

# Gesunde Impulse

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

## Kostenlos mitmachen

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

## Angebote nach Maß wählen

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

## Punkte sammeln

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



## Herzlich willkommen

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

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

SR Ruhrgebiet

bleibgesund-Kurse Region Ruhrgebiet 2. Halbjahr 2020



# bleibgesund-Kurse

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

**2. Halbjahr  
2020**

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

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



Liebe Kunden,

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

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

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

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

Ihre  
AOK NORDWEST  
Die Gesundheitskasse.



## Das Kursprogramm der AOK NORDWEST

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

### Ihre Vorteile als AOK-Kunde

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

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

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

### Schnell anmelden

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

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

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

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

### Punkte sammeln

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



# 2020

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

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

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

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

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

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

Ferien und Feiertage NRW

## Schnell anmelden

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

### Online

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

### Telefonisch

Einfach zum Hörer greifen und Ihre Versichertenkarte bereithalten.



Marco Anders  
Tel.: 0800 2655-503502\*



Regina Bank  
Tel.: 0800 2655-503475\*



Britta Kleber  
Tel.: 0800 2655-504515\*



Corinna Morsbach  
Tel.: 0800 2655-503624\*

### Per Post

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

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

\* Datenschutzhinweis siehe Seite 133





## gesundernähren

### Kurse vor Ort

AOK - Aktiv abnehmen! Bewusst essen <b>NEU</b>	9
AOK-FlexiFood: gesunde Ernährung maßgeschneidert	11
AOK-KochWerkstatt:	
• für Männer <b>NEU</b> <b>M</b>	12
• Goodbye Zucker	13
• JahreszeitenKüche <b>NEU</b>	15
• Superfood, Veggie & more <b>NEU</b>	17
Gesund essen und genießen nach Feierabend	19
KochZeit - GenussZeit - MeineZeit #Fette	20

### Kurse AOK-liveonline

erfolgreiche Gewichtsreduktion	22
gesund und leicht abnehmen	23
mit Köpfchen zum Wunschgewicht	24
Apps für Ihre Gesundheit	25
CyberFitness: Diabetes-Prävention <b>NEU</b>	26
CyberFitness: Erfolgreich abnehmen <b>NEU</b>	27
CyberFitness: Ernährung und Vitalität <b>NEU</b>	28



## gesundbewegen

### Kurse vor Ort

AOK-Beckenbodenschule <b>NEU</b>	31
Aquafitness	32
Easy Running	47
Functional Training	48
Functional Training für echte Kerle <b>NEU</b> <b>M</b>	52
Koordinationstraining mit Life Kinetik-Elementen	53
Kraftausdauertraining im Fitness-Studio	54
Kraftworkout im Studio	56
Nordic Walking	70
Pilates	71
RanRücken	77
Rückenpower	80
Sanftes Rückentraining	83
Trainieren wie die Profis: Kraftausdauer Workout	86

### Online-Kurse

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



## gesundheitsspannen



### Kurse vor Ort

Autogenes Training	89
Gelassen und sicher im Stress	93
Lebe Balance	94
Progressive Muskelentspannung	96
Qi Gong	98
Tai Chi	102
Yogazeit	103
Yogazeit für Männer <b>NEU</b> <b>M</b>	111

### Kurse AOK-liveonline

Achtsamkeit	112
Achtsamkeit & Balance	113
bin ich gut genug?	114
der innere Schweinehund 2.0	115
gelassen & locker	116
gut im Feierabend ankommen	117
positiver Umgang mit Stress	118
schlaf gut!	119
Die Lebe Balance-App	120
Stress im Griff	120

## gesundrauchfrei



### Kurse AOK-liveonline

rauchfrei in 3 Schritten	123
--------------------------	-----

## gesunderleben



Golf Erlebnistag	125
Klettern im Kletterzentrum Neoliet Bochum	126
Klettern in Haltern	127
Ruhe und Gelassenheit - drei Wege	128

## gesundplus



Beratungsangebote für Ihre Gesundheit	131
Betriebliche Gesundheitsförderung	133
Gesundheitsförderung in KiTas und Schulen	134

### Anmeldung

Online	<a href="https://aok.de/nw/kurse">aok.de/nw/kurse</a>
Telefonisch	5
Post	136



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

**NEU**

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:** 199675  
**Beginn:** 14.09.2020  
**Ort:** Ernährungspraxis Massalski  
 Schmechtingstr. 1, 44809 Bochum  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Nicole Massalski  
**Kursgebühr:** 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199634  
**Beginn:** 24.09.2020  
**Ort:** Seminarbereich im Bürohaus  
 Körnerstr. 82, 58095 Hagen  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 9-mal 90 Minuten Theorie  
 1-mal 120 Minuten Kochpraxis  
**Kursleitung:** Christiane Willeke  
**Kursgebühr:** 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 9 – Aktiv abnehmen! Bewusst essen

**Kurs-Nr:** 199674  
**Beginn:** 26.08.2020  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum, Schaeferstr. 11  
 Eingang über die Hofeinfahrt, **44623 Herne**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Susanne Tollrian  
**Kursgebühr:** 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199635  
**Beginn:** 22.09.2020  
**Ort:** Otto-Schott-Realschule  
 Am Viehmarkt 5, **58452 Witten**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 9-mal 90 Minuten Theorie  
 1-mal 120 Minuten Kochpraxis  
**Kursleitung:** Christiane Willeke  
**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:** 199470  
**Beginn:** 28.09.2020  
**Ort:** Käthe-Kollwitz-Schule  
 Liebigstr. 20-22, **58095 Hagen**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Christiane Willeke  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199705  
**Beginn:** 28.09.2020  
**Ort:** AOK-Haus Lünen  
 Bäckerstr. 31, **44532 Lünen**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Karin Heymann  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



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



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

**Kurs-Nr:** 199710  
**Beginn:** **25.11.2020**  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum  
 Bismarckstr. 27, **59065 Hamm**  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Sabine Schlüter  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## AOK-KochWerkstatt - Goodbye Zucker

### Süß genießen mal anders!

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

**Kurs-Nr:** 199678  
**Beginn:** **10.11.2020**  
**Ort:** Familienbildungsstätte Bochum  
 Am Bergbaumuseum 37, **44791 Bochum**  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Nicole Massalski  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Bitte Schürzen mitbringen. Das Gebäude ist nicht barrierefrei.

**Kurs-Nr:** 199474  
**Beginn:** **09.11.2020**  
**Ort:** Hauptschule West  
 Am Hofe 14, **58285 Gevelsberg**  
**Tag, Uhrzeit:** Montag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Dörte Rüstmann  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199475  
**Beginn:** **02.12.2020**  
**Ort:** Käthe-Kollwitz-Schule  
 Liebigstr. 20-22, **58095 Hagen**  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Christiane Willeke  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 13 – KochWerkstatt - Goodbye Zucker

**Kurs-Nr:** 199711  
**Beginn:** **18.11.2020**  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum  
 Bismarckstr. 27, **59065 Hamm**  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Sabine Schlüter  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199671  
**Beginn:** **23.11.2020**  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum, Schaeferstr. 11  
 Eingang über die Hofeinfahrt, **44623 Herne**  
**Tag, Uhrzeit:** Montag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Susanne Tollrian  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199709  
**Beginn:** **17.11.2020**  
**Ort:** Mea's Cucina  
 Am Markt 9, **58239 Schwerte**  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Michaela Wendel  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Bitte Schürzen mitbringen

**Kurs-Nr:** 199476  
**Beginn:** **09.12.2020**  
**Ort:** Otto-Schott-Realschule  
 Am Viehmarkt 5, **58452 Witten**  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Christiane Willeke  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## AOK-KochWerkstatt - NEU JahreszeitenKüche

### Herbst/Winter

Lebensmitteleinkauf - umweltfreundlich aus der Region und Saison? Wie geht das? Ganz einfach: Wok-Gemüse mit heimischen Zutaten, Kartoffelpizza und Gnocchi einmal anders, zum Beispiel mit Kürbis. Mit gutem Gewissen frisch und lecker genießen in der AOK-KochWerkstatt!

**Kurs-Nr:** 199677  
**Beginn:** **06.10.2020**  
**Ort:** Familienbildungsstätte Bochum  
 Am Bergbaumuseum 37, **44791 Bochum**  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Nicole Massalski  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Bitte Schürzen mitbringen. Das Gebäude ist nicht barrierefrei.

**Kurs-Nr:** 199477  
**Beginn:** **28.09.2020**  
**Ort:** Hauptschule West  
 Am Hofe 14, **58285 Gevelsberg**  
**Tag, Uhrzeit:** Montag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Dörte Rüstmann  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199478  
**Beginn:** **23.09.2020**  
**Ort:** Käthe-Kollwitz-Schule  
 Liebigstr. 20-22, **58095 Hagen**  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Christiane Willeke  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)





Fortsetzung von Seite 15 – KochWerkstatt - JahreszeitenKüche

**Kurs-Nr:** 199672  
**Beginn:** **29.10.2020**  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum, Schaeferstr. 11  
 Eingang über die Hofeinfahrt, **44623 Herne**  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Susanne Tollrian  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199712  
**Beginn:** **28.10.2020**  
**Ort:** AOK-Haus Lünen  
 Bäckerstr. 31, **44532 Lünen**  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Sabine Schlüter  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199632  
**Beginn:** **13.10.2020**  
**Ort:** Familienbildungsstätte  
 Kemnastr. 23a, **45657 Recklinghausen**  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Maria Schieffers  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199479  
**Beginn:** **30.09.2020**  
**Ort:** Otto-Schott-Realschule  
 Am Viehmarkt 5, **58452 Witten**  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Christiane Willeke  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## AOK-KochWerkstatt - NEU Superfood, Veggie & more

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:** 199676  
**Beginn:** **25.08.2020**  
**Ort:** Familienbildungsstätte Bochum  
 Am Bergbaumuseum 37, **44791 Bochum**  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Nicole Massalski  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Bitte Schürzen mitbringen. Das Gebäude ist nicht  
 barrierefrei.

**Kurs-Nr:** 199471  
**Beginn:** **14.09.2020**  
**Ort:** Hauptschule West  
 Am Hofe 14, **58285 Gevelsberg**  
**Tag, Uhrzeit:** Montag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Dörte Rüstmann  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199472  
**Beginn:** **07.10.2020**  
**Ort:** Käthe-Kollwitz-Schule  
 Liebigstr. 20-22, **58095 Hagen**  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Christiane Willeke  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 17 – KochWorkstatt - Superfood, Veggie & more

**Kurs-Nr:** 199673  
**Beginn:** **24.09.2020**  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum, Schaeferstr. 11  
 Eingang über die Hofeinfahrt, **44623 Herne**  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Susanne Tollrian  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199713  
**Beginn:** **07.10.2020**  
**Ort:** AOK-Haus Lünen  
 Bäckerstr. 31, **44532 Lünen**  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Sabine Schlüter  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199633  
**Beginn:** **17.11.2020**  
**Ort:** Familienbildungsstätte  
 Kemnastr. 23a, **45657 Recklinghausen**  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Maria Schieffers  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199708  
**Beginn:** **27.10.2020**  
**Ort:** Mea's Cucina  
 Am Markt 9, **58239 Schwerte**  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Michaela Wendel  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Bitte Schürzen mitbringen

**Kurs-Nr:** 199473  
**Beginn:** **28.10.2020**  
**Ort:** Otto-Schott-Realschule  
 Am Viehmarkt 5, **58452 Witten**  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Christiane Willeke  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## Gesund essen und genießen nach Feierabend

Eine gesunde Ernährung und mehr Bewegung helfen, den Anforderungen des Berufsalltags besser Stand halten zu können. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie durch gute Planung, richtiges Einkaufen und clevere Vorratshaltung auch bei wenig Zeit nach Feierabend leckere und gesunde Gerichte auf den Tisch bringen können. Es werden fettarme Garmethoden und Alternativen für den Konzentrationskiller Zucker vorgestellt. Gemeinsam werden Rezepte ausprobiert, die einfach und schnell zubereitet sind. So finden Sie Zeit, Ihren Feierabend z. B. mit mehr Bewegung zu genießen.

**Kurs-Nr:** 199481  
**Beginn:** **24.08.2020**  
**Ort:** Hauptschule West  
 Am Hofe 14, **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)



Fortsetzung von Seite 19 – Gesund essen nach Feierabend

**Kurs-Nr:** 199480  
**Beginn:** 11.11.2020  
**Ort:** Käthe-Kollwitz-Schule  
 Liebigstr. 20-22, **58095 Hagen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Christiane Willeke  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## KochZeit - GenussZeit - MeineZeit #Fette

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

**Kurs-Nr:** 199707  
**Beginn:** 02.11.2020  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum  
 Bismarckstr. 27, **59065 Hamm**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 135 Minuten Ernährung  
 1-mal 135 Minuten Theorie und Praxis  
 1-mal 90 Minuten Einkaufscoaching  
**Kursleitung:** Verena Schemmann  
**Kursgebühr:** 74,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199703  
**Beginn:** 26.10.2020  
**Ort:** AOK-Haus Lünen  
 Bäckerstr. 31, **44532 Lünen**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 135 Minuten Ernährung  
 1-mal 135 Minuten Theorie und Praxis  
 1-mal 90 Minuten Einkaufscoaching  
**Kursleitung:** Karin Heymann  
**Kursgebühr:** 74,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199482  
**Beginn:** 26.10.2020  
**Ort:** Otto-Schott-Realschule  
 Am Viehmarkt 5, **58452 Witten**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 135 Minuten Ernährung  
 1-mal 180 Minuten Kochpraxis  
 1-mal 135 Minuten  
**Kursleitung:** Christiane Willeke  
**Kursgebühr:** 74,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## AOK-liveonline: erfolgreiche Gewichtsreduktion

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

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

### So einfach geht's:

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

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

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

## AOK-liveonline: gesund und leicht abnehmen

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

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

### So einfach geht's:

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

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

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

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



## AOK-liveonline: mit Köpfchen zum Wunschgewicht

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

### So einfach geht's:

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

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

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

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

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

## Apps für Ihre Gesundheit

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

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



## CyberFitness: Diabetes-Prävention

NEU

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

### So einfach geht's:

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

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

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

## CyberFitness: Erfolgreich abnehmen

NEU

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

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

### So einfach geht's:

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

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

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



## CyberFitness: Ernährung und Vitalität NEU

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

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

### So einfach geht's:

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

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

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



## Ihre Gesundheit in besten Händen

### AOK-Clarimedis und Baby-Telefon

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

### AOK-Navigatoren

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

### AOK-Wahltarife

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

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

AOK NordWEST – Gesundheit in besten Händen.

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

## AOK-Beckenbodenschule NEU

### Krafttraining für den Beckenboden

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

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

<b>Kurs-Nr:</b>	199558
<b>Beginn:</b>	<b>20.08.2020</b>
<b>Ort:</b>	activ-club drexelius Wullener Feld 9 j, <b>58454 Witten</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	donnerstags, 18:00 Uhr
<b>Dauer:</b>	8-mal 60 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Regine Hoffmann
<b>Kursgebühr:</b>	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:** 199978                      199980  
**Beginn:** **13.08.2020**              **22.10.2020**  
**Ort:** Bergmannsheil, Reha-Zentrum  
 Bürkle-de-la-Camp-Platz 1, **44789 Bochum**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Team Rehazentrum Bergmannsheil  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199979                      199981  
**Beginn:** **13.08.2020**              **22.10.2020**  
**Ort:** Bergmannsheil, Reha-Zentrum  
 Bürkle-de-la-Camp-Platz 1, **44789 Bochum**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Team Rehazentrum Bergmannsheil  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199982                      199984  
**Beginn:** **14.08.2020**              **23.10.2020**  
**Ort:** Bergmannsheil, Reha-Zentrum  
 Bürkle-de-la-Camp-Platz 1, **44789 Bochum**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Team Rehazentrum Bergmannsheil  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199983                      199985  
**Beginn:** **14.08.2020**              **23.10.2020**  
**Ort:** Bergmannsheil, Reha-Zentrum  
 Bürkle-de-la-Camp-Platz 1, **44789 Bochum**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Team Rehazentrum Bergmannsheil  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198837  
**Beginn:** **02.09.2020**  
**Ort:** Hallenbad Bönen  
 Wolfgang-Fräger-Str. 4, **59199 Bönen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Kirsten Lindner-Janssen  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199269                      199270  
**Beginn:** **18.08.2020**              **27.10.2020**  
**Ort:** Ferienhof Bohmer  
 Niedernheede 14, **58339 Breckerfeld**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Ines Reiling  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199578                      199579  
**Beginn:** **17.08.2020**              **19.10.2020**  
**Ort:** Ev. Krankenhaus  
 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)



Fortsetzung von Seite 33 – Aquafitness

**Kurs-Nr:** 199568  
**Beginn:** **12.09.2020**  
**Ort:** St. Vincenz-Krankenhaus,  
 Gesundheitszentrum Mobilé  
 Rottstr. 11, **45711 Datteln**  
**Tag, Uhrzeit:** samstags, 09:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Markus Breuker  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199567  
**Beginn:** **14.09.2020**  
**Ort:** St. Vincenz-Krankenhaus,  
 Gesundheitszentrum Mobilé  
 Rottstr. 11, **45711 Datteln**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Ulrike Niodek  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199566  
**Beginn:** **16.09.2020**  
**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:** 199564  
**Beginn:** **18.09.2020**  
**Ort:** St. Vincenz-Krankenhaus,  
 Gesundheitszentrum Mobilé  
 Rottstr. 11, **45711 Datteln**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Nicole Krenz  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199504                      199505  
**Beginn:** **18.08.2020**              **27.10.2020**  
**Ort:** Atlantis Bäderbetrieb Dorsten GmbH /  
 Treffpunkt im Schwimmbad  
 Konrad-Adenauer-Platz 1, **46282 Dorsten**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Jana Marks  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200093                      200094  
**Beginn:** **18.08.2020**              **27.10.2020**  
**Ort:** Ortho-Klinik Dortmund - Therapiezentrum  
 Virchowstraße 4, **44263 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Charlyn Kletke  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200095                      200096  
**Beginn:** **18.08.2020**              **27.10.2020**  
**Ort:** Ortho-Klinik Dortmund - Therapiezentrum  
 Virchowstraße 4, **44263 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Charlyn Kletke  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200089                      200091  
**Beginn:** **19.08.2020**              **28.10.2020**  
**Ort:** Ortho-Klinik Dortmund - Therapiezentrum  
 Virchowstraße 4, **44263 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 09:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Johannes Droste  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 35 – Aquafitness

**Kurs-Nr:** 199609  
**Beginn:** **21.08.2020**  
**Ort:** TheraFIT Rehabilitationszentrum im Katholischen Krankenhaus Dortmund-West  
 Zollernstraße 40, **44379 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 10:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Melanie Wernau  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199551                      199552  
**Beginn:** **21.08.2020**                      **23.10.2020**  
**Ort:** Sporttherapie der Johanniter-Klinik am Rombergpark  
 Am Rombergpark 42, **44225 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Christien de Vries  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199727                      199733  
**Beginn:** **04.09.2020**                      **30.10.2020**  
**Ort:** Müromed - Praxis für Physiotherapie im Südbad  
 Ruhrallee 30, **44139 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 14:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Katja Rütter  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199807  
**Beginn:** **21.09.2020**  
**Ort:** Physio-Fit (Solebad Wischlingen)  
 Höfkerstraße 12, **44149 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 09:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Roland Meier-Taubensee  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199808  
**Beginn:** **25.09.2020**  
**Ort:** Physio-Fit (Solebad Wischlingen)  
 Höfkerstraße 12, **44149 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 11:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Ivonne Kniesche  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199263                      199264  
**Beginn:** **17.08.2020**                      **26.10.2020**  
**Ort:** Platsch Ennepetal  
 Mittelstr. 108, **58256 Ennepetal**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 13:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Marion Bösel-Weßler  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199622                      199623  
**Beginn:** **19.08.2020**                      **28.10.2020**  
**Ort:** Platsch Ennepetal  
 Mittelstr. 108, **58256 Ennepetal**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Laura Ryschka  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199536                      199537  
**Beginn:** **02.09.2020**                      **28.10.2020**  
**Ort:** Horster Reha Zentrum  
 Vestische Str. 25, **45899 Gelsenkirchen-Horst**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Elena Sorstova  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 37 – Aquafitness

**Kurs-Nr:** 199525                      199527  
**Beginn:** **19.08.2020**                **14.10.2020**  
**Ort:** Come back Waterworld  
Husemannstr. 52, **45879 Gelsenkirchen-Mitte**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 08:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Morgain Malessa  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199522                      199523  
**Beginn:** **19.08.2020**                **14.10.2020**  
**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:** 199260                      199258  
**Beginn:** **18.08.2020**                **27.10.2020**  
**Ort:** Schwimm in Gevelsberg  
Ochsenkamp 54, **58285 Gevelsberg**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 11:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Marion Bösel-Weßler  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199259                      199257  
**Beginn:** **18.08.2020**                **27.10.2020**  
**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:** 199509  
**Beginn:** **28.08.2020**  
**Ort:** Bewegungsbad im „Landgasthaus Pieper“  
Möllerstr. 32, **45966 Gladbeck**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 08:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Sandra Bücking  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199266  
**Beginn:** **19.08.2020**  
**Ort:** Curanum Hagen  
Thünenstr. 31, **58095 Hagen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 08:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Wencke Schirp  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199282                      199283  
**Beginn:** **20.08.2020**                **29.10.2020**  
**Ort:** Therapiedienste Volmarstein GmbH  
Therapiezentrum am Mops  
Brusebrinkstr. 20, **58135 Hagen**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 15:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Tim Fischer  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199265                      199450  
**Beginn:** **20.08.2020**                **29.10.2020**  
**Ort:** Curanum Hagen  
Thünenstr. 31, **58095 Hagen**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Wencke Schirp  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 39 – Aquafitness

**Kurs-Nr:** 199382  
**Beginn:** **21.08.2020**  
**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:** 199385                      199386  
**Beginn:** **21.08.2020**                      **16.10.2020**  
**Ort:** Helmut-Turck-Seniorenzentrum  
 Joh.-Friedrich-Oberlin-Str. 11-15, **58099 Hagen**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Annegret Röttger  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199383  
**Beginn:** **16.10.2020**  
**Ort:** Helmut-Turck-Seniorenzentrum  
 Joh.-Friedrich-Oberlin-Str. 11-15, **58099 Hagen**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 15:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Paul Kurzeja  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199284  
**Beginn:** **26.10.2020**  
**Ort:** Therapiedienste Volmarstein GmbH  
 Therapiezentrum am Mops  
 Brusebrinkstr. 20, **58135 Hagen**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 15:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Tim Fischer  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199569  
**Beginn:** **11.09.2020**  
**Ort:** St. Sixtus-Hospital, Physiotherapie  
 Gartenstr. 2, **45721 Haltern am See**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 16:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Heide Fisch  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199570  
**Beginn:** **11.09.2020**  
**Ort:** St. Sixtus-Hospital, Physiotherapie  
 Gartenstr. 2, **45721 Haltern am See**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 17:05 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Heide Fisch  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199571 (für Frauen)  
**Beginn:** **11.09.2020**  
**Ort:** St. Sixtus-Hospital, Physiotherapie  
 Gartenstr. 2, **45721 Haltern am See**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 17:55 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Heide Fisch  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198838  
**Beginn:** **01.09.2020**  
**Ort:** Sport-Aquarium Bockum-Hövel  
 Günter-Degelmann-Weg 1, **59075 Hamm**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Sarah Rabinjak  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 41 – Aquafitness

**Kurs-Nr:** 198839  
**Beginn:** **02.09.2020**  
**Ort:** Sport-Aquarium Bockum-Hövel  
 Günter-Degelman-Weg 1, **59075 Hamm**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Sarah Rabiniak  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198840  
**Beginn:** **02.09.2020**  
**Ort:** Familien-Oase Heessen  
 An der Marienkirche, **59073 Hamm**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Sarah Rabiniak  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199294  
**Beginn:** **18.08.2020**  
**Ort:** Ortho-Mobile  
 August-Bebel-Str. 8 - 10, **45525 Hattingen**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Irina Gehrke  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199296  
**Beginn:** **20.08.2020**  
**Ort:** Ortho-Mobile  
 August-Bebel-Str. 8 - 10, **45525 Hattingen**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Andreas Liedtke  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199553  
**Beginn:** **18.08.2020**  
**Ort:** Bewegungsbad im Seniorenzentrum Wörthstraße  
 Wörthstraße 15, **44629 Herne**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 14:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Dieter Lerch  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199990  
**Beginn:** **20.08.2020**  
**Ort:** Bewegungsbad im Seniorenzentrum Wörthstraße  
 Wörthstraße 15, **44629 Herne**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Martina Spigiel  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199991  
**Beginn:** **20.08.2020**  
**Ort:** Bewegungsbad im Seniorenzentrum Wörthstraße  
 Wörthstraße 15, **44629 Herne**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Martina Spigiel  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199554  
**Beginn:** **20.08.2020**  
**Ort:** Bewegungsbad im Seniorenzentrum Wörthstraße  
 Wörthstraße 15, **44629 Herne**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Johanna Prillwitz  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 43 – Aquafitness

**Kurs-Nr:** 199735  
**Beginn:** **16.09.2020**  
**Ort:** Bewegungsbad im Seniorenzentrum Wörthstraße  
 Wörthstraße 15, **44629 Herne**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Franziska Vollmann  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199576  
**Beginn:** **18.08.2020**  
**Ort:** Come back Prävention  
 Auf dem Hochstück 1, **45701 Herten**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** N. N.  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199577  
**Beginn:** **20.10.2020**  
**Ort:** Come back Prävention  
 Auf dem Hochstück 1, **45701 Herten**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 16:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** N. N.  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198841  
**Beginn:** **03.09.2020**  
**Ort:** Ringhotel „Am Stadtpark“  
 Kurt-Schumacher-Str. 43, **44534 Lünen**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 12:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Silvia Wolff  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199583  
**Beginn:** **17.09.2020**  
**Ort:** Sport- und Schwimmschule/Prävention Slavko Miljan-Popovic im Bruder-Jordan-Haus  
 Kriemhildestr. 24, **45770 Marl**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Slavko Miljan-Popovic  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199572  
**Beginn:** **09.09.2020**  
**Ort:** maritimo, Bäderbetriebs GmbH Oer-Erkenschwick  
 Am Stimbergpark 80, **45739 Oer-Erkenschwick**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:10 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Heide Fisch  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199573  
**Beginn:** **09.09.2020**  
**Ort:** maritimo, Bäderbetriebs GmbH Oer-Erkenschwick  
 Am Stimbergpark 80, **45739 Oer-Erkenschwick**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Heide Fisch  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199594  
**Beginn:** **09.09.2020**  
**Ort:** Lehrschwimmbecken Hallenbad Herner Str.  
 Herner Str. 160, **45659 Recklinghausen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:10 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Alexandra Paus  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 45 – Aquafitness

**Kurs-Nr:** 199262 199261  
**Beginn:** **17.08.2020** **26.10.2020**  
**Ort:** Hallenbad Schwelm  
 Mittelstr. 33, **58332 Schwelm**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 15:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Marion Bösel-Weßler  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199273 199274  
**Beginn:** **01.09.2020** **27.10.2020**  
**Ort:** medifit  
 Loher Str. 2, **58332 Schwelm**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Diane Lakermann  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199390 199391  
**Beginn:** **18.08.2020** **20.10.2020**  
**Ort:** Therapiedienste Volmarstein GmbH  
 Therapiezentrum Orthopädische Klinik  
 Lothar-Gau-Str. 11, **58300 Wetter**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Laura Bertermann  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199392 199393  
**Beginn:** **20.08.2020** **22.10.2020**  
**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 Bertermann  
**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:** 199738  
**Beginn:** **09.09.2020**  
**Ort:** Romberg-Park, Am Torhaus  
 Am Rombergpark, **44225 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 07:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** upletics Team  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199737  
**Beginn:** **14.09.2020**  
**Ort:** Romberg-Park, Am Torhaus  
 Am Rombergpark, **44225 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** upletics Team  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199824  
**Beginn:** **06.10.2020** **Winter-Workout**  
**Ort:** Romberg-Park, Am Torhaus  
 Am Rombergpark, **44225 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** upletics Team  
**Kursgebühr:** 96,00 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:** 199740  
**Beginn:** 23.09.2020  
**Ort:** activelben  
 Ruhrstraße 181, **44869 Bochum**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Eileen Mötter  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199742  
**Beginn:** 04.11.2020 **Gym for Free**  
**Ort:** MYGym active  
 Springorumallee 5, **44795 Bochum**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Tanja Kurtz  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199502  
**Beginn:** 25.09.2020  
**Ort:** Sportpark Stadtwald  
 Stenkhoffstr. 34, **46240 Bottrop**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Magnus Kruse  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199743  
**Beginn:** 18.08.2020  
**Ort:** Athletis Vital- und Athletik-Zentrum  
 Hengener Straße 6, **44309 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Daniel Flaminio  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199746  
**Beginn:** 24.08.2020 **Outdoor**  
**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)

**Kurs-Nr:** 199986  
**Beginn:** 31.08.2020  
**Ort:** KABRA Training  
 Rheinische Straße 41, **44137 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Dominik Reinke  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199748  
**Beginn:** 27.10.2020  
**Ort:** LWL Präventionszentrum, Haus 27  
 Marsbruchstraße 179, **44287 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Sven Bartosch  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 49 – Functional Training

**Kurs-Nr:** 198842  
**Beginn:** **12.09.2020**  
**Ort:** Life Medical Sports Club, Inh. Petra Scheiing  
 Harthaer Platz 1, **58730 Fröndenberg**  
**Tag, Uhrzeit:** samstags, 13:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Sven Bartosch  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199448                      199449  
**Beginn:** **31.08.2020**              **26.10.2020**  
**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:** 199400  
**Beginn:** **02.09.2020**  
**Ort:** Therapiezentrum Lennetal  
 Buschmühlenstr. 64, **58093 Hagen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Igor Haar  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199542  
**Beginn:** **29.10.2020**  
**Ort:** Gesundheitszentrum Berchumer Straße GbR  
 Haldener Str. 131, **58095 Hagen**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Laura Wirths  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198843  
**Beginn:** **07.09.2020**  
**Ort:** Therapiezentrum am Markt  
 Am Markt 3, **59439 Holzwickede**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Martin Kopetsch  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199592 (für Frauen)  
**Beginn:** **16.09.2020**  
**Ort:** Lady-Body, Studio für Fitness und Gesundheit  
 Feldstr. 80, **45661 Recklinghausen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Julia Trottenberg  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199624  
**Beginn:** **28.10.2020**  
**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:** 198844  
**Beginn:** **14.09.2020**  
**Ort:** Lifestyle  
 Burgring 4, **59423 Unna**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Benjamin Sihmek  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## Functional Training **NEU** für echte Kerle



Mal richtig den eigenen Körper auspowern? Ans Limit gehen? Ist es das, was Sie wollen?

Dann sind Sie in diesem Kurs mit Gleichgesinnten am Start und trainieren effektiv Muskelaufbau, Stabilität und Koordination.

“Functional Training“ ist das Schlagwort der Sportszene. Der Fokus des Funktionellen Trainings liegt nicht nur in der Kräftigung der oberflächlichen Muskulatur, sondern vor allem im Stärken der Tiefenmuskulatur. Beim Functional Training trainieren Sie nicht an typischen Fitnessgeräten. Vielmehr geht es um freie Bewegungen wie Kniebeugen, Liegestützen, Klimmzüge und ähnliche Übungen, möglichst viele Muskeln sollen gleichzeitig und effektiv trainiert werden.

Spaß an der Bewegung steht bei Functional Training im Vordergrund. Dies wird durch eine große Variation der Übungen enorm gefördert.

<b>Kurs-Nr:</b>	199797
<b>Beginn:</b>	<b>11.09.2020</b>
<b>Ort:</b>	Caldea Therapie und Training GmbH Werler Str. 111, <b>59063 Hamm</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	freitags, 18:00 Uhr
<b>Dauer:</b>	8-mal 60 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Jonas Röling
<b>Kursgebühr:</b>	96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## Koordinationstraining mit Life Kinetik-Elementen

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

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

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

<b>Kurs-Nr:</b>	199452
<b>Beginn:</b>	<b>02.09.2020</b>
<b>Ort:</b>	Trainingszentrum Schirp Stennertstr. 2, <b>58119 Hagen</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	mittwochs, 18:00 Uhr
<b>Dauer:</b>	10-mal 60 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Rouven Schirp
<b>Kursgebühr:</b>	139,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## Kraftausdauertraining im Fitness-Studio

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

**Kurs-Nr:** 199378                      199380  
**Beginn:** **17.08.2020**              **26.10.2020**  
**Ort:** Reha-Zentrum am Buschey  
 Buscheystr. 15 a, **58089 Hagen**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Vincent Giesen  
**Kursgebühr:** 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199384  
**Beginn:** **04.09.2020**  
**Ort:** Praxis für med. Trainingstherapie Renè Tönnes  
 Wilhelm-Raabe-Str. 13, **58099 Hagen**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Paul Kurzeja  
**Kursgebühr:** 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198848  
**Beginn:** **16.09.2020**  
**Ort:** RehaVision Schwerte Therapiezentrum  
 Ostberger Str. 34, **58239 Schwerte**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Sina Poggensee  
**Kursgebühr:** 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198847  
**Beginn:** **18.09.2020**  
**Ort:** Lifestyle  
 Burgring 4, **59423 Unna**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Benjamin Sihmek  
**Kursgebühr:** 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198846  
**Beginn:** **17.09.2020**  
**Ort:** Isomed  
 Wahrbrink 2, **59368 Werne**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Katrin Nafe  
**Kursgebühr:** 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199547  
**Beginn:** **19.08.2020**  
**Ort:** activ-club drexelius  
 Wullener Feld 9 j, **58454 Witten**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Sabrina Sommer  
**Kursgebühr:** 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## Kraftworkout im Studio

Wenn Sie Lust auf ein echtes Kraftworkout mit und ohne Gerät in einem Fitnessstudio in Ihrer Nähe haben, dann sind Sie bei diesem Kurs genau richtig. In 10 Wochen geht es rund um das Thema 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:** 199752  
**Beginn:** **09.09.2020**  
**Ort:** activleben  
 Ruhrstraße 181, **44869 Bochum**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Eileen Mötter  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199750  
**Beginn:** **16.09.2020**  
**Ort:** SMZ Bochum Stadtmitte/Novotergum  
 Südring 15, **44787 Bochum**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Aljoscha Cramer  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199751  
**Beginn:** **18.09.2020**  
**Ort:** SMZ Bochum Stadtmitte/Novotergum  
 Südring 15, **44787 Bochum**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 15:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Aljoscha Cramer  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199753  
**Beginn:** **23.09.2020**  
**Ort:** MYGym active  
 Springorumallee 5, **44795 Bochum**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Team MYGym  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Gym for Free**

**Kurs-Nr:** 199501  
**Beginn:** **10.09.2020**  
**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:** 199500  
**Beginn:** **17.09.2020**  
**Ort:** Sportpark Stadtwald  
 Stenkhoffstr. 34, **46240 Bottrop**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Magnus Kruse  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199562  
**Beginn:** **09.09.2020**  
**Ort:** Fitness Place Sport Center  
 Industriestr. 19-21, **44577 Castrop-Rauxel**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Patricia Wagner  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 57 – Kraftworkout im Studio

**Kurs-Nr:** 199617  
**Beginn:** **11.09.2020**  
**Ort:** St. Vincenz-Krankenhaus,  
 Gesundheitszentrum Mobilé  
 Rottstr. 11, **45711 Datteln**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Sandra Teige  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199507  
**Beginn:** **24.09.2020**  
**Ort:** REHAZENTRUM DORSTEN Physiotherapie Overfeld  
 Borkener Str. 49, **46284 Dorsten**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Tobias Overfeld  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199754  
**Beginn:** **17.08.2020**  
**Ort:** Athletis Vital- und Athletik-Zentrum  
 Hengsener Straße 6, **44309 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Daniel Flaminio  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199610  
**Beginn:** **18.08.2020**  
**Ort:** TheraFIT Rehabilitationszentrum im Katholischen  
 Krankenhaus Dortmund-West  
 Zollernstraße 40, **44379 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Sebastian Fuchs  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199581  
**Beginn:** **18.08.2020**  
**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:** 199755  
**Beginn:** **19.08.2020**  
**Ort:** dannyfit - Die Trainingslounge am Phoenixsee  
 Phoenixseestraße 16, **44263 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Maren Szubin  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199545  
**Beginn:** **20.08.2020**  
**Ort:** Vital e.V.  
 Chemnitzer Straße 32, **44139 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:15 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Stella Lehm  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199756  
**Beginn:** **26.08.2020**  
**Ort:** Müromed - Praxis für Physiotherapie im Südbad  
 Ruhrallee 30, **44139 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Peter Schneider  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 59 – Kraftworkout im Studio

**Kurs-Nr:** 199987  
**Beginn:** **27.08.2020**  
**Ort:** KABRA Training  
 Rheinische Straße 41, **44137 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Oliver Wicht  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199757  
**Beginn:** **02.09.2020**  
**Ort:** Athletis Vital- und Athletik-Zentrum  
 Hengsener Straße 6, **44309 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Daniel Flaminio  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199758  
**Beginn:** **17.09.2020**  
**Ort:** Physiotherapie Neufeld  
 Roßbachstraße 10, **44369 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Team Andrej Neufeld  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199759  
**Beginn:** **22.09.2020**  
**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:** 199605  
**Beginn:** **18.08.2020**  
**Ort:** PhysioForLife Präventions-GmbH  
 Limbecker Str. 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:** 199293  
**Beginn:** **03.11.2020**  
**Ort:** Praxis PhysioVital  
 Voerder Str. 11, **58256 Ennepetal**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Corinna Tacke  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199532  
**Beginn:** **25.09.2020**  
**Ort:** Horster Reha Zentrum  
 Horster Str. 54, **45897 Gelsenkirchen-Buer**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Markus Breuker  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199520  
**Beginn:** **16.09.2020**  
**Ort:** Come back Prävention  
 Husemannstr. 52, **45879 Gelsenkirchen-Mitte**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Morgain Malessa  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 61 – Kraftworkout im Studio

**Kurs-Nr:** 199508  
**Beginn:** **25.08.2020**  
**Ort:** Mathias Schipper Gesundheit & Sport  
 Bottroper Str. 33, **45964 Gladbeck**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Sandra Bücking  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199381  
**Beginn:** **20.08.2020**  
**Ort:** Reha-Zentrum am Buschey  
 Buscheystr. 15 a, **58089 Hagen**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Alina Ständeke  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199387  
**Beginn:** **03.09.2020**  
**Ort:** Praxis für med. Trainingstherapie Renè Tönnes  
 Wilhelm-Raabe-Str. 13, **58099 Hagen**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Paul Kurzeja  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199271  
**Beginn:** **04.09.2020**  
**Ort:** Physiomed-Steffen Barth Ambulantes Reha-Zentrum  
 Eilper Str. 62, **58091 Hagen**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Dirk Schmelter  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199993  
**Beginn:** **10.09.2020**  
**Ort:** Fitness Place Sport Center  
 Münsterknapp 15, **45721 Haltern am See**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Elke Munzert  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198851  
**Beginn:** **26.08.2020**  
**Ort:** reha bad hamm  
 Arthur-Dewitz-Str. 5, **59065 Hamm**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Jens Olt  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199798  
**Beginn:** **26.08.2020**  
**Ort:** Caldea Therapie und Training GmbH  
 Werler Str. 111, **59063 Hamm**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Jonas Röling  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198852  
**Beginn:** **26.08.2020**  
**Ort:** Physioline - Praxis für Krankengymnastik  
 Damberger Str. 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)





Fortsetzung von Seite 63 – Kraftworkout im Studio

**Kurs-Nr:** 199295  
**Beginn:** **17.08.2020**  
**Ort:** Ortho-Mobile  
 August-Bebel-Str. 8 - 10, **45525 Hattingen**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Andreas Liedtke  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199848  
**Beginn:** **17.08.2020**  
**Ort:** annavita  
 Hospitalstraße 19, **44649 Herne**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Ulrich Schröder  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199538  
**Beginn:** **19.08.2020**  
**Ort:** ACTIVA  
 Wilhelmstraße 9-13, **44649 Herne**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Youssef Chniouer  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199760  
**Beginn:** **26.08.2020**  
**Ort:** Gesundheitszentrum Impuls Herne  
 Herforder Str. 11, **44625 Herne**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Niko Hawich  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199557  
**Beginn:** **15.09.2020**  
**Ort:** kraftPLUS Prävention Herne-Sodingen  
 Mont-Cenis-Str. 253, **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)

**Kurs-Nr:** 199994  
**Beginn:** **28.09.2020**  
**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:** 198853  
**Beginn:** **28.08.2020**  
**Ort:** Isomed  
 Lünener Str. 64, **59174 Kamen**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 17:15 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Ina Mannschott-Mank  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198854  
**Beginn:** **24.08.2020**  
**Ort:** VITA GESUNDHEIT  
 Merschstr. 20 - 22, **44534 Lünen**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Silvia Wolff  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 65 – Kraftworkout im Studio

**Kurs-Nr:** 198855  
**Beginn:** 27.08.2020  
**Ort:** Isomed  
 Schulstr. 78, **44534 Lünen**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Timo Hoischen  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199582  
**Beginn:** 10.09.2020  
**Ort:** Physio Point Marl  
 Bergstr. 147, **45770 Marl**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Linda Herzog  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199584  
**Beginn:** 08.09.2020  
**Ort:** On Fitness  
 Auguststrasse 3, **45739 Oer-Erkenschwick**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Diana Gesing  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199591 (für Frauen)  
**Beginn:** 07.09.2020  
**Ort:** Lady-Body, Studio für Fitness und Gesundheit  
 Feldstr. 80, **45661 Recklinghausen**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Julia Marquardt  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199593 (für Frauen)  
**Beginn:** 10.09.2020  
**Ort:** Lady-Body, Studio für Fitness und Gesundheit  
 Feldstr. 80, **45661 Recklinghausen**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 09:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Julia Trottenberg  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199585  
**Beginn:** 10.09.2020  
**Ort:** Prosper-Hospital gem. GmbH, Physiotherapie  
 Mühlenstr. 27, **45659 Recklinghausen**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Andreas Volmer  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

<b>Kurs-Nr:</b> 199275	199276
<b>Beginn:</b> 17.08.2020	26.10.2020
<b>Ort:</b> medifit Loher Str. 2, <b>58332 Schwelm</b>	
<b>Tag, Uhrzeit:</b> montags, 17:30 Uhr	
<b>Dauer:</b> 10-mal 90 Minuten	
<b>Kursleitung:</b> Jan-Niclas Stiebel	
<b>Kursgebühr:</b> 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)	

**Kurs-Nr:** 199395  
**Beginn:** 22.09.2020  
**Ort:** Fitness Studio Schwelm  
 Berliner Str. 43 a, **58332 Schwelm**  
**Tag, Uhrzeit:** samstags, 11:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Karin Nieselt  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 67 – Kraftworkout im Studio

**Kurs-Nr:** 198856  
**Beginn:** **25.08.2020**  
**Ort:** RehaVision Schwerte Therapiezentrum  
 Ostberger Str. 34, **58239 Schwerte**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Patrick Lippelt  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198858  
**Beginn:** **25.08.2020**  
**Ort:** Aktiv, im Medical-Center  
 Nordring 35, **59423 Unna**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 11:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Antje Antoni  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198849  
**Beginn:** **28.08.2020**  
**Ort:** Isomed  
 Wahrbrink 2, **59368 Werne**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Katrin Nafe  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199394  
**Beginn:** **19.10.2020**  
**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:** 199286  
**Beginn:** **01.09.2020**  
**Ort:** Vita Konzept GmbH  
 Bahnhofstr. 73, **58452 Witten**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Christoph Heinen  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## 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:** 199530  
**Beginn:** 10.09.2020  
**Ort:** Parkplatz „Schloss Berge“  
 Schlosseingang/Aschenbrockallee,  
**45894 Gelsenkirchen-Buer**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Beate Pracht  
**Kursgebühr:** 113,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199531  
**Beginn:** 09.09.2020  
**Ort:** Treffpunkt: Parkplatz Eingang zum 2. Stadtgartenteil  
 Zeppelinallee/Ecke Am Stadtgarten,  
**45881 Gelsenkirchen-Mitte**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Beate Pracht  
**Kursgebühr:** 113,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199761  
**Beginn:** 26.08.2020  
**Ort:** Freizeithaus im Gysenberg, Parkplatz  
 Am Revierpark 40, **44627 Herne**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Matthias Krol  
**Kursgebühr:** 113,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## 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:** 199809  
**Beginn:** 19.08.2020  
**Ort:** Vital Life - Nicole Kulka  
 Wittener Straße 56, **44789 Bochum**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Nicole Kulka  
**Kursgebühr:** 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199810  
**Beginn:** 20.08.2020  
**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  
 Pilates + Gerätetraining**



Fortsetzung von Seite 71 – Pilates

**Kurs-Nr:** 199811  
**Beginn:** **21.08.2020**  
**Ort:** Vital Life - Nicole Kulka  
 Wittener Straße 56, **44789 Bochum**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 19:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Nicole Kulka  
**Kursgebühr:** 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199563  
**Beginn:** **29.09.2020**  
**Ort:** Evangelisches Krankenhaus (Bewegungsbad)  
 Grutholzallee 21, **44577 Castrop-Rauxel**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Angela Ritterswürden  
**Kursgebühr:** 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199812  
**Beginn:** **16.09.2020**  
**Ort:** Kursraum rehaMed im Unioncarre  
 Lange Straße 39, **44137 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Lisa Kinter  
**Kursgebühr:** 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199813  
**Beginn:** **17.09.2020**  
**Ort:** Kursraum rehaMed im Unioncarre  
 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)

**Kurs-Nr:** 200097                      200098  
**Beginn:** **20.08.2020**              **29.10.2020**  
**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:** 199814  
**Beginn:** **20.08.2020**  
**Ort:** dannyfit - Die Trainingslounge am Phoenixsee  
 Phoenixseestraße 16, **44263 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Pilates- Lehrerin  
**Kursgebühr:** 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199543                      199544  
**Beginn:** **22.08.2020**              **31.10.2020**  
**Ort:** Vital e.V.  
 Chemnitzer Straße 32, **44139 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** samstags, 11:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Stella Lehm  
**Kursgebühr:** 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199816  
**Beginn:** **02.09.2020**  
**Ort:** Pilates Zentrum Dortmund  
 Rosemeyer Straße 2-4, **44139 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Antje Schepers  
**Kursgebühr:** 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kombikurs  
 Pilates + Gerätetraining**



Fortsetzung von Seite 73 – Pilates

**Kurs-Nr:** 199815  
**Beginn:** **02.09.2020**  
**Ort:** Pilates Zentrum Dortmund  
 Rosemeyer Straße 2-4, **44139 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:35 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Antje Schepers  
**Kursgebühr:** 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199549                      199550  
**Beginn:** **03.09.2020**                      **29.10.2020**  
**Ort:** Sporttherapie der Johanniter-Klinik am Rombergpark  
 Am Rombergpark 42, **44225 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Ann-Cathrin Hartmann  
**Kursgebühr:** 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199628                      199629  
**Beginn:** **20.08.2020**                      **22.10.2020**  
**Ort:** physioFit 360grad  
 Vorhaller Str. 14, **58089 Hagen**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Laura Riske  
**Kursgebühr:** 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199401  
**Beginn:** **31.08.2020**  
**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:** 199575  
**Beginn:** **10.09.2020**  
**Ort:** Fitness Place Sport Center  
 Münsterknapp 15, **45721 Haltern am See**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 10:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Heide Fisch  
**Kursgebühr:** 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198877  
**Beginn:** **21.09.2020**  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum  
 Bismarckstr. 27, **59065 Hamm**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Sarah Rabiniak  
**Kursgebühr:** 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199817                      199818  
**Beginn:** **18.08.2020**                      **27.10.2020**  
**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)

**Kurs-Nr:** 199607                      201257  
**Beginn:** **19.08.2020**                      **28.10.2020**  
**Ort:** Gesundheitszentrum Impuls Herne  
 Herforder Str. 11, **44625 Herne**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 11:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Milena Holländer  
**Kursgebühr:** 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 75 – Pilates

**Kurs-Nr:** 199574  
**Beginn:** **08.09.2020**  
**Ort:** Watanabe u. Verfürth, Praxis für Physiotherapie  
 Ludwigstr. 6, **45739 Oer-Erkenschwick**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Heide Fisch  
**Kursgebühr:** 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199701 (für Frauen)  
**Beginn:** **08.09.2020**  
**Ort:** Lady-Body, Studio für Fitness und Gesundheit  
 Feldstr. 80, **45661 Recklinghausen**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 10:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Heide Fisch  
**Kursgebühr:** 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198878  
**Beginn:** **25.09.2020**  
**Ort:** Astrid Wilke  
 Wilhelmstr. 25, **58239 Schwerte**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Astrid Wilke  
**Kursgebühr:** 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198879 (für Frauen)  
**Beginn:** **23.09.2020**  
**Ort:** Lady + Fitness  
 Klöcknerstr. 9, **59368 Werne**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Marion Nägeler  
**Kursgebühr:** 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199546  
**Beginn:** **17.08.2020**  
**Ort:** activ-club drexelius  
 Wullener Feld 9 j, **58454 Witten**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Sabrina Kurth  
**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:** 199819  
**Beginn:** **31.08.2020**  
**Ort:** SMZ Bochum Stadtmitte/Novotergum  
 Südring 15, **44787 Bochum**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Philipp Jung  
**Kursgebühr:** 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 77 – RanRücken

**Kurs-Nr:** 199820  
**Beginn:** **10.09.2020**  
**Ort:** activleben  
 Ruhrstraße 181, **44869 Bochum**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Sven Adomat  
**Kursgebühr:** 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199821  
**Beginn:** **18.08.2020**  
**Ort:** Müromed - Praxis für Physiotherapie im Südbad  
 Ruhrallee 30, **44139 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Peter Schneider  
**Kursgebühr:** 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199548  
**Beginn:** **21.08.2020**  
**Ort:** Sporttherapie der Johanniter-Klinik am Rombergpark  
 Am Rombergpark 42, **44225 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Christien de Vries  
**Kursgebühr:** 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199822  
**Beginn:** **01.09.2020**  
**Ort:** Physiotherapie Neufeld  
 Roßbachstraße 10, **44369 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 16:50 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Team Andrej Neufeld  
**Kursgebühr:** 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199823  
**Beginn:** **07.09.2020**  
**Ort:** Physiotherapie Neufeld  
 Roßbachstraße 10, **44369 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Team Andrej Neufeld  
**Kursgebühr:** 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199825  
**Beginn:** **09.09.2020**  
**Ort:** Athletis Vital- und Athletik-Zentrum  
 Hengsener Straße 6, **44309 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Daniel Flaminio  
**Kursgebühr:** 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199399  
**Beginn:** **01.09.2020**  
**Ort:** Therapiezentrum Lennetal  
 Buschmühlenstr. 64, **58093 Hagen**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Christopher Potocki  
**Kursgebühr:** 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198880  
**Beginn:** **26.08.2020**  
**Ort:** reha bad hamm  
 Arthur-Dewitz-Str. 5, **59065 Hamm**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Jens Olt  
**Kursgebühr:** 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)





Fortsetzung von Seite 79 – RanRücken

**Kurs-Nr:** 199285  
**Beginn:** **02.09.2020**  
**Ort:** Vita Konzept GmbH  
 Bahnhofstr. 73, **58452 Witten**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Alexandra Behring  
**Kursgebühr:** 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199446  
**Beginn:** **02.09.2020**  
**Ort:** More Energy Gesundheitstraining  
 Mylinghauser Straße 4, **58285 Gevelsberg**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Kai Bühne  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## 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:** 199272  
**Beginn:** **31.08.2020**  
**Ort:** Physiomed-Steffen Barth Ambulantes Reha-Zentrum  
 Eilper Str. 62, **58091 Hagen**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:45 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Dirk Schmelter  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199291  
**Beginn:** **03.09.2020**  
**Ort:** Praxis PhysioVital  
 Voerder Str. 11, **58256 Ennepetal**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Corinna Tacke  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198881  
**Beginn:** **24.09.2020**  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum  
 Bismarckstr. 27, **59065 Hamm**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Anja Rump  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199533  
**Beginn:** **25.09.2020**  
**Ort:** Horster Reha Zentrum  
 Horster Str. 54, **45897 Gelsenkirchen-Buer**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 19:15 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Markus Breuker  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199587  
**Beginn:** **23.09.2020**  
**Ort:** Prosper-Hospital gem. GmbH, Physiotherapie  
 Mühlenstr. 27, **45659 Recklinghausen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Andreas Volmer  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 81 – Rückenpower

**Kurs-Nr:** 199625  
**Beginn:** **19.08.2020**  
**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:** 198882  
**Beginn:** **26.08.2020**  
**Ort:** Krankengymnastik-Praxis Diesmann  
 Postplatz 4, **58239 Schwerte**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Jessica Katharina Diesmann  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198883  
**Beginn:** **27.08.2020**  
**Ort:** Aktiv, im Medical-Center  
 Nordring 35, **59423 Unna**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 20:15 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Antje Antoni  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198884 (für Frauen)  
**Beginn:** **25.08.2020**  
**Ort:** Lady + Fitness  
 Klöcknerstr. 9, **59368 Werne**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Marion Nägeler  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## Sanftes Rückentraining

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

**Kurs-Nr:** 199826  
**Beginn:** **25.08.2020**  
**Ort:** Athletik Vital- und Athletik-Zentrum  
 Hengsener Straße 6, **44309 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Daniel Flaminio  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199827  
**Beginn:** **03.09.2020**  
**Ort:** LWL Präventionszentrum, Haus 27  
 Marsbruchstraße 179, **44287 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Sven Bartosch  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199828  
**Beginn:** **07.09.2020**  
**Ort:** PHYSIOTHEK Guntermann  
 Stockumer Straße 220, **44225 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Sportlehrer-/ Physiotherapeut  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 83 – Sanftes Rückentraining

**Kurs-Nr:** 199604  
**Beginn:** **20.08.2020**  
**Ort:** PhysioForLife Präventions-GmbH  
 Limbecker Str. 19, **44388 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Ricardo Welko  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199290  
**Beginn:** **02.09.2020**  
**Ort:** Physiovital  
 Enneper Str. 140a, **58135 Hagen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 10:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Ralf Daude  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Schwerpunkt  
Osteoporose**

**Kurs-Nr:** 200029  
**Beginn:** **08.09.2020**  
**Ort:** halterner hebammenpraxis  
 Weseler Str. 32, **45721 Haltern am See**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Elke Munzert  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199555  
**Beginn:** **17.08.2020**  
**Ort:** kraftPLUS  
 Mont-Cenis-Straße 267a, **44627 Herne**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Johanna Prillwitz  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199829  
**Beginn:** **07.09.2020**  
**Ort:** Gesundheitszentrum Impuls Herne  
 Herforder Str. 11, **44625 Herne**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Malte Wandt  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199600  
**Beginn:** **08.09.2020**  
**Ort:** A.I. Fitness Recklinghausen GmbH, ehemals Logo  
 Richardstr. 76, **45661 Recklinghausen**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Thomas Mester  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199599  
**Beginn:** **08.09.2020**  
**Ort:** A.I. Fitness Recklinghausen GmbH, ehemals Logo  
 Richardstr. 76, **45661 Recklinghausen**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Thomas Mester  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## Trainieren wie die Profis: 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:** 199799  
**Beginn:** 26.08.2020  
**Ort:** Caldea Therapie und Training GmbH  
 Werler Str. 111, 59063 Hamm  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Jonas Röling  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198885  
**Beginn:** 24.08.2020  
**Ort:** Lifestyle  
 Burgring 4, 59423 Unna  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Benjamin Sihmek  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## CyberFitness: Rückencoaching

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

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

### So einfach geht's:

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

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

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



wdv/jan Lauer



Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag! Mit verschiedenen Entspannungsübungen und -strategien halten Sie Ihr Leben in gesunder Balance – und 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:** 199831  
**Beginn:** 06.10.2020  
**Ort:** Mietpoint Ehrenfeld  
 Ehrenfeldstraße 34, **44789 Bochum**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** David Gertz  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199608  
**Beginn:** 27.10.2020  
**Ort:** Physiotherapie FlowingBalance  
 Merklinder Str. 222, **44577 Castrop Rauxel**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Kerstin Brentrop  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 89 – Autogenes Training

**Kurs-Nr:** 199561  
**Beginn:** **07.09.2020**  
**Ort:** Naturheilpraxis Rosalie Surmann, Aktivraum  
 Kirchstraße 60b, **44581 Castrop-Rauxel**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Nicola Neubauer  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 In den Herbstferien findet kein Kurs statt!

**Kurs-Nr:** 200075  
**Beginn:** **14.09.2020**  
**Ort:** dannyfit - Die Trainingslounge am Phoenixsee  
 Phoenixseestraße 16, **44263 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Kerstin Brentrop  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199988  
**Beginn:** **02.10.2020**  
**Ort:** KABRA Training  
 Rheinische Straße 41, **44137 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Kerstin Brentrop  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200076  
**Beginn:** **04.10.2020**  
**Ort:** dannyfit - Die Trainingslounge am Phoenixsee  
 Phoenixseestraße 16, **44263 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** sonntags, 12:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Kerstin Brentrop  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199989  
**Beginn:** **27.10.2020**  
**Ort:** KABRA Training  
 Rheinische Straße 41, **44137 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 14:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Kerstin Brentrop  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199512  
**Beginn:** **23.09.2020**  
**Ort:** Praxis Jutta Grossekemper  
 Hochstr. 19, **45894 Gelsenkirchen-Buer**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Michaela Schrandt-Reitz  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199620  
**Beginn:** **19.08.2020**  
**Ort:** Sporttherapie Birgit Madry  
 Minervastr. 24, **58089 Hagen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 16:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Birgit Madry  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198887  
**Beginn:** **07.09.2020**  
**Ort:** AWO-Kindertageseinrichtung Bänklerweg  
 Merschstr. 60, **59065 Hamm**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Jutta Sucker  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 91 – Autogenes Training

**Kurs-Nr:** 199598  
**Beginn:** 20.10.2020  
**Ort:** Praxis für Ergotherapie J. Watanabe  
 Oerweg 40, 45657 Recklinghausen  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Erika Tesch  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## Gelassen und sicher im Stress

### Besser umgehen mit alltäglichen Belastungen

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

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

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

**Kurs-Nr:** 199516  
**Beginn:** 07.11.2020  
**Ort:** JOBLINGE gAG Ruhr - Seminarraum 1. Obergeschoss  
 (Aufgang im Innenhof)  
 Ebertstr. 20, 45879 Gelsenkirchen  
**Tag, Uhrzeit:** samstags, 09:30 Uhr  
**Dauer:** 3-mal 360 Minuten  
**Kursleitung:** Regina Müller  
**Kursgebühr:** 193,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Die Teilnahme an allen drei Samstagen (07.11., 14.11. und 21.11.2020) ist verbindlich. Bitte bringen Sie etwas zu Essen und Trinken mit.



## Lebe Balance

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

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

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

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

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

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

**Kurs-Nr:** 199830  
**Beginn:** 13.10.2020  
**Ort:** Mietpoint Ehrenfeld  
 Ehrenfeldstraße 34, 44789 Bochum  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:30 Uhr  
**Infoabend:** 06.10.2020  
**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:** 199483  
**Beginn:** 15.09.2020  
**Ort:** Jugendherberge Hagen  
 Eppenhauser Str. 65 a, 58093 Hagen  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 90 Minuten Praxis Stressbewältigung  
 1-mal 90 Minuten Reflexion  
**Kursleitung:** Kirsten Tönges  
**Kursgebühr:** 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198890  
**Beginn:** 22.09.2020  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum  
 Bismarckstr. 27, 59065 Hamm  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:00 Uhr  
**Infoabend:** 15.09.2020  
**Dauer:** 6-mal 90 Minuten Praxis Stressbewältigung  
 1-mal 90 Minuten Reflexion  
**Kursleitung:** Jutta Sucker  
**Kursgebühr:** 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199484  
**Beginn:** 08.10.2020  
**Ort:** AOK Schwelm  
 Kurfürstenstr. 29, 58332 Schwelm  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:45 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 90 Minuten Praxis Stressbewältigung  
 1-mal 90 Minuten Reflexion  
**Kursleitung:** Kirsten Tönges  
**Kursgebühr:** 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)





## 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:** 199503  
**Beginn:** 17.08.2020  
**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:** 198892  
**Beginn:** 10.09.2020  
**Ort:** GesundheitsCoaching Degenhardt  
 Karl-Wildschütz-Str. 1, **58730 Fröndenberg**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Ilona Degenhardt  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199621  
**Beginn:** 27.10.2020  
**Ort:** Sporttherapie Birgit Madry  
 Minervastr. 24, **58089 Hagen**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Birgit Madry  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198891  
**Beginn:** 07.09.2020  
**Ort:** AWO-Kindertageseinrichtung Bänklerweg  
 Merschstr. 60, **59065 Hamm**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Jutta Sucker  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199287  
**Beginn:** 21.09.2020  
**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:** 199832  
**Beginn:** **19.08.2020**  
**Ort:** Gymnastikhalle der Altenpflegeschule Ostermannstraße 32, **44789 Bochum**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Christoph Geisen  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199560  
**Beginn:** **03.09.2020**  
**Ort:** Schloss Bladenhorst, Yogaraum Westring 346, **44579 Castrop-Rauxel**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Beate Dehnert  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199834  
**Beginn:** **18.08.2020**  
**Ort:** dannyfit - Die Trainingslounge am Phoenixsee Phoenixseestraße 16, **44263 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Manuel Schröder  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199611  
**Beginn:** **20.08.2020**  
**Ort:** TheraFIT Rehabilitationszentrum im Katholischen Krankenhaus Dortmund-West Zollernstraße 40, **44379 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 16:45 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Ho-Jung Böhmer  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199292  
**Beginn:** **07.09.2020**  
**Ort:** Physiovital Voerder Str. 11, **58256 Ennepetal**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 14:45 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Julia Stahl  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199518  
**Beginn:** **18.09.2020**  
**Ort:** Lebenskraft in Balance Ophofstraße 2, **45894 Gelsenkirchen**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Sabina Körner  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199396  
**Beginn:** **15.09.2020**  
**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)



Fortsetzung von Seite 99 – Qi Gong

**Kurs-Nr:** 199379  
**Beginn:** **02.09.2020**  
**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:** 199288  
**Beginn:** **08.09.2020**  
**Ort:** MStage, Tanz- und Bewegungcenter  
 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)

**Kurs-Nr:** 199835  
**Beginn:** **10.09.2020**  
**Ort:** Bewegungsraum "Kapelle"  
 Wörthstr. 15, **44629 Herne**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:15 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Beate Tietz-Vogelsang  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199588  
**Beginn:** **09.09.2020**  
**Ort:** AWO-Seniorenzentrum, Gymnastikraum  
 Wildermannstr. 79, **45659 Recklinghausen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Beate Tietz-Vogelsang  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199289  
**Beginn:** **07.09.2020**  
**Ort:** Praxis für Ergotherapie Corinna Leiner  
 Haldenweg 10, **58455 Witten**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:50 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Christoph Geisen  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199833  
**Beginn:** **12.09.2020**  
**Ort:** Praxis für Ergotherapie Corinna Leiner  
 Haldenweg 10, **58455 Witten**  
**Tag, Uhrzeit:** samstags, 09:30 Uhr  
 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Christoph Geisen  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Wochenend-Kompaktkurs



## 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:** 199612  
**Beginn:** 20.08.2020  
**Ort:** TheraFIT Rehabilitationszentrum im Katholischen Krankenhaus Dortmund-West  
 Zollernstraße 40, **44379 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Ho-Jung Böhmer  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199836  
**Beginn:** 10.09.2020  
**Ort:** Bewegungsraum „Kapelle“  
 Wörthstr. 15, **44629 Herne**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Beate Tietz-Vogelsang  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199837  
**Beginn:** 01.10.2020  
**Ort:** Gemeindezentrum St. Bonifatius  
 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)

**Kurs-Nr:** 199589  
**Beginn:** 09.09.2020  
**Ort:** AWO-Seniorenzentrum, Gymnastikraum  
 Wildermannstr. 79, **45659 Recklinghausen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:15 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Beate Tietz-Vogelsang  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## Yogazeit

### Hatha-Yoga

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

**Kurs-Nr:** 199840  
**Beginn:** 21.08.2020  
**Ort:** Vital Life - Nicole Kulka  
 Wittener Straße 56, **44789 Bochum**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 19:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Nicole Kulka  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199838  
**Beginn:** 17.09.2020  
**Ort:** SMZ Bochum Stadtmitte/Novotergum  
 Südring 15, **44787 Bochum**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 11:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Rita Piekoschowski  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 103 – Yogazeit

**Kurs-Nr:** 199559  
**Beginn:** **25.08.2020**  
**Ort:** Schloss Bladenhorst, Yogaraum  
 Westring 346, **44579 Castrop-Rauxel**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Beate Dehnert  
**Kursgebühr:** 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199506  
**Beginn:** **28.09.2020**  
**Ort:** premanda - Yoga und Ernährung (In der Lohnhalle  
 des Bergwerks Fürst Leopold, 1. OG)  
 Fürst-Leopold-Platz 1, **46284 Dorsten**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Merle Eitelhuber  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199842  
**Beginn:** **17.08.2020**  
**Ort:** Yoga-by-Linda  
 Schimmelstraße 29, **44309 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 09:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Linda Laumert  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199841                      199595  
**Beginn:** **17.08.2020**                      **26.10.2020**  
**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)

**Kurs-Nr:** 199586                      199597  
**Beginn:** **18.08.2020**                      **27.10.2020**  
**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:** 199541                      199763  
**Beginn:** **18.08.2020**                      **27.10.2020**  
**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:** 200084                      200085  
**Beginn:** **19.08.2020**                      **28.10.2020**  
**Ort:** Yoga-by-Linda  
 Schimmelstraße 29, **44309 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Linda Laumert  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199845  
**Beginn:** **19.08.2020**  
**Ort:** dannyfit - Die Trainingslounge am Phoenixsee  
 Phoenixseestraße 16, **44263 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Erfahrene/r YogalehrerIn  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 105 – Yogazeit

**Kurs-Nr:** 199843                      199844  
**Beginn:** **19.08.2020**                **28.10.2020**  
**Ort:** ZPI - Zentrum für Psychomotorik  
 Kronenstraße 6, **44139 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:** 199846                      200121  
**Beginn:** **20.08.2020**                **29.10.2020**  
**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:** 199511  
**Beginn:** **23.09.2020**  
**Ort:** Yoga Zentrum Gelsenkirchen e.V.  
 (Eingang im Hof rechts)  
 Luitpoldstr. 39, **45881 Gelsenkirchen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Liana Zibert  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199397  
**Beginn:** **19.08.2020**  
**Ort:** Yogaraum - Andrea von Zitzewitz  
 Breitenfelder Strasse 32, **58285 Gevelsberg**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 15:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Andrea von Zitzewitz  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199510  
**Beginn:** **16.09.2020**  
**Ort:** SYR Yoga Concepts  
 Josefstr. 7, **45966 Gladbeck**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Susanne Richter  
**Kursgebühr:** 140,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199626  
**Beginn:** **19.08.2020**  
**Ort:** physioFit 360grad  
 Vorhaller Str. 14, **58089 Hagen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Laura Riske  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199268  
**Beginn:** **09.09.2020**  
**Ort:** Chamunda Yoga Susanne Schmücker  
 Blumenstraße 13 / Kinkelstraße 16, **58097 Hagen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 15:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Susanne Schmücker  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199627  
**Beginn:** **19.10.2020**  
**Ort:** physioFit 360grad  
 Vorhaller Str. 14, **58089 Hagen**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Laura Riske  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 107 – Yogazeit

**Kurs-Nr:** 198893  
**Beginn:** **14.09.2020**  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum  
 Bismarckstr. 27, **59065 Hamm**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Beate Voß  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199267  
**Beginn:** **19.08.2020**  
**Ort:** Jyoti - Yoga-Institut Hattingen  
 Große Weilstr. 8, **44552 Hattingen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Sonja Michaely  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199601                      199602  
**Beginn:** **17.08.2020**              **26.10.2020**  
**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:** 199603                      199606  
**Beginn:** **19.08.2020**              **28.10.2020**  
**Ort:** Krankengymnastik Poliakov  
 Neustraße 18, **44623 Herne**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Christian Grunwald  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199590  
**Beginn:** **24.08.2020**  
**Ort:** YogaSchicht  
 Neustraße 21, **44263 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)

**Kurs-Nr:** 199847  
**Beginn:** **07.09.2020**  
**Ort:** Bewegungsraum "Kapelle"  
 Wörthstr. 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:** 199580  
**Beginn:** **17.09.2020**  
**Ort:** Kunsthof Westerholt, Yoga Atelier  
 Am Bungert 19, **45701 Herten-Westerholt**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Anke Becker  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199596  
**Beginn:** **10.09.2020**  
**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)

Der Kurs ist auch für Schwangere geeignet.  
 Bitte kommen Sie in bequemer Sportkleidung und bringen dicke Socken mit!



Fortsetzung von Seite 109 – Yogazeit

**Kurs-Nr:** 199540  
**Beginn:** 28.10.2020  
**Ort:** Fitness Studio Schwelm  
 Berliner Str. 43 a, **58332 Schwelm**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 11:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Claudia Weinreich  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199388  
**Beginn:** 02.09.2020  
**Ort:** Yoga-Zentrum Witten  
 Stockumer Str. 28, **58453 Witten**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 16:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Marion Schoone  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199389  
**Beginn:** 10.09.2020  
**Ort:** Yoga-Zentrum Witten  
 Stockumer Str. 28, **58453 Witten**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Marion Schoone  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199402  
**Beginn:** 27.10.2020  
**Ort:** YONA Yoga und Naturheilkunde Zentrum  
 Auf dem Wellerskamp 2A, **58453 Witten**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Rita Piekoschowski  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## Yogazeit für Männer

NEU

EXKLUSIV  
FÜR  
MÄNNER

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

Endlich gibt es Männer-Yoga und das ist aktuell ein echter Trend. Yoga kann von dynamisch kraftvoll bis zu entspannt und locker variieren. Beim Männer-Yoga werden Vorurteile verschwinden, denn Yoga ist keine Gymnastikstunde bzw. nur etwas für Frauen.

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

**Kurs-Nr:** 198894  
**Beginn:** 18.09.2020  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum  
 Bismarckstr. 27, **59065 Hamm**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Beate Voß  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)





## AOK-liveonline: Achtsamkeit

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

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

### So einfach geht's:

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

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

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

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

## AOK-liveonline: Achtsamkeit & Balance

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

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

### So einfach geht's:

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

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

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

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

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



## AOK-liveonline: bin ich gut genug?

### Innere Stärke statt Überforderung

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

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

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

### So einfach geht's:

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

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

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

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

## AOK-liveonline: der innere Schweinehund 2.0

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

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

### So einfach geht's:

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

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

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

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



## AOK-liveonline: gelassen & locker

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

### So einfach geht's:

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

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

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

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

## AOK-liveonline: gut im Feierabend ankommen

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

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

### So einfach geht's:

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

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

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

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



## AOK-liveonline: positiver Umgang mit Stress

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

### So einfach geht's:

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

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

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

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

## AOK-liveonline: schlaf gut!

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

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

### So einfach geht's:

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

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

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

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



## Die Lebe Balance-App

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



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

## Stress im Griff

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

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

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



## Ihr AOK-Gesundheitsbudget

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

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

AOK NordWEST – Gesundheit in besten Händen.





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

## **AOK-liveonline: rauchfrei in 3 Schritten**

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

### **So einfach geht's:**

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

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

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

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



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

## 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.

<b>Kurs-Nr:</b>	199866
<b>Beginn:</b>	<b>27.09.2020</b>
<b>Ort:</b>	Märkischer Golf Club Hagen Tiefendorfer Str. 48, <b>58093 Hagen</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	Sonntag, 09:00 Uhr
<b>Dauer:</b>	1-mal 240 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Lars Orzessek
<b>Kursgebühr:</b>	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. **Eltern müssen die Sicherung Ihrer Kinder beim Klettern übernehmen!**

<b>Kurs-Nr:</b>	200099	200100
<b>Beginn:</b>	<b>20.09.2020</b>	<b>08.11.2020</b>
<b>Ort:</b>	Kletterzentrum Neoliet Flottmannstraße 53h, <b>44807 Bochum</b>	
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	Sonntag, 14:30 Uhr	
<b>Dauer:</b>	1-mal 150 Minuten	
<b>Kursleitung:</b>	Erfahrene/r KletterlehrerIn	
<b>Kursgebühr:</b>	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.

<b>Kurs-Nr:</b>	199534
<b>Beginn:</b>	<b>12.09.2020</b>
<b>Ort:</b>	Hoch hinaus im Kletterwald Hullerner Str. 109, <b>45721 Haltern am See</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	Samstag, 09:30 Uhr
<b>Dauer:</b>	1-mal 210 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Team Kletterwald
<b>Kursgebühr:</b>	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:** 199157  
**Beginn:** **27.11.2020**  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum  
Bismarckstr. 27, **59065 Hamm**  
**Tag, Uhrzeit:** Freitag, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Jutta Sucker  
**Kursgebühr:** 50,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199177  
**Beginn:** **07.11.2020**  
**Ort:** VITA GESUNDHEIT  
Merschstr. 20 - 22, **44534 Lünen**  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Jutta Sucker  
**Kursgebühr:** 50,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199178  
**Beginn:** **30.10.2020**  
**Ort:** Harger Gesundheitszentrum  
Hammer Str. 4 - 16, **59425 Unna**  
**Tag, Uhrzeit:** Freitag, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Jutta Sucker  
**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 135



Fortsetzung von Seite 131 – 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\*



**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\*



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



**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\*

## Betriebliche Gesundheitsförderung

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

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



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



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



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



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

**\* Datenschutzhinweis:**

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



Fortsetzung von Seite 133 – Betriebliche Gesundheitsförderung



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



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



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



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

\* Datenschutzhinweis siehe Seite 135

## Gesundheitsförderung in KiTas und Schulen

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

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

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



## Gesund Punkte sammeln

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

**Schnell anmelden:**



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

oder



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

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

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