **23.04.2021**
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: 202810
Beginn: **17.02.2021**
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: 202594 202596
Beginn: **17.02.2021** **05.05.2021**
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)



Fortsetzung von Seite 29 – Aquafitness

Kurs-Nr: 202549 202551
Beginn: **01.03.2021** **17.05.2021**
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: 201945 201946
Beginn: **17.02.2021** **05.05.2021**
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)

Kurs-Nr: 201953 201954
Beginn: **17.02.2021** **21.04.2021**
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: 201951 201952
Beginn: **17.02.2021** **21.04.2021**
Ort: Come back Waterworld
Husemannstr. 52, **45879 Gelsenkirchen-Mitte**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 21:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Sandra Beckert
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202543 202544
Beginn: **02.03.2021** **18.05.2021**
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: 202546 202548
Beginn: **02.03.2021** **18.05.2021**
Ort: Schwimm in Gevelsberg
Ochsenkamp 54, **58285 Gevelsberg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Marion Bösel-Weßler
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 201955 201956
Beginn: **19.02.2021** **30.04.2021**
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: 202937
Beginn: **17.02.2021**
Ort: Curanum Hagen
Thünenstr. 31, **58095 Hagen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 08:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Johanna Heil
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 31 – Aquafitness

Kurs-Nr: 202558
Beginn: **18.02.2021**
Ort: Curanum Hagen
 Thünenstr. 31, **58095 Hagen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Marion Bösel-Weßler
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 201988 201986
Beginn: **19.02.2021** **23.04.2021**
Ort: Helmut-Turck-Seniorenzentrum
 Joh.-Friedrich-Oberlin-Str. 11-15, **58099 Hagen**
Tag, Uhrzeit: freitags, 15:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Annegret Röttger
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 201987 201985
Beginn: **19.02.2021** **23.04.2021**
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: 201639 201640
Beginn: **16.02.2021** **27.04.2021**
Ort: Sport-Aquarium Bockum-Hövel
 Günter-Degelmann-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: 201641 201642
Beginn: **17.02.2021** **28.04.2021**
Ort: Sport-Aquarium Bockum-Hövel
 Günter-Degelmann-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: 201643
Beginn: **17.02.2021**
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: 202854 202850
Beginn: **16.02.2021** **27.04.2021**
Ort: Ortho-Mobile
 August-Bebel-Str. 8-10, **45525 Hattingen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Karin Phillips
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202851
Beginn: **18.02.2021**
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: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 33 – Aquafitness

Kurs-Nr: 202420 202425
Beginn: **16.02.2021** **27.04.2021**
Ort: Bewegungsbad im Seniorenzentrum Wörthstraße
 Wörthstraße 15, **44629 Herne**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Dieter Lerch
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202417
Beginn: **17.02.2021**
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: 202421 202426
Beginn: **17.02.2021** **28.04.2021**
Ort: Bewegungsbad im Seniorenzentrum Wörthstraße
 Wörthstraße 15, **44629 Herne**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 11:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Dieter Lerch
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202422 202427
Beginn: **17.02.2021** **28.04.2021**
Ort: Bewegungsbad im Seniorenzentrum Wörthstraße
 Wörthstraße 15, **44629 Herne**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 12:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Dieter Lerch
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202418
Beginn: **18.02.2021**
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: 202419
Beginn: **18.02.2021**
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: 202423 202428
Beginn: **18.02.2021** **29.04.2021**
Ort: Bewegungsbad im Seniorenzentrum Wörthstraße
 Wörthstraße 15, **44629 Herne**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 20:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Dieter Lerch
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202424 202429
Beginn: **19.02.2021** **30.04.2021**
Ort: Bewegungsbad im Seniorenzentrum Wörthstraße
 Wörthstraße 15, **44629 Herne**
Tag, Uhrzeit: freitags, 13:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Dieter Lerch
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 35 – Aquafitness

Kurs-Nr: 202161 202162
Beginn: **16.02.2021** **27.04.2021**
Ort: Come back Prävention
 Auf dem Hochstück 1, **45701 Herten**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Konstantin Fischer
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 201644 201645
Beginn: **18.02.2021** **29.04.2021**
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: 202206 202207
Beginn: **18.02.2021** **22.04.2021**
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: 202163 202165
Beginn: **17.02.2021** **05.05.2021**
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: 202164 202166
Beginn: **17.02.2021** **05.05.2021**
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: 202590 202591
Beginn: **16.02.2021** **20.04.2021**
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: 202553 202554
Beginn: **01.03.2021** **17.05.2021**
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)

Kurs-Nr: 202567 202564
Beginn: **16.02.2021** **20.04.2021**
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 Goll
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 37 – Aquafitness

Kurs-Nr: 202565 202563
Beginn: 18.02.2021 22.04.2021
Ort: Therapiedienste Volmarstein GmbH
 Therapiezentrum Orthopädische Klinik
 Lothar-Gau-Str. 11, **58300 Wetter**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Laura Goll
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Easy Running

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

Kurs-Nr: 202482
Beginn: 08.03.2021
Ort: Romberg-Park, Am Torhaus
 Am Rombergpark, **44225 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Team upletics
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202484
Beginn: 13.04.2021
Ort: Romberg-Park, Am Torhaus
 Am Rombergpark, **44225 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Team upletics
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202728
Beginn: 12.04.2021
Ort: Baumarkt Klein/Parkplatz
 Auf dem Böcken 10, **58285 Gevelsberg**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:45 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Marion Bösel-Weßler
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Faszien-Fit

Mit Faszientraining zu mehr Beweglichkeit

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

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

Kurs-Nr:	202727
Beginn:	16.02.2021
Ort:	Reha-Zentrum am Buschey Buscheystr. 15 a, 58089 Hagen
Tag, Uhrzeit:	dienstags, 15:30 Uhr
Dauer:	10-mal 60 Minuten
Kursleitung:	Alina Ständeke
Kursgebühr:	112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Functional Training

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

Kurs-Nr:	202487
Beginn:	16.02.2021
Ort:	MYGym active Springorumallee 5, 44795 Bochum
Tag, Uhrzeit:	dienstags, 17:30 Uhr
Dauer:	8-mal 60 Minuten
Kursleitung:	Monika Schlein
Kursgebühr:	96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden) GYM4free

Kurs-Nr:	202489
Beginn:	16.02.2021
Ort:	activeleben Ruhrstraße 181, 44869 Bochum
Tag, Uhrzeit:	dienstags, 18:00 Uhr
Dauer:	8-mal 60 Minuten
Kursleitung:	Sven Adomat
Kursgebühr:	96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr:	202491
Beginn:	27.04.2021
Ort:	activeleben 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)



Fortsetzung von Seite 41 – Functional Training

Kurs-Nr: 201920
Beginn: **20.04.2021**
Ort: Sportpark Stadtwald
 Stenkhoffstr. 34, **46240 Bottrop**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Magnus Kruse
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202494
Beginn: **16.02.2021**
Ort: Athletis Vital- und Athletik-Zentrum
 Hengsener Straße 6, **44309 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Daniel Flaminio
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202496
Beginn: **18.02.2021**
Ort: PhysioForLife Präventions GmbH
 Limbecker Straße 19, **44388 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Ricardo Welko
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202493
Beginn: **12.04.2021**
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)
 Outdoor

Kurs-Nr: 203110 202497
Beginn: **18.02.2021** **06.05.2021**
Ort: LWL Präventionszentrum, Haus 27
 Marsbruchstraße 179, **44287 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sven Bartosch und Team
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202582 202583
Beginn: **15.02.2021** **26.04.2021**
Ort: More Energy Gesundheitstraining
 Mylinghauser Straße 4, **58285 Gevelsberg**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Kai Bühne
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202540
Beginn: **17.02.2021**
Ort: Sporthalle
 Berghofstr. 5, **58097 Hagen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 14:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Marie Priewe
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202524
Beginn: **17.02.2021**
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)



Fortsetzung von Seite 43 – Functional Training

Kurs-Nr: 202541
Beginn: **04.03.2021**
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: 202458 202486
Beginn: **18.02.2021** **29.04.2021**
Ort: Caldea Therapie und Training GmbH
 Werler Str. 111, **59063 Hamm**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Ilker Algan
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202605 (für Frauen)
Beginn: **20.04.2021**
Ort: Lady-Body, Studio für Fitness und Gesundheit
 Feldstr. 80, **45661 Recklinghausen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 15:45 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Julia Trottenberg
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202595
Beginn: **05.05.2021**
Ort: Schwelm ArENa (Dreifeldhalle)
 Milsperstr. 35, **58332 Schwelm**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Laura Ryschka
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 201649 201650
Beginn: **22.02.2021** **26.04.2021**
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)

Kraftworkout im Studio

Wenn Sie Lust auf ein echtes Kraftworkout mit und ohne Gerät in einem Fitnessstudio in Ihrer Nähe haben, dann sind Sie bei diesem Kurs genau richtig. In 10 Wochen geht es rund um das Thema Muskelaufbau, Tipps zu Bewegungsmöglichkeiten im Alltag und echte Fitness. Trainieren Sie in der Gruppe und doch ganz individuell! Auch ein sehr effektives Trainingsprogramm für zu Hause ist Bestandteil dieses neuen Kurskonzepts.

Kurs-Nr: 202501 202511
Beginn: **17.02.2021** **05.05.2021**
Ort: SMZ Bochum Stadtmitte/Novotergum
 Südring 15, **44787 Bochum**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Philipp Jung
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202518
Beginn: **17.02.2021**
Ort: activleben
 Ruhrstraße 181, **44869 Bochum**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sven Adomat
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 45 – Kraftworkout im Studio

Kurs-Nr: 202503 202512
Beginn: **19.02.2021** **07.05.2021**
Ort: SMZ Bochum Stadtmitte/Novotergum
 Südring 15, **44787 Bochum**
Tag, Uhrzeit: freitags, 15:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Philipp Jung
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202515
Beginn: **14.04.2021**
Ort: MYGym active
 Springorumallee 5, **44795 Bochum**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Tanja Kurtz
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 GYM4free

Kurs-Nr: 202519
Beginn: **27.04.2021**
Ort: activelben
 Ruhrstraße 181, **44869 Bochum**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jana Reinecke
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 201919
Beginn: **11.03.2021**
Ort: Sportpark Stadtwald
 Stenkhoffstr. 34, **46240 Bottrop**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 09:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Magnus Kruse
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 201918
Beginn: **21.04.2021**
Ort: Sportpark Stadtwald
 Stenkhoffstr. 34, **46240 Bottrop**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Magnus Kruse
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202159 202160
Beginn: **17.02.2021** **05.05.2021**
Ort: Fitness Place Sport Center
 Industriestr. 19-21, **44577 Castrop-Rauxel**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Patricia Wagner
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202198
Beginn: **05.03.2021**
Ort: St. Vincenz-Krankenhaus,
 Gesundheitszentrum Mobilé
 Rottstr. 11, **45711 Datteln**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Nicola Schulte
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 201938
Beginn: **15.04.2021**
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)



Fortsetzung von Seite 47 – Kraftworkout im Studio

Kurs-Nr: 202529 202531
Beginn: **16.02.2021** **04.05.2021**
Ort: Konzept-körper
 Am Kai 8, **44263 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jennifer Fischer
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202526
Beginn: **16.02.2021**
Ort: PhysioForLife Präventions GmbH
 Limbecker Straße 19, **44388 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Ricardo Welko
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202535
Beginn: **16.02.2021**
Ort: PHYSIOTHEK Guntermann
 Stockumer Straße 220, **44225 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sascha Beier
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202534 202533
Beginn: **17.02.2021** **28.04.2021**
Ort: Müromed – Praxis für Physiotherapie im Südbad
 Ruhrallee 30, **44139 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Peter Schneider
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202527
Beginn: **17.02.2021**
Ort: dannyfit - Die Trainingslounge am Phoenixsee
 Phoenixseestraße 16, **44263 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dennis Pinto-Albreu
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202525
Beginn: **24.02.2021**
Ort: Athletis Vital- und Athletik-Zentrum
 Hengsener Straße 6, **44309 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Daniel Flaminio
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202522
Beginn: **15.04.2021**
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: 201948
Beginn: **23.04.2021**
Ort: Horster Reha Zentrum
 Horster Str. 54, **45897 Gelsenkirchen-Buer**
Tag, Uhrzeit: freitags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Markus Breuker
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 49 – Kraftworkout im Studio

Kurs-Nr: 201950
Beginn: **21.04.2021**
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: 201957 202457
Beginn: **15.02.2021** **03.05.2021**
Ort: Mathias Schipper Gesundheit & Sport
 Bottroper Str. 33, **45964 Gladbeck**
Tag, Uhrzeit: montags, 15:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sandra Bücking
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202452
Beginn: **19.04.2021**
Ort: Mathias Schipper Gesundheit & Sport
 Bottroper Str. 33, **45964 Gladbeck**
Tag, Uhrzeit: montags, 09:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sandra Bücking
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202808
Beginn: **17.02.2021**
Ort: Praxis für med. Trainingstherapie René Tönnes
 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: 202480
Beginn: **18.02.2021**
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)

Kurs-Nr: 202809
Beginn: **19.02.2021**
Ort: Praxis für med. Trainingstherapie René Tönnes
 Wilhelm-Raabe-Str. 13, **58099 Hagen**
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Paul Kurzeja
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202477 202478
Beginn: **19.02.2021** **07.05.2021**
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: 201990
Beginn: **19.02.2021**
Ort: Pro-Physio Rehasportzentrum
 Elberfelder Str. 30, **58095 Hagen**
Tag, Uhrzeit: freitags, 18:45 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: David Lopez
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 51 – Kraftworkout im Studio

Kurs-Nr: 202498
Beginn: **12.04.2021**
Ort: Reha-Zentrum am Buschey
 Buscheystr. 15 a, **58089 Hagen**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Vincent Giesen
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202178
Beginn: **18.02.2021**
Ort: Fitness Place Sport Center
 Münsterknapp 15, **45721 Haltern am See**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:45 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Elke Munzert
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202485
Beginn: **16.02.2021**
Ort: Caldea Therapie und Training GmbH
 Werler Str. 111, **59063 Hamm**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Ilker Algan
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 201658 201659
Beginn: **17.02.2021** **28.04.2021**
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: 201654
Beginn: **03.03.2021**
Ort: Physioline - Praxis für Krankengymnastik
 Dambergstr. 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: 202853 202852
Beginn: **15.02.2021** **10.05.2021**
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: 202556
Beginn: **17.02.2021**
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: 202536
Beginn: **23.02.2021**
Ort: kraftPLUS
 Mont-Cenis-Straße 267a, **44627 Herne**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Anna Prausse
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 53 – Kraftworkout im Studio

Kurs-Nr: 202539
Beginn: **24.02.2021**
Ort: Gesundheitszentrum Impuls Herne
 Herforder Str. 11, **44625 Herne**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Malte Wandt
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202545
Beginn: **01.03.2021**
Ort: Krankengymnastik Poliakov
 Neustraße 18, **44623 Herne**
Tag, Uhrzeit: montags, 16:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Team Poliakov
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202537
Beginn: **09.04.2021**
Ort: kraftPLUS
 Mont-Cenis-Straße 267a, **44627 Herne**
Tag, Uhrzeit: freitags, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Anna Prausse
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202542
Beginn: **22.02.2021**
Ort: kraftPlus - Prävention Herne-Eickel
 Hülsmannweg 4b, **44652 Herne-Eickel**
Tag, Uhrzeit: montags, 09:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Petra Franke-Wozniak
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 201661
Beginn: **26.02.2021**
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: 201686
Beginn: **22.02.2021**
Ort: VITA GESUNDHEIT
 Merschstr. 20-22, **44534 Lünen**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:45 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Silvia Wolff
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 201662
Beginn: **25.02.2021**
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: 202208
Beginn: **11.03.2021**
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)



Fortsetzung von Seite 55 – Kraftworkout im Studio

Kurs-Nr: 202181 202182
Beginn: **16.02.2021** **04.05.2021**
Ort: On Fitness
 Auguststr. 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)

Kurs-Nr: 202606 (für Frauen)
Beginn: **01.03.2021**
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: 202604 (für Frauen)
Beginn: **11.03.2021**
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: 202187
Beginn: **15.04.2021**
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: 202587 202589
Beginn: **15.02.2021** **03.05.2021**
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: 202705 202710
Beginn: **16.02.2021** **27.04.2021**
Ort: Fitness Studio Schwelm
 Berliner Str. 43 a, **58332 Schwelm**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 11:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Karin Nieselt
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 201660
Beginn: **23.02.2021**
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: 201663
Beginn: **26.02.2021**
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)



Fortsetzung von Seite 57 – Kraftworkout im Studio

Kurs-Nr: 202562
Beginn: 15.02.2021
Ort: Therapiedienste Volmarstein GmbH Therapiezentrum
 Orthopädische Klinik
 Lothar-Gau-Str. 11, **58300 Wetter**

Tag, Uhrzeit: montags, 17:45 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Oliver Dickel
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202910
Beginn: 15.02.2021
Ort: activ-club drexelius
 Wullener Feld 9 j, **58454 Witten**

Tag, Uhrzeit: montags, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Lisa Kinter
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202528
Beginn: 16.02.2021
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)

Kurs-Nr: 202573
Beginn: 21.04.2021
Ort: activ-club drexelius
 Wullener Feld 9 j, **58454 Witten**

Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sabrina Sommer
Kursgebühr: 145,00 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: 202716
Beginn: 15.04.2021
Ort: Heilenbecker Talsperre
 Sperrmauer Parkplatz, **58256 Ennepetal**

Tag, Uhrzeit: donnerstags, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Karin Nieselt
Kursgebühr: 113,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 201943
Beginn: 15.04.2021
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)



Fortsetzung von Seite 59 – Nordic Walking

Kurs-Nr: 201944
Beginn: **21.04.2021**
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)

Kurs-Nr: 202532
Beginn: **19.02.2021**
Ort: Sporthalle
 Berghofstr. 5, **58097 Hagen**
Tag, Uhrzeit: freitags, 14:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Marie Priewe
Kursgebühr: 113,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202520
Beginn: **19.02.2021**
Ort: Therapiezentrum Lennetal
 Buschmühlenstr. 64, **58093 Hagen**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Christopher Potocki
Kursgebühr: 113,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 201664
Beginn: **17.04.2021**
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: 202855
Beginn: **14.04.2021**
Ort: Ortho-Mobile
 August-Bebel-Str. 8-10, **45525 Hattingen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Karin Phillips
Kursgebühr: 113,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202559
Beginn: **31.03.2021**
Ort: Freizeithaus im Gysenberg, Parkplatz
 Am Revierpark 40, **44627 Herne**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Matthias Krol
Kursgebühr: 113,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202212
Beginn: **04.05.2021**
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)



Outdoor-Fitness

NEU

Krafttraining im Freien

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

Kurs-Nr: 202453
Beginn: 30.04.2021
Ort: Feel Good
 Husmannstr. 6, 45966 Gladbeck
Tag, Uhrzeit: freitags, 10:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sandra Bücking
Kursgebühr: 77,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202177
Beginn: 15.04.2021
Ort: Landgasthof Heimingshof (Parkplatz)
 An der Stever 7, 45721 Haltern am See
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Elke Munzert
Kursgebühr: 77,00 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: 202566
Beginn: 16.02.2021
Ort: Vital Life - Nicole Kulka
 Wittener Straße 56, 44789 Bochum
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:45 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Nicole Kulka
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Kombikurs Geräte und Mattentraining

Kurs-Nr: 202568
Beginn: 17.02.2021
Ort: Vital Life - Nicole Kulka
 Wittener Straße 56, 44789 Bochum
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:45 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Nicole Kulka
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202572
Beginn: 18.02.2021
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: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Kombikurs Geräte und Mattentraining



Fortsetzung von Seite 63 – Pilates

Kurs-Nr: 202100
Beginn: **24.02.2021**
Ort: PhysioTEAM Bottrop in der Senioren-Residenz
 Im Stadtgarten 2, **46236 Bottrop**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 12:15 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Marzena Mazuchin
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202608
Beginn: **15.02.2021**
Ort: Physiotherapie FlowingBalance
 Merklinder Str. 222, **44577 Castrop Rauxel**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:45 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Marina Maßner
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202158
Beginn: **01.03.2021**
Ort: Sport und Rehabilitation Castrop-Rauxel e.V.
 Lange Str. 72, **44579 Castrop-Rauxel**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Angela Ritterswürden
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202575 202577
Beginn: **20.02.2021** **24.04.2021**
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: 202593
Beginn: **17.02.2021**
Ort: Kursraum rehaMed im Unioncarré
 Lange Straße 39, **44137 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 09:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Lisa Kinter
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202598 202600
Beginn: **17.02.2021** **28.04.2021**
Ort: Pilates Zentrum Dortmund
 Rosemeyer Straße 2-4, **44139 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:15 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Antje Schepers
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Kombikurs Geräte und Mattentraining

Kurs-Nr: 202599 202601
Beginn: **17.02.2021** **28.04.2021**
Ort: Pilates Zentrum Dortmund
 Rosemeyer Straße 2-4, **44139 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Antje Schepers
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202597
Beginn: **18.02.2021**
Ort: Kursraum rehaMed im Unioncarré
 Lange Straße 39, **44137 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Lisa Kinter
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 65 – Pilates

Kurs-Nr: 202588 202584
Beginn: **18.02.2021** **22.04.2021**
Ort: Ortho-Klinik Dortmund - Therapiezentrum
 Virchowstraße 4, **44263 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Magda Mlynarek
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202580
Beginn: **25.02.2021**
Ort: dannyfit - Die Trainingslounge am Phoenixsee
 Phoenixseestraße 16, **44263 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Eva Kovacs
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 201949
Beginn: **07.05.2021**
Ort: Horster Reha Zentrum
 Horster Str. 54, **45897 Gelsenkirchen-Buer**
Tag, Uhrzeit: freitags, 19:45 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Markus Breuker
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202521
Beginn: **15.02.2021**
Ort: Therapiezentrum Lennetal
 Buschmühlenstr. 64, **58093 Hagen**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Heike Odenthal
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202499 202500
Beginn: **17.02.2021** **28.04.2021**
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: 202726 202724
Beginn: **18.02.2021** **20.05.2021**
Ort: physioFit 360grad
 Vorhaller Str. 18, **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)

Kurs-Nr: 202057 202058
Beginn: **19.02.2021** **30.04.2021**
Ort: Physioline - Praxis für Krankengymnastik
 Dambergstr. 13, **59069 Hamm**
Tag, Uhrzeit: freitags, 15:45 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sarah Rabiniak
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202602
Beginn: **16.02.2021**
Ort: Gesundheitszentrum Impuls Herne
 Herforder Str. 11, **44625 Herne**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Milena Holländer
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 67 – Pilates

Kurs-Nr: 202179
Beginn: 20.04.2021
Ort: Watanabe u. Verfürth, Praxis für Physiotherapie
 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: 202180 (für Frauen)
Beginn: 20.04.2021
Ort: Lady-Body, Studio für Fitness und Gesundheit
 Feldstr. 80, **45661 Recklinghausen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 10:20 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Heide Fisch
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 201665
Beginn: 12.03.2021
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: 202745
Beginn: 15.04.2021
Ort: Yogahoch2
 Bissenkamp 5, **45731 Waltrop**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 09:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Beate Okurowski
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202571
Beginn: 03.05.2021
Ort: activ-club drexelius
 Wullener Feld 9 j, **58454 Witten**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:00 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 Mattenprogramm entwickelt und können schon jetzt bemerkenswerte Erfolge nachweisen. Über 12 Wochen lernen Sie Ihre Grenzen, aber auch Ihre Möglichkeiten kennen und der Spaß kommt bei diesem Kurs sicher nicht zu kurz!

Kurs-Nr: 202669
Beginn: 15.02.2021
Ort: Physiotherapie Neufeld
 Roßbachstraße 10, **44369 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: montags, 10:00 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Maximilian Cantow
Kursgebühr: 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 69 – RanRücken

Kurs-Nr: 202667
Beginn: **16.02.2021**
Ort: Athletis Vital- und Athletik-Zentrum
Hengsener Straße 6, **44309 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:20 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Daniel Flaminio
Kursgebühr: 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202665 202666
Beginn: **17.02.2021** **12.05.2021**
Ort: Müromed - Praxis für Physiotherapie im Südbad
Ruhrallee 30, **44139 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Peter Schneider
Kursgebühr: 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202668
Beginn: **19.02.2021**
Ort: Sporttherapie der Johanner-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: 202481
Beginn: **15.02.2021**
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: 202523
Beginn: **16.02.2021**
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: 201667
Beginn: **03.03.2021**
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: 202569
Beginn: **15.02.2021**
Ort: activ-club drexelius
Wullener Feld 9 j, **58454 Witten**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:45 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Klaudia Groo
Kursgebühr: 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202530
Beginn: **17.02.2021**
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: 202670
Beginn: **16.02.2021**
Ort: upletics GmbH
 Helenenbergweg 19, **44225 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Team upletics
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202677
Beginn: **13.04.2021**
Ort: Vital e.V.
 Chemnitzer Straße 32, **44139 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Stella Lehm
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 201778
Beginn: **06.03.2021**
Ort: Life Medical Sports Club, Inh. Petra Scheiing
 Harthaer Platz 1, **58730 Fröndenberg**
Tag, Uhrzeit: samstags, 13:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sven Bartosch
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202586 202585
Beginn: **17.02.2021** **28.04.2021**
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: 202817 202818
Beginn: **15.02.2021** **03.05.2021**
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: 202059
Beginn: **24.02.2021**
Ort: Physioline - Praxis für Krankengymnastik
 Dambergstr. 13, **59069 Hamm**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 12:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Anja Rump
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 201697
Beginn: **22.02.2021**
Ort: Therapiezentrum am Markt
 Am Markt 3, **59439 Holzwickede**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Martin Kopetsch
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 73 – Rückenpower

Kurs-Nr: 202185
Beginn: **14.04.2021**
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: 202592
Beginn: **17.02.2021**
Ort: Schwelm ArENa (Dreifeldhalle)
 Milsperstr. 35, **58332 Schwelm**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Laura Ryschka
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 201671
Beginn: **03.03.2021**
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: 201669	201670
Beginn: 16.02.2021	27.04.2021
Ort: Aktiv, im Medical-Center Nordring 35, 59423 Unna	
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:30 Uhr	
Dauer: 10-mal 60 Minuten	
Kursleitung: Christian Vielhauer	
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)	

Kurs-Nr: 201668 (für Frauen)
Beginn: **03.03.2021**
Ort: Lady + Fitness
 Klöcknerstr. 9, **59368 Werne**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 15:30 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: 202683
Beginn: **15.02.2021**
Ort: PHYSIOTHEK Guntermann
 Stockumer Straße 220, **44225 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Nicole Drejka
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Trainieren wie die Profis: Kraft- ausdauer Workout

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



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

Kurs-Nr:	201674
Beginn:	01.03.2021
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)



AOK-liveonline: der innere Schweinehund 2.0

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

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

So einfach geht es:

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

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

Kurs-Nr:	202797
Beginn:	30.03.2021
Ort:	online
Tag, Uhrzeit:	dienstags, 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)



CyberFitness: Rückencoaching

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

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

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung: cyberpraevention.de/aok

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



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.



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

Autogenes Training

Der Weg zu mehr Gelassenheit

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

Kurs-Nr: 202618
Beginn: 16.02.2021
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: 202622
Beginn: 16.02.2021
Ort: Physiotherapie FlowingBalance
 Merklinder Str. 222, **44577 Castrop Rauxel**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Kerstin Brentrop
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 oder 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: 201959
Beginn: 06.03.2021
Ort: JOBLINGE gAG Ruhr - Seminarraum 1. Obergeschoss (Aufgang im Innenhof) Ebertstr. 20, 45879 Gelsenkirchen
Tag, Uhrzeit: freitags, 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 (06.03.+13.03.+20.03.2021 ist verbindlich. Bitte bringen Sie selbst etwas zu essen und zu trinken mit.

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: 202156
Beginn: 16.03.2021
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)



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: 202623
Beginn: 23.02.2021
Ort: Mietpoint Ehrenfeld
 Ehrenfeldstraße 34, 44789 Bochum
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:30 Uhr
Infoabend: 16.02.2021
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: 202781
Beginn: 04.05.2021
Ort: Hauptschule West
 Am Hofe 14, 58285 Gevelsberg
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)

Kurs-Nr: 202782
Beginn: 23.02.2021
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)

Kurs-Nr: 201679
Beginn: 12.03.2021
Ort: Lifestyle
 Burgring 4, 59423 Unna
Tag, Uhrzeit: freitags, 18:00 Uhr
Infoabend: 05.03.2021
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)

Kurs-Nr: 202783
Beginn: 04.03.2021
Ort: Seminarraum Hotel „Haus Hohenstein“
 Hohenstein 32, 58453 Witten
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 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)



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: 201917
Beginn: **08.03.2021**
Ort: Zentrum Charisma
 Kolpingplatz 2, **46236 Bottrop**
Tag, Uhrzeit: montags, 16:45 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Julia Lukaszewski
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202624 202625
Beginn: **18.02.2021** **22.04.2021**
Ort: upletics GmbH
 Helenenbergweg 19, **44225 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Team upletics
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 201680
Beginn: **11.03.2021**
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)

Kurs-Nr: 201681 201682
Beginn: **15.02.2021** **26.04.2021**
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: 202607
Beginn: **13.04.2021**
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: 202706
Beginn: **27.04.2021**
Ort: Fitness Studio Schwelm
 Berliner Str. 43 a, **58332 Schwelm**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 12:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Karin Nieselt
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202514
Beginn: **15.02.2021**
Ort: Centrovitalhaus 1, Ergotherapie Czaja
 Annenstr. 151, **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: 202631
Beginn: **03.03.2021**
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: 202157
Beginn: **18.03.2021**
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: 202633
Beginn: **18.02.2021**
Ort: dannyfit - Die Trainingslounge am Phoenixsee Phoenixseestraße 16, **44263 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:45 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Manuel Schröder
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202632
Beginn: **15.04.2021**
Ort: TheraFIT Rehabilitationszentrum im Katholischen Krankenhaus Dortmund-West Zollernstraße 40, **44379 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Ho-Jung Böhmer
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 201947
Beginn: **16.04.2021**
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: 202780
Beginn: **20.04.2021**
Ort: Yogaraum - Andrea von Zitzewitz Breitenfelder Strasse 32, **58285 Gevelsberg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 10:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Julia Stahl
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202508
Beginn: **16.02.2021**
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 93 – Qi Gong

Kurs-Nr: 202790
Beginn: 18.02.2021
Ort: Physiovital
 Enneper Str. 140a, **58135 Hagen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 14:45 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Julia Stahl
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202507
Beginn: 14.04.2021
Ort: Postsportverein Hagen
 Am Sportpark 18A, **58097 Hagen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 11:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Simone Wördehoff
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202634	202635
Beginn: 17.02.2021	28.04.2021
Ort: BEWEGUNGSOFFENSIVE-Gemeindesaal St. Bonifatius-Kirche Glockenstraße 7, 44623 Herne	
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:15 Uhr	
Dauer: 10-mal 60 Minuten	
Kursleitung: Michael Schrick	
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)	

Kurs-Nr: 202629
Beginn: 21.04.2021
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)

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: 202636
Beginn: 15.04.2021
Ort: TheraFIT Rehabilitationszentrum im Katholischen Krankenhaus Dortmund-West
 Zollernstraße 40, **44379 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:15 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Ho-Jung Böhmer
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202638	203106
Beginn: 18.02.2021	03.05.2021
Ort: BEWEGUNGSOFFENSIVE-Gemeindesaal St. Bonifatius-Kirche Glockenstraße 7, 44623 Herne	
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 16:45 Uhr	
Dauer: 10-mal 60 Minuten	
Kursleitung: Michael Schrick	
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)	



Fortsetzung von Seite 97 – Yogazeit

Kurs-Nr: 202648 202650
Beginn: **16.02.2021** **27.04.2021**
Ort: Konzept-körper
 Am Kai 8, **44263 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 09:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Eun Mie Anne Thiele
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202645 202646
Beginn: **16.02.2021** **27.04.2021**
Ort: Vital e.V.
 Chemnitzer 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)

Kurs-Nr: 202758 202759
Beginn: **17.02.2021** **21.04.2021**
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: 202644
Beginn: **17.02.2021**
Ort: dannyfit - Die Trainingslounge am Phoenixsee
 Phoenixseestraße 16, **44263 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Eun Mie Anne Thiele
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202651
Beginn: **18.02.2021**
Ort: PHYSIOTHEK Guntermann
 Stockumer Straße 220, **44225 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:15 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Anna Pieper
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202760 202761
Beginn: **19.02.2021** **23.04.2021**
Ort: Yoga-by-Linda
 Schimmelstraße 29, **44309 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Linda Laumert
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202763 (für Frauen)
Beginn: **15.04.2021**
Ort: Yoga-by-Linda
 Schimmelstraße 29, **44309 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 10:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Linda Laumert
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Kurs für Mütter & Baby

Kurs-Nr: 202649
Beginn: **26.04.2021**
Ort: Konzept-körper
 Am Kai 8, **44263 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Eun Mie Anne Thiele
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 99 – Yogazeit

Kurs-Nr: 201942
Beginn: **14.04.2021**
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: 202721
Beginn: **16.02.2021**
Ort: Sporttherapie Birgit Madry
 Minervastr. 24, **58089 Hagen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Birgit Madry
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202516
Beginn: **17.02.2021**
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: 202725 202723
Beginn: **17.02.2021** **28.04.2021**
Ort: physioFit 360grad
 Vorhaller Str. 18, **58089 Hagen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 15:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Laura Riske
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202722
Beginn: **19.04.2021**
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)

Kurs-Nr: 202060
Beginn: **17.02.2021**
Ort: Physioline - Praxis für Krankengymnastik
 Damburgstr. 13, **59069 Hamm**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 15:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Beate Voß
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202505
Beginn: **15.02.2021**
Ort: Jyoti - Yoga-Institut Hattingen
 Große Weilstr. 8, **44552 Hattingen**
Tag, Uhrzeit: montags, 10:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Sonja Michaely
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202768
Beginn: **15.02.2021**
Ort: YogaSchicht
 Neustraße 21, **44623 Herne**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Susanne Thiel
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 101 – Yogazeit

Kurs-Nr: 202767
Beginn: 18.02.2021
Ort: YogaSchicht
 Neustraße 21, **44623 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: 202770 202771
Beginn: 22.02.2021 26.04.2021
Ort: Bewegungsraum „Kapelle“ im
 Seniorenzentrum Wörthstraße
 Wörthstraße 15, **44629 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: 202772
Beginn: 19.04.2021
Ort: Krankengymnastik Poliakov
 Neustraße 18, **44623 Herne**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Christian Grunwald
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202774
Beginn: 28.04.2021
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: 202205
Beginn: 13.04.2021
Ort: Kunsthof Westerholt, Yoga Atelier
 Am Bungert 19, **45701 Herten-Westerholt**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Anke Becker
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202626 202627
Beginn: 18.02.2021 22.04.2021
Ort: Yogazeit Recklinghausen
 Ostcharweg 113, **45665 Recklinghausen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:45 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Katrin Eggert
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Bite kommen Sie in bequemer Sportkleidung und bringen Sie dicke Socken mit!

Der Kurs ist auch für Schwangere geeignet.

Kurs-Nr: 202628
Beginn: 21.04.2021
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)

Bite kommen Sie in bequemer Sportkleidung und bringen Sie dicke Socken mit!

Der Kurs ist auch für Schwangere geeignet.



Fortsetzung von Seite 103 – Yogazeit

Kurs-Nr: 202709
Beginn: **17.02.2021**
Ort: Fitness Studio Schwelm
 Berliner Str. 43 a, **58332 Schwelm**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 10:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Claudia Weinreich
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202714
Beginn: **07.05.2021**
Ort: Fitness Studio Schwelm
 Berliner Str. 43 a, **58332 Schwelm**
Tag, Uhrzeit: freitags, 15:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Claudia Weinreich
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202764 202765
Beginn: **16.02.2021** **13.04.2021**
Ort: Yoga-by-Linda-2
 Wittekindstraße 28, **58239 Schwerte**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Linda Laumert
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202717 202720
Beginn: **16.02.2021** **04.05.2021**
Ort: YONA Yoga und Naturheilkunde Zentrum
 Auf dem Wellerskamp 2A , **58453 Witten**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 09:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Rita Piekoschowski
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202581
Beginn: **18.02.2021**
Ort: activ-club drexelius
 Wullener Feld 9 j, **58454 Witten**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Sabrina Sommer
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202560
Beginn: **22.04.2021**
Ort: Yoga-Zentrum Witten
 Stockumer Str. 28, **58453 Witten**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 20:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Dr. Marion Schoone
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202718
Beginn: **04.05.2021**
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)



AOK-liveonline: Achtsamkeit

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

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

AOK-liveonline: Achtsamkeit & Balance

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

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



AOK-liveonline: bin ich gut genug?

Innere Stärke statt Überforderung

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

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

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

So einfach geht es:

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

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

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

AOK-liveonline: gelassen & locker

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

So einfach geht es:

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

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

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



AOK-liveonline: gut im Feierabend ankommen

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

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr:	202661
Beginn:	25.05.2021
Ort:	online
Tag, Uhrzeit:	Dienstag, 20:00 Uhr
Dauer:	1-mal 60 Minuten
Kursleitung:	Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr:	48,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

AOK-liveonline: positiver Umgang mit Stress

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr:	202703
Beginn:	19.04.2021
Ort:	online
Tag, Uhrzeit:	Montag, 20:00 Uhr
Dauer:	1-mal 60 Minuten
Kursleitung:	Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr:	48,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



AOK-liveonline: schlaf gut!

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

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr:	202659
Beginn:	03.03.2021
Ort:	online
Tag, Uhrzeit:	mittwochs, 19:00 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.

AOK-liveonline: rauchfrei in 3 Schritten

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr:	202704
Beginn:	31.05.2021
Ort:	online
Tag, Uhrzeit:	montags, 20:00 Uhr
Dauer:	6-mal 60 Minuten
Kursleitung:	Fabian Beckers
Kursgebühr:	228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



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

Bogenschießen

Bogenschießen ist eine der ältesten Sportarten überhaupt. Und eine der Komplexesten. Zum Bogenschießen benötigt man Geschicklichkeit, Konzentration, Kraft, Ausdauer, innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Dabei kann es Entspannung und Stressbewältigung pur sein.

Kurs-Nr:	201684	201685
Beginn:	13.03.2021	12.06.2021
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)	



Golf Erlebnistag

Bei diesem Event machen Sie erste Erfahrungen mit dem Golfsport. In einer wundervollen Umgebung können Sie selbst erleben, weshalb immer mehr Menschen ihre Leidenschaft für die Natursportart entwickeln. Sie absolvieren erste Schläge auf der Driving Range, durchlaufen unseren Putting Parcours und erhalten in einer kurzen theoretischen Einführung Informationen über die positiven gesundheitlichen Aspekte des Golfsports.

Die Golfausrüstung wird zur Verfügung gestellt. Eine spezielle Golfbekleidung wird nicht benötigt, Turnschuhe sind empfehlenswert.

Das Mindestalter beträgt 14 Jahre, ansonsten sind Teilnehmer jeden Alters herzlich willkommen.

Kurs-Nr:	202918
Beginn:	09.05.2021
Ort:	Märkischer Golf Club Hagen Tiefendorfer Str. 48, 58093 Hagen
Tag, Uhrzeit:	Sonntag, 09:00 Uhr
Dauer:	1-mal 240 Minuten
Kursleitung:	Lars Orzessek
Kursgebühr:	105,00 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:	202689	202693
Beginn:	07.03.2021	25.04.2021
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)	

Kurs-Nr:	202690	202694
Beginn:	07.03.2021	25.04.2021
Ort:	Kletterzentrum Neoliet Flottmannstraße 53h, 44807 Bochum	
Tag, Uhrzeit:	Sonntag, 16:15 Uhr	
Dauer:	1-mal 150 Minuten	
Kursleitung:	Erfahrene/r KletterlehrerIn	
Kursgebühr:	45,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)	



Fortsetzung von Seite 119 – Klettern im Kletterzentrum Neoliet Bochum

Kurs-Nr: 202691 202695
Beginn: 07.03.2021 25.04.2021
Ort: Kletterzentrum Neoliet
 Flottmannstraße 53h, **44807 Bochum**
Tag, Uhrzeit: Sonntag, 18:00 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: 201958
Beginn: 29.05.2021
Ort: Hoch hinaus im Kletterwald Haltern
 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)

Ruhe und Gelassenheit - drei Wege

Erleben Sie in zwangloser und ruhiger Atmosphäre drei verschiedene Methoden, die Ihnen helfen können Ruhe und Gelassenheit für Körper, Geist und Seele zu finden.

Bei der Progressiven Muskelentspannung erfahren Sie, wie sich gezielt herbeigeführte Anspannung der Muskulatur durch bewusstes Loslassen in Entspannung verwandelt. Als zweite Methode erleben Sie eine Einführung in das Autogene Training, das aus sechs Grundformeln besteht. Entspannen können Sie sich außerdem bei dem Zusammenspiel verschiedenster Klangschalen in Form einer Klangreise. Achtsamkeits- und Atemübungen begleiten die vorgestellten Methoden.

Kurs-Nr: 202778 202779
Beginn: 07.03.2021 09.05.2021
Ort: Physiotherapie FlowingBalance
 Merklinder Str. 222, **44577 Castrop Rauxel**
Tag, Uhrzeit: Sonntag, 16:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Kerstin Brentrop
Kursgebühr: 50,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202775 202776
Beginn: 26.02.2021 18.06.2021
Ort: KABRA Training
 Rheinische Straße 41, **44137 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: Freitag, 17:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Kerstin Brentrop
Kursgebühr: 50,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



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

Beratungsangebote für Ihre Gesundheit

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



Anke Gasber
Spezialistin Ernährungsberatung
für den Kreis Recklinghausen
Dipl.-Oecotrophologin
Tel.: 0800 2655-502354*



Dagmar-Birgitt Heße
Spezialistin Ernährungsberatung
für Bochum, Herne
Dipl.-Oecotrophologin
Tel.: 0800 2655-503615*



Monika Steiner-Sarovic
Spezialistin Ernährungsberatung
für den Kreis Unna
Dipl.-Oecotrophologin
Tel.: 0800 2655-502440*



Kirsten Tönges
Spezialistin Ernährungsberatung
für den Ennepe-Ruhr-Kreis,
Hagen, Schwelm
Dipl.-Oecotrophologin
Tel.: 0800 2655-503168*

* Datenschutzhinweis siehe Seite 127



Fortsetzung von Seite 123 – Beratungsangebote für Ihre Gesundheit



Gisela Zarembik
Spezialistin Ernährungsberatung
für den Kreis Recklinghausen
Dipl.-Oecotrophologin
Tel.: 0800 2655-502305*



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



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



Martina Ries
Spezialistin Psychosoziale Gesundheit
für die Serviceregion Ruhrgebiet
Dipl.-Sportlehrerin und
Sporttherapeutin PPS
Tel.: 0800 2655-506739*



Markus Bartsch
Spezialist Bewegungsberatung
für den Kreis Unna
Dipl.-Sportlehrer
Tel.: 0800 2655-502404*



Tobias Breidenbach
Spezialist Bewegungsberatung
für den Ennepe-Ruhr-Kreis,
Hagen, Schwelm
Master of Science Sportconsulting
Tel.: 0800 2655 508796*



Kevin Fron
Spezialist Bewegungsberatung
für Bochum, Dortmund, Herne
Master of Science Sportwiss. -
Prävention und Rehabilitation
kevin.fron@nw.aok.de *



Imke Luh
Spezialistin Bewegungsberatung
für den Kreis Recklinghausen
Dipl.-Sportwissenschaftlerin
Tel.: 0800 2655-503896*

* Datenschutzhinweis siehe Seite 127



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*



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



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



Boris Walter
 Spezialist BGf-Beratung
 Diplom-Pädagoge
 Tel.: 0800 2655-509123*



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

*** 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., Koppenhagener Str. 1, 44269 Dortmund, kontakt@nw.aok.de oder unseren Datenschutzbeauftragten unter datenschutz@nw.aok.de.



Gesundheitsförderung in KiTas und Schulen

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



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

In Schulen:

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

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



Ihre Gesundheit in besten Händen

AOK-Clarimedis und Baby-Telefon

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

AOK-Navigatoren

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

AOK-Wahltarife

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

aok.de/nw

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.





Ihr AOK-Gesundheitsbudget

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



Gesund Punkte sammeln

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

Schnell anmelden:



AOK-Familienbonus

aok-vorsorgebonus.de/nordwest

Telefon 0800 265 5040

oder



AOK-Prämienprogramm

aok-praemienprogramm.de/nordwest

Telefon 0800 265 5070