

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

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

SR Südwestfalen

bleibgesund-Kurse Region Südwestfalen 1. Halbjahr 2020

**AOK**  
Die Gesundheitskasse.

# bleibgesund-Kurse

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

**1. Halbjahr  
2020**

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

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

# Das Kursprogramm der AOK NORDWEST

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

## Ihre Vorteile als AOK-Kunde

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

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

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



## Schnell anmelden

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

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

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

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

## Punkte sammeln

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



# 2020

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

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

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

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

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

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

 Ferien und Feiertage NRW

## Schnell anmelden

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

### Online

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

### Per Post

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

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

### 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).





## gesundernähren

### Kurse vor Ort

Aktiv abnehmen!	9
AOK-FlexiFood: gesunde Ernährung maßgeschneidert	11
AOK-KochWerkstatt:	
• After Work	13
• für Männer <b>NEU</b> <b>M</b>	14
• Mittelmeerküche	15
• Vegetarische Küche	16
• KochZeit - GenussZeit - MeineZeit #Fette	17

### Kurse AOK-liveonline

erfolgreiche Gewichtsreduktion	18
gesund und leicht abnehmen mit Köpfchen zum Wunschgewicht	19
	20

Apps für Ihre Gesundheit	21
CyberFitness: Ernährung und Vitalität <b>NEU</b>	22



## gesundbewegen

### Kurse vor Ort

AOKardio	25
Aquafitness	27
Das etwas andere Bootcamp <b>NEU</b>	37
Easy Running	38
Fit für Jugendliche im Trampolinpark <b>NEU</b>	39
Fit für Kids im Trampolinpark <b>NEU</b>	40
Functional Training	41
Functional Training für echte Kerle <b>NEU</b> <b>M</b>	45
Kraftausdauertraining im Fitness-Studio	46
Kraftworkout im Studio	49
Ninja-Warrior: Athletik-Training <b>NEU</b>	60
Nordic Walking	61
Pilates	63
RanRücken	66
Rückenpower	69
Sanftes Rückentraining	72
Trainieren wie die Profis: <b>NEU</b>	77
Kraftausdauer Workout	77

### Online-Kurse

CyberFitness: Rückencoaching	79
------------------------------	----



## gesundheitsspannen



### Kurse vor Ort

Autogenes Training	81
Lebe Balance	84
Progressive Muskelentspannung	85
Qi Gong	87
Tai Chi	88
Yogazeit	89

### Kurse AOK-liveonline

Achtsamkeit	93
Achtsamkeit & Balance	94
bin ich gut genug? <b>NEU</b>	95
der innere Schweinehund 2.0	96
gelassen & locker	97
gut im Feierabend ankommen <b>NEU</b>	98
positiver Umgang mit Stress	99
schlaf gut!	100
Die Lebe Balance-App	101
Stress im Griff	101

## gesundrauchfrei



### Kurse vor Ort

Das Rauchfrei-Programm	103
------------------------	-----

### Kurse AOK-liveonline

rauchfrei in 3 Schritten	104
--------------------------	-----

## gesunderleben



Bogenschießen am Sorpesee	107
Bogenschießen am Biggesee	108
Bouldern für Einsteiger	109
Bouldern für Kinder	110
Ernährung im Trend - Grüne Küche	111
Golf - ein herrlicher Sport in der freien Natur	112
Kanoutour auf der Lippe	113
Kanoutour auf dem Biggesee	114
Klettern in der Halle	115
Kletterwald	116
Spaß für Kinder im Trampolinpark	117

## gesundplus



Beratungsangebote für Ihre Gesundheit	119
Betriebliche Gesundheitsförderung	121
Gesundheitsförderung in KiTas und Schulen	122

### Anmeldung

Online	<a href="https://aok.de/nw/kurse">aok.de/nw/kurse</a>
Post	125



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

## Aktiv abnehmen!

### Besser essen - mehr bewegen

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

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

<b>Kurs-Nr:</b>	198000
<b>Beginn:</b>	<b>05.03.2020</b>
<b>Ort:</b>	AOK Siegen Frankfurter Str. 2, <b>57074 Siegen</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	donnerstags, 17:30 Uhr
<b>Dauer:</b>	10-mal 120 Minuten Theorie 2 praktische Einheiten
<b>Kursleitung:</b>	Claudia Hübner
<b>Kursgebühr:</b>	206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden) Die Lebensmittelumlage ist direkt an die Kursleitung zu zahlen. Der Kurs findet in den Ferien (9. und 16.04.2020) nicht statt.



Fortsetzung von Seite 9 – Aktiv abnehmen

**Kurs-Nr:** 197367  
**Beginn:** 16.03.2020  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum  
 Treppenstr. 9, **58638 Iserlohn**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 11-mal 120 Minuten Theorie  
 2 praktische Einheiten  
**Kursleitung:** Svenja Schweizer  
**Kursgebühr:** 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Die Lebensmittelumlage für die Kocheinheiten ist direkt an die Kursleitung zu zahlen.

**Kurs-Nr:** 197221  
**Beginn:** 06.02.2020  
**Ort:** AOK Lüdenscheid (Sitzungszimmer 4.OG)  
 Lösenbacher Str.(Personaleingang),  
**58507 Lüdenscheid** (Ernährung)  
 AWO Mehrgenerationenhaus  
 Christine-Schnur-Weg 3,  
**58511 Lüdenscheid** (Bewegung)  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 120 Minuten Theorie  
 2-mal 90 Minuten Bewegung  
**Kursleitung:** Mareike Maurmann  
**Kursgebühr:** 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Die Lebensmittelumlage für die Kocheinheiten ist direkt an die Kursleitung zu zahlen.

## 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:** 197368  
**Beginn:** 10.03.2020  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum  
 Treppenstr. 9, **58638 Iserlohn**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Svenja Schweizer  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Die Lebensmittelumlage für die Kocheinheit ist direkt an die Kursleitung zu zahlen.

**Kurs-Nr:** 198002  
**Beginn:** 11.03.2020  
**Ort:** Lessing-Realschule  
 Lehmbergstr. 74, **57368 Lennestadt**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Petra Schellmann  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Die Lebensmittelumlage ist direkt an die Kursleitung zu zahlen.



Fortsetzung von Seite 11 – AOK-FlexiFood

**Kurs-Nr:** 196496  
**Beginn:** 22.04.2020  
**Ort:** INITEC Lippstadt (Cafeteria)  
 Südstr. 18, **59557 Lippstadt**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Jutta Russ  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Die Lebensmittelumlage für die Kocheinheiten ist direkt an die Kursleitung zu zahlen.

**Kurs-Nr:** 196497  
**Beginn:** 23.04.2020  
**Ort:** Sekundarschule Wickede (Ruhr)  
 Ludgerusstraße 1, **58739 Wickede (Ruhr)**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Birgit Molitor  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Die Lebensmittelumlage für die Kocheinheiten ist direkt an die Kursleitung zu zahlen.

## AOK-KochWerkstatt - After Work

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

**Kurs-Nr:** 197369  
**Beginn:** 11.03.2020  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum  
 Treppenstr. 9, **58638 Iserlohn**  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Beate Braun  
**Kursgebühr:** 30,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Die Lebensmittelumlage für die Kocheinheit ist direkt an die Kursleitung zu zahlen.



## AOK-KochWerkstatt - **NEU** **EXKLUSIV 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:** 198003  
**Beginn:** 16.03.2020  
**Ort:** Bildungswerk Sieg-Lahn e.V.  
 Sieghütter Hauptweg 3, 57072 Siegen  
**Tag, Uhrzeit:** Montag, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Claudia Hübner  
**Kursgebühr:** 30,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Die Lebensmittelumlage für die Kocheinheit ist direkt an die Kursleitung zu zahlen.



## AOK-KochWerkstatt - Mittelmeerküche

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

**Kurs-Nr:** 197371  
**Beginn:** 13.05.2020  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum  
 Treppenstr. 9, 58638 Iserlohn  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Beate Braun  
**Kursgebühr:** 30,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Die Lebensmittelumlage für die Kocheinheit ist direkt an die Kursleitung zu zahlen.

**Kurs-Nr:** 197223  
**Beginn:** 25.03.2020  
**Ort:** AWO Mehrgenerationenhaus  
 Christine-Schnur-Weg 3, 58511 Lüdenscheid  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Sabine Bomm  
**Kursgebühr:** 30,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Die Lebensmittelumlage für die Kocheinheit ist direkt an die Kursleitung zu zahlen.





## AOK-KochWerkstatt - Vegetarische Küche

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

**Kurs-Nr:** 197224  
**Beginn:** **27.05.2020**  
**Ort:** AWO Mehrgenerationenhaus  
 Christine-Schnur-Weg 3, **58511 Lüdenscheid**  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Sabine Bomm  
**Kursgebühr:** 30,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Die Lebensmittelumlage für die Kocheinheit ist direkt an die Kursleitung zu zahlen.

**Kurs-Nr:** 198004  
**Beginn:** **30.03.2020**  
**Ort:** Bildungswerk Sieg-Lahn e.V.  
 Sieghütter Hauptweg 3, **57072 Siegen**  
**Tag, Uhrzeit:** Montag, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Claudia Hübner  
**Kursgebühr:** 30,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Die Lebensmittelumlage für die Kocheinheit ist direkt an die Kursleitung zu zahlen.

## 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:** 197222  
**Beginn:** **27.04.2020**  
**Ort:** AOK Lüdenscheid (Sitzungszimmer 4.OG)  
 Lösenbacher Str.(Personaleingang),  
**58507 Lüdenscheid**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 135 Minuten Ernährung  
 1-mal 180 Minuten Kochpraxis  
 1-mal 135 Minuten  
**Kursleitung:** Heike Wilhelm  
**Kursgebühr:** 74,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Die Lebensmittelumlage für die Kocheinheiten ist direkt an die Kursleitung zu zahlen.



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

## AOK-liveonline: gesund und leicht abnehmen

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

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

### So einfach geht's:

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

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

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

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



## AOK-liveonline: mit Köpfchen zum Wunschgewicht

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

### So einfach geht's:

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

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

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

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

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

## Apps für Ihre Gesundheit

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

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



## CyberFitness: Ernährung und Vitalität NEU

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

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

### So einfach geht's:

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

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



Noch mehr  
**Vorteile**

## Ihre Gesundheit in besten Händen

### AOK-Familienbonus

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

### AOK-Navigatoren

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

**AOK**  
Die Gesundheitskasse.

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.

## AOKardio

### Ein kombiniertes Indoor- und Outdoorprogramm

Starten Sie durch mit dem Indoor- und Outdoorprogramm. Verbinden Sie innovatives Training im Fitnessstudio mit Sauerstoff pur in der Natur. So verbessern Sie Ihre Kondition und Ausdauer. In zehn abwechslungsreichen Kurseinheiten erleben Sie ein tolles Cardio-Training an neuen und bewährten Kleingeräten. Dabei lernen Sie weitere spannende Bewegungsformen indoor und outdoor kennen. Dieses optimale Trainingsprogramm mit hohem Spaßfaktor bringt mehr Schwung in Ihren Alltag - für Frauen und Männer.

<b>Kurs-Nr:</b>	197705	197706
<b>Beginn:</b>	<b>31.01.2020</b>	<b>24.04.2020</b>
<b>Ort:</b>	Reha-Zentrum Iserlohn Hugo-Fuchs-Allee 3, <b>58644 Iserlohn</b>	
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	freitags, 19:00 Uhr	
<b>Dauer:</b>	10-mal 90 Minuten	
<b>Kursleitung:</b>	Team des Reha-Zentrums	
<b>Kursgebühr:</b>	145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)	

<b>Kurs-Nr:</b>	196450
<b>Beginn:</b>	<b>12.03.2020</b>
<b>Ort:</b>	Sportstudio Gym Am Siek 8, <b>59557 Lippstadt</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	donnerstags, 19:30 Uhr
<b>Dauer:</b>	10-mal 90 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Ute Borchardt
<b>Kursgebühr:</b>	145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 25 – AOKardio

**Kurs-Nr:** 197808  
**Beginn:** 27.01.2020  
**Ort:** Reha-Klinik Lüdenscheid  
 Paulmannshöher Str. 14, **58515 Lüdenscheid**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:45 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Team der Reha-Klinik  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197809  
**Beginn:** 21.04.2020  
**Ort:** Reha-Klinik Lüdenscheid  
 Paulmannshöher Str. 14, **58515 Lüdenscheid**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Team der Reha-Klinik  
**Kursgebühr:** 145,00 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:** 196492  
**Beginn:** 26.02.2020  
**Ort:** DoriVita im Dorint Hotel Neheim  
 Zu den Drei Bänken, **59757 Arnsberg**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 09:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Carmen Bach  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 196493  
**Beginn:** 27.02.2020  
**Ort:** DoriVita im Dorint Hotel Neheim  
 Zu den Drei Bänken, **59757 Arnsberg**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Carmen Bach  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198005 (ab 60 Jahre)  
**Beginn:** 03.03.2020  
**Ort:** Rothaarbad  
 Am Sportfeld 3, **57319 Bad Berleburg**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 14:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Maria Kuss  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Der Kurs findet in der zweiten Ferienwoche (14.04.2020) nicht statt.



Fortsetzung von Seite 27 – Aquafitness

**Kurs-Nr:** 198006  
**Beginn:** **03.03.2020**  
**Ort:** Rothaarbad  
 Am Sportfeld 3, **57319 Bad Berleburg**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 15:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Maria Kuss  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Der Kurs findet in der zweiten Ferienwoche (14.04.2020) nicht statt.

**Kurs-Nr:** 198007  
**Beginn:** **03.03.2020**  
**Ort:** Rothaarbad  
 Am Sportfeld 3, **57319 Bad Berleburg**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 16:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Maria Kuss  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Der Kurs findet in der zweiten Ferienwoche (14.04.2020) nicht statt.

**Kurs-Nr:** 198008 (ab 60 Jahre)  
**Beginn:** **04.03.2020**  
**Ort:** Rothaarbad  
 Am Sportfeld 3, **57319 Bad Berleburg**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Maria Kuss  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Der Kurs findet in der zweiten Ferienwoche (15.04.2020) nicht statt.

**Kurs-Nr:** 198009  
**Beginn:** **04.03.2020**  
**Ort:** Rothaarbad  
 Am Sportfeld 3, **57319 Bad Berleburg**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 10:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Maria Kuss  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Der Kurs findet in der zweiten Ferienwoche (15.04.2020) nicht statt.

**Kurs-Nr:** 196474  
**Beginn:** **08.05.2020**  
**Ort:** Esselbad  
 Kupferstr. 40, **59889 Eslohe**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 07:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Susanne Winkelmeier  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 196473  
**Beginn:** **28.05.2020**  
**Ort:** Esselbad  
 Kupferstr. 40, **59889 Eslohe**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Susanne Winkelmeier  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 196479  
**Beginn:** **12.02.2020**  
**Ort:** Hotel Hennemann  
 Olper Str. 28, **59889 Eslohe-Cobbenrode**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Susanne Winkelmeier  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 29 – Aquafitness

**Kurs-Nr:** 197691                      197693  
**Beginn:** **28.01.2020**                **21.04.2020**  
**Ort:** Lehrschwimmbecken Saatschule  
 Saatweg, **58644 Iserlohn**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Team des Reha-Zentrums  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197701                      197702  
**Beginn:** **06.02.2020**                **23.04.2020**  
**Ort:** Lehrschwimmbecken Saatschule  
 Saatweg, **58644 Iserlohn**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Team des Reha-Zentrums  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198177                      198179  
**Beginn:** **12.02.2020**                **13.05.2020**  
**Ort:** Seilerseebad  
 Seeuferstr. 26, **58636 Iserlohn**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 09:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Ingo Lange  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Nur für Schwimmer

**Kurs-Nr:** 198178                      198180  
**Beginn:** **12.02.2020**                **13.05.2020**  
**Ort:** Seilerseebad  
 Seeuferstr. 26, **58636 Iserlohn**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 20:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Ingo Lange  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Nur für Schwimmer

**Kurs-Nr:** 198181  
**Beginn:** **14.02.2020**  
**Ort:** Seilerseebad  
 Seeuferstr. 26, **58636 Iserlohn**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 16:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Ingo Lange  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Nur für Schwimmer

**Kurs-Nr:** 197813  
**Beginn:** **23.03.2020**  
**Ort:** Reha-Klinik Lüdenschaid  
 Paulmannshöher Str. 14, **58515 Lüdenschaid**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Team der Reha-Klinik  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197814  
**Beginn:** **24.03.2020**  
**Ort:** Reha-Klinik Lüdenschaid  
 Paulmannshöher Str. 14, **58515 Lüdenschaid**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Team der Reha-Klinik  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197803                      197804  
**Beginn:** **24.03.2020**                **26.05.2020**  
**Ort:** Reha-Klinik Lüdenschaid  
 Paulmannshöher Str. 14, **58515 Lüdenschaid**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Team der Reha-Klinik  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)





Fortsetzung von Seite 31 – Aquafitness

**Kurs-Nr:** 197799 197800  
**Beginn:** **25.03.2020** **27.05.2020**  
**Ort:** Reha-Klinik Lüdenscheid  
 Paulmannshöher Str. 14, **58515 Lüdenscheid**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Team der Reha-Klinik  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197801  
**Beginn:** **23.04.2020**  
**Ort:** Reha-Klinik Lüdenscheid  
 Paulmannshöher Str. 14, **58515 Lüdenscheid**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Team der Reha-Klinik  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197577  
**Beginn:** **13.02.2020**  
**Ort:** Kleinschwimmhalle im Schulzentrum  
 Genkeler Str. 24, **58540 Meinerzhagen**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Daniela Hembach  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197578  
**Beginn:** **23.04.2020**  
**Ort:** Kleinschwimmhalle im Schulzentrum  
 Genkeler Str. 24, **58540 Meinerzhagen**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Daniela Hembach  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197584 197713  
**Beginn:** **11.02.2020** **21.04.2020**  
**Ort:** Bewegungsbad im Physiozentrum Menden  
 Krankenhausweg 8, **58706 Menden**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Stephanie Krollmann  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198010 198012  
**Beginn:** **17.02.2020** **20.04.2020**  
**Ort:** Olper Bäderbetriebe - Lehrschwimmbecken  
 Seeweg 5, **57462 Olpe**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Carina Seibert  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198011 198013  
**Beginn:** **18.02.2020** **21.04.2020**  
**Ort:** Olper Bäderbetriebe - Lehrschwimmbecken  
 Seeweg 5, **57462 Olpe**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 09:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Carina Seibert  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 196441  
**Beginn:** **12.02.2020**  
**Ort:** Physiotherapie Meise; Medizinisches Training Olsberg  
 (in der Elisabeth Klinik)  
 Heinrich-Sommer-Str. 4, **59939 Olsberg**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Annemarie Koch-Holtel  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 33 – Aquafitness

**Kurs-Nr:** 197667                      197668  
**Beginn:** **14.02.2020**              **24.04.2020**  
**Ort:** AquaMagis  
 Böddinghauser Feld 1, **58840 Plettenberg**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Barbara Zdrojewski  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 196482  
**Beginn:** **10.02.2020**  
**Ort:** Ferienhotel Stockhausen  
 Zum Hälleken 9, **57392 Schmallenberg**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Susanne Winkelmeier  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 196478  
**Beginn:** **13.02.2020**  
**Ort:** Hallenbad Dorlar  
 Pfarrer-Birker-Str. 1, **57392 Schmallenberg-Dorlar**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 09:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Susanne Winkelmeier  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198014                      198015  
**Beginn:** **10.02.2020**              **20.04.2020**  
**Ort:** Marien Aktiv - Bewegungsbad  
 Friedrichstr. 133, **57072 Siegen**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Martina Achenbach  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198016  
**Beginn:** **13.03.2020**  
**Ort:** Medizinzentrum Siegerland Oberstadt  
 Grabenstr. 9, **57072 Siegen**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 09:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Lisa Oppermann  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198017  
**Beginn:** **13.03.2020**  
**Ort:** Medizinzentrum Siegerland Oberstadt  
 Grabenstr. 9, **57072 Siegen**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 10:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Lisa Oppermann  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198018  
**Beginn:** **13.03.2020**  
**Ort:** Medizinzentrum Siegerland Oberstadt  
 Grabenstr. 9, **57072 Siegen**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 18:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Lisa Oppermann  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198020  
**Beginn:** **13.03.2020**  
**Ort:** Medizinzentrum Siegerland Oberstadt  
 Grabenstr. 9, **57072 Siegen**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Lisa Oppermann  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 35 – Aquafitness

**Kurs-Nr:** 198021  
**Beginn:** **14.03.2020**  
**Ort:** Medizinzentrum Siegerland Oberstadt  
 Grabenstr. 9, **57072 Siegen**  
**Tag, Uhrzeit:** samstags, 13:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Lisa Oppermann  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198023  
**Beginn:** **14.03.2020**  
**Ort:** Medizinzentrum Siegerland Oberstadt  
 Grabenstr. 9, **57072 Siegen**  
**Tag, Uhrzeit:** samstags, 13:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Lisa Oppermann  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198024  
**Beginn:** **25.03.2020**  
**Ort:** Medizinzentrum Siegerland Oberstadt  
 Grabenstr. 9, **57072 Siegen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Lisa Oppermann  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198025  
**Beginn:** **25.03.2020**  
**Ort:** Medizinzentrum Siegerland Oberstadt  
 Grabenstr. 9, **57072 Siegen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Lisa Oppermann  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 196481  
**Beginn:** **15.01.2020**  
**Ort:** Hotel Hessenhof  
 Am Waltenberg 1, **59955 Winterberg**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Paula Hennecke  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## Das etwas andere Bootcamp NEU

### Trainiere wie ein Spitzensportler (auch für Anfänger)

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

**Kurs-Nr:** 198026  
**Termine:** **Samstag, 06.06.2020, 15:00 - 18:45 Uhr**  
**Sonntag, 07.06.2020, 11:00 - 12:30 Uhr**  
**Ort:** N-FLOW Freizeitpark Netphen  
 Brauersdorfer Str. 62, **57250 Netphen**  
**Kursleitung:** Team cognito  
**Kursgebühr:** 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Der Kurs ist für erwachsene Personen ab 18 Jahren und findet an 2 Tagen statt.



## 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:** 197817  
**Beginn:** 21.04.2020  
**Ort:** Reha-Klinik Lüdenscheid  
 Paulmannshöher Str. 14, 58515 Lüdenscheid  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Team der Reha-Klinik  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198027  
**Beginn:** 25.03.2020  
**Ort:** Praxis PFIPH  
 Winterbergstr. 44, 57462 Olpe  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 16:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Carmen Erwes  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## Fit für Jugendliche im Trampolinpark NEU

### “Be a Ninja“-Spaß für 13-17jährige

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

**Kurs-Nr:** 198028  
**Termine:** Sonntag, 24.05.2020, 10:00 - 14:30 Uhr  
 Sonntag, 07.06.2020, 10:00 - 10:45 Uhr  
**Ort:** N-FLOW Freizeitpark Netphen  
 Brauersdorfer Str. 62, 57250 Netphen  
**Kursleitung:** Team cognito  
**Kursgebühr:** 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Der Kurs ist für Jugendliche von 13 - 17 Jahren und findet an 2 Tagen statt.



## Fit für Kids im Trampolinpark NEU

### Motorik- und Bewegungsspiele für 6-12jährige

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

**Kurs-Nr:** 198029  
**Termine:** **Samstag, 06.06.2020, 11:00 - 13:15 Uhr**  
**Sonntag, 07.06.2020, 13:00 - 15:15 Uhr**  
**Ort:** N-FLOW Freizeitpark Netphen  
 Brauersdorfer Str. 62, **57250 Netphen**  
**Kursleitung:** Team cognito  
**Kursgebühr:** 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Der Kurs ist für Kinder von 6 bis 12 Jahren und findet an 2 Tagen statt.

## 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:** 198030  
**Beginn:** **29.02.2020**  
**Ort:** FitnessPoint-Pulverwald  
 Jahnstr. 2, **57339 Erndtebrück**  
**Tag, Uhrzeit:** samstags, 11:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Marius Saßmannshausen  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198031  
**Beginn:** **02.03.2020**  
**Ort:** Praxis für Mototherapie  
 Bamenöhler Str. 248, **57413 Finnentrop**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Anne Hegener  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197818  
**Beginn:** **27.02.2020**  
**Ort:** MediVital  
 Haarweg 80, **58675 Hemer**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Sören Tillmann  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 41 – Functional Training

**Kurs-Nr:** 197708 197710  
**Beginn:** **11.02.2020** **21.04.2020**  
**Ort:** Reha-Zentrum Iserlohn  
 Hugo-Fuchs-Allee 3, **58644 Iserlohn**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Team des Reha-Zentrums  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198032  
**Beginn:** **04.02.2020**  
**Ort:** Praxis für Physiotherapie  
 Meggener Str. 50, **57368 Lennestadt**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Patricia Berzetyova  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197815  
**Beginn:** **04.02.2020**  
**Ort:** Reha-Klinik Lüdenscheid  
 Paulmannshöher Str. 14, **58515 Lüdenscheid**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Team der Reha-Klinik  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197816  
**Beginn:** **27.04.2020**  
**Ort:** Reha-Klinik Lüdenscheid  
 Paulmannshöher Str. 14, **58515 Lüdenscheid**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Team der Reha-Klinik  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 196455  
**Beginn:** **09.03.2020**  
**Ort:** ACTIVA, Praxis für Krankengymnastik,  
 Prävention und Rehabilitation  
 Paulinenstr. 1, **34431 Marsberg**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Julia Bornemann-Schlüter  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198033  
**Beginn:** **29.01.2020**  
**Ort:** PHYSIOFIT WEGMANN  
 Weidenstr. 8, **57290 Neunkirchen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Heiko Baumann  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198034  
**Beginn:** **20.02.2020**  
**Ort:** Sportpraxis PFIPH  
 Westfälische Str. 25, **57462 Olpe**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Mahmud Mzewed  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198035  
**Beginn:** **19.02.2020**  
**Ort:** Ambulantes Zentrum Albertus Magnus  
 Albertus Magnus Str. 11, **57072 Siegen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Mario Bürger  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 43 – Functional Training

**Kurs-Nr:** 196464 196465  
**Beginn:** 13.02.2020 23.04.2020  
**Ort:** Lebensgefühl by Rempel  
 Wilkeplatz 11, **59581 Warstein-Belecke**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Eugen Rempel  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198036  
**Beginn:** 04.03.2020  
**Ort:** B1 sport's gym  
 Kampstr. 26, **57482 Wenden**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Lena Feldmann  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## Functional Training für echte Kerle

NEU

EXKLUSIV  
FÜR  
MÄNNER

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

**Kurs-Nr:** 196439  
**Beginn:** 14.02.2020  
**Ort:** Physiotherapie Meise; Medizinisches Training Olsberg  
 (in der Elisabeth Klinik)  
 Heinrich-Sommer-Str. 4, **59939 Olsberg**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Olivier Turquin-Benner  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 196462 196463  
**Beginn:** 10.02.2020 20.04.2020  
**Ort:** Lebensgefühl by Rempel  
 Wilkeplatz 11, **59581 Warstein-Belecke**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Björn Zuleger  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## Kraftausdauertraining im Fitness-Studio

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

**Kurs-Nr:** 198037  
**Beginn:** 21.02.2020  
**Ort:** Praxis PFIPH  
 Hansastr. 4, **57439 Attendorn**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 15:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Mahmud Mzewed  
**Kursgebühr:** 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198038  
**Beginn:** 29.04.2020  
**Ort:** Praxis PFIPH  
 Hansastr. 4, **57439 Attendorn**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Carina Seibert  
**Kursgebühr:** 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198039  
**Beginn:** 09.05.2020  
**Ort:** FitnessPoint-Pulverwald  
 Jahnstr. 2, **57339 Erndtebrück**  
**Tag, Uhrzeit:** samstags, 11:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Marius Saßmannshausen  
**Kursgebühr:** 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 196435  
**Beginn:** 25.02.2020  
**Ort:** M4Fitness Gesundheitszentrum  
 Schneidweg 12, **59590 Geseke**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Annette Hoischen  
**Kursgebühr:** 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197922  
**Beginn:** 28.02.2020  
**Ort:** Fitness Factory  
 Altenaer Str. 26, **58507 Lüdenscheid**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Team der Fitness Factory  
**Kursgebühr:** 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198040  
**Beginn:** 27.02.2020  
**Ort:** Praxis PFIPH  
 Winterbergstr. 44, **57462 Olpe**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Mahmud Mzewed  
**Kursgebühr:** 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198041  
**Beginn:** 23.04.2020  
**Ort:** Praxis PFIPH  
 Winterbergstr. 44, **57462 Olpe**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Mahmud Mzewed  
**Kursgebühr:** 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)





Fortsetzung von Seite 47 – Kraftausdauertraining im Fitness-Studio

**Kurs-Nr:** 198042  
**Beginn:** 17.02.2020  
**Ort:** Physioschule Ina Acksel  
 Leimbachstr. 230, **57074 Siegen**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Gerald Sasse  
**Kursgebühr:** 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 196457  
**Beginn:** 14.02.2020  
**Ort:** Lebensgefühl by Rempel  
 Wilkeplatz 11, **59581 Warstein-Belecke**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 13:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Eugen Rempel  
**Kursgebühr:** 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 196458  
**Beginn:** 17.04.2020  
**Ort:** Lebensgefühl by Rempel  
 Wilkeplatz 11, **59581 Warstein-Belecke**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 13:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Björn Zuleger  
**Kursgebühr:** 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 196475  
**Beginn:** 27.01.2020  
**Ort:** Gesundheitswerk Wickede  
 Am Park 2, **58739 Wickede**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Niklas Lange  
**Kursgebühr:** 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## Kraftworkout im Studio

Wenn Sie Lust auf ein echtes Kraftworkout mit und ohne Gerät in einem Fitnessstudio in Ihrer Nähe haben, dann sind Sie bei diesem Kurs genau richtig. In 10 Wochen geht es rund um das Thema Muskel-  
 aufbau, 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:** 197586  
**Beginn:** 18.02.2020  
**Ort:** THERA GYM Yvonne Sajewicz  
 Freiheitsstr. 51, **58762 Altena**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Yvonne Sajewicz  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197918  
**Beginn:** 09.03.2020  
**Ort:** HönneVital  
 Hönnetalstr. 68, **58802 Balve**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Tabea Porrello  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 196472  
**Beginn:** 28.02.2020  
**Ort:** Promotio - Zentrum für Rehabilitation und Prävention  
 Möhnestr. 40a, **59929 Brilon**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Georg Knievel  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 49 – Kraftworkout im Studio

**Kurs-Nr:** 198043  
**Beginn:** **12.03.2020**  
**Ort:** PhysioFit Stamm  
 Im Kreuzseifen 1, **57489 Drolshagen**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Birgit Stamm  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 196429                      196430  
**Beginn:** **28.01.2020**              **21.04.2020**  
**Ort:** Fitness- & Gesundheitszentrum Bodytalk  
 Braukweg 9, **59889 Eslohe**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Franz Metzler  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198045  
**Beginn:** **20.02.2020**  
**Ort:** Sport und Fitness Pavillon  
 Asdorfer Str. 112, **57258 Freudenberg**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Jürgen Wegner  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 196437  
**Beginn:** **25.02.2020**  
**Ort:** M4Fitness Gesundheitszentrum  
 Schneidweg 12, **59590 Geseke**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Annette Hoischen  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198118  
**Beginn:** **21.02.2020**  
**Ort:** AKTIVITAL-FITNESS  
 Bahnhofstr. 5-7, **58553 Halver**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Frederic Stein  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197665  
**Beginn:** **18.02.2020**  
**Ort:** Physio Logic  
 Wallstr. 31, **58638 Iserlohn**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Michaela Schramm  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197580  
**Beginn:** **02.03.2020**  
**Ort:** Medical sport  
 Am Westhang 6, **58640 Iserlohn-Sümmern**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Ralf Nölke  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197819  
**Beginn:** **19.02.2020**  
**Ort:** Fitnessstudio sportshouse4U  
 Kölner Straße 159, **58566 Kierspe**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Tanja Klemm  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 51 – Kraftworkout im Studio

**Kurs-Nr:** 198046  
**Beginn:** **04.03.2020**  
**Ort:** pro aktiv  
 Im Gewerbegebiet 36, **57368 Lennestadt-Elspe**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Maria Griese-Schulte  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198047  
**Beginn:** **05.03.2020**  
**Ort:** pro aktiv  
 Im Gewerbegebiet 36, **57368 Lennestadt-Elspe**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 09:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Maria Griese-Schulte  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 196452  
**Beginn:** **12.02.2020**  
**Ort:** Sportstudio Gym  
 Am Siek 8, **59557 Lippstadt**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Peter Gorski  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 196487  
**Beginn:** **26.02.2020**  
**Ort:** Praxis für Physiotherapie und  
 Podologie Sprenger-Füser  
 Nordstr. 6, **59555 Lippstadt**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Klaus Sprenger  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 196488  
**Beginn:** **28.02.2020**  
**Ort:** Praxis für Physiotherapie und  
 Podologie Sprenger-Füser  
 Nordstr. 6, **59555 Lippstadt**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Klaus Sprenger  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 196451  
**Beginn:** **13.03.2020**  
**Ort:** Sportstudio Gym  
 Am Siek 8, **59557 Lippstadt**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Uwe Borchardt  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 196432  
**Beginn:** **10.02.2020**  
**Ort:** Gesundheitszentrum Bad Waldliesborn GmbH  
 Quellenstr. 60, **59556 Lippstadt Bad Waldliesborn**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Hans Hähnel  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 196433  
**Beginn:** **12.02.2020**  
**Ort:** Gesundheitszentrum Bad Waldliesborn GmbH  
 Quellenstr. 60, **59556 Lippstadt Bad Waldliesborn**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Christof Leisner  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 53 – Kraftworkout im Studio

**Kurs-Nr:** 197921  
**Beginn:** **31.01.2020**  
**Ort:** Fitness Factory  
 Altenaer Str. 26, **58507 Lüdenscheid**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Team der Fitness Factory  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197806  
**Beginn:** **06.02.2020**  
**Ort:** Reha-Klinik Lüdenscheid  
 Paulmannshöher Str. 14, **58515 Lüdenscheid**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Team der Reha-Klinik  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197787  
**Beginn:** **21.04.2020**  
**Ort:** Reha-Klinik Lüdenscheid  
 Paulmannshöher Str. 14, **58515 Lüdenscheid**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Team der Reha-Klinik  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197920  
**Beginn:** **23.04.2020**  
**Ort:** Fitness Factory  
 Altenaer Str. 26, **58507 Lüdenscheid**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Team der Fitness Factory  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197923  
**Beginn:** **24.04.2020**  
**Ort:** Fitness Factory  
 Altenaer Str. 26, **58507 Lüdenscheid**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Team der Fitness Factory  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 196454  
**Beginn:** **02.03.2020**  
**Ort:** ACTIVA, Praxis für Krankengymnastik,  
 Prävention und Rehabilitation  
 Paulinenstr. 1, **34431 Marsberg**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Julia Bornemann-Schlüter  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197588  
**Beginn:** **04.03.2020**  
**Ort:** Sportpalast Meinerzhagen  
 Siepener Weg 10, **58540 Meinerzhagen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Norbert Hagen  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197661  
**Beginn:** **29.01.2020**  
**Ort:** AktiVita  
 Am Papenbusch 32, **58708 Menden**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Agnes Dieckow  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 55 – Kraftworkout im Studio

**Kurs-Nr:** 197659  
**Beginn:** **12.02.2020**  
**Ort:** Praxis für Physiotherapie Brigitte Fiebig  
 Lendringser Hauptstr. 39, **58710 Menden**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Kirsten Michler-Bilstein  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197660  
**Beginn:** **12.02.2020**  
**Ort:** Praxis für Physiotherapie Brigitte Fiebig  
 Lendringser Hauptstr. 39, **58710 Menden**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Kirsten Michler-Bilstein  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197663  
**Beginn:** **22.04.2020**  
**Ort:** AktiVita  
 Am Papenbusch 32, **58708 Menden**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 09:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Agnes Dieckow  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 196442  
**Beginn:** **11.02.2020**  
**Ort:** Physiotherapie Meise; Medizinisches Training Olsberg  
 (in der Elisabeth Klinik)  
 Heinrich-Sommer-Str. 4, **59939 Olsberg**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Annemarie Koch-Holtel  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197666  
**Beginn:** **12.02.2020**  
**Ort:** AquaMagis  
 Böddinghauser Feld 1, **58840 Plettenberg**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Barbara Zdrojewski  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197859  
**Beginn:** **26.02.2020**  
**Ort:** Physio Reha Med  
 Maiplatz 5, 1. OG Modepark Röther,  
**58840 Plettenberg**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Kerstin Weiler-Bruse  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 196466  
**Beginn:** **13.02.2020**  
**Ort:** Physiotherapie Franz Nagel  
 Hachtorstr. 37, **59602 Rütthen**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 13:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Ann Kathrin Nagel  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 196427  
**Beginn:** **04.02.2020**  
**Ort:** Activ Sports  
 Bahnhofstr. 7a, **57392 Schmallenberg**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Martin Heidschötter  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 57 – Kraftworkout im Studio

**Kurs-Nr:** 198048  
**Beginn:** **05.02.2020**  
**Ort:** OPT GmbH  
 Formerstr. 1, **57076 Siegen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 09:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Christoph Heinbach  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198049  
**Beginn:** **06.02.2020**  
**Ort:** OPT GmbH  
 Formerstr. 1, **57076 Siegen**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Christoph Heinbach  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 196467  
**Beginn:** **10.02.2020**  
**Ort:** T's GYM, Fitness für Sie und Ihn  
 Steingraben 1, **59494 Soest**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Nathalie Otto  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 196446  
**Beginn:** **12.02.2020**  
**Ort:** Soest Vital  
 Senator-Schwartz-Ring 8, **59494 Soest**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Renata Esteves Guedes  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 196447  
**Beginn:** **14.02.2020**  
**Ort:** Soest Vital  
 Senator-Schwartz-Ring 8, **59494 Soest**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 14:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Renata Esteves Guedes  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198050  
**Beginn:** **03.03.2020**  
**Ort:** B1 sport's gym  
 Kampstr. 26, **57482 Wenden**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Lena Feldmann  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 196434  
**Beginn:** **10.02.2020**  
**Ort:** Gesundheitszentrum Pentling  
 Allener Str. 35, **59457 Werl**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Jörg Brune  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 196476  
**Beginn:** **29.01.2020**  
**Ort:** Gesundheitswerk Wickede  
 Am Park 2, **58739 Wickede**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Eva Kampmann  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## Ninja-Warrior: NEU Athletik-Training

### Finden Sie Ihre Grenzen im Trampolinpark

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

**Kurs-Nr:** 198051  
**Termine:** **Sonntag, 24.05.2020, 15:00 - 19:30 Uhr**  
**Sonntag, 07.06.2020, 09:00 - 09:45 Uhr**  
**Ort:** N-FLOW Freizeitpark Netphen  
 Brauersdorfer Str. 62, **57250 Netphen**  
**Kursleitung:** Team cognito  
**Kursgebühr:** 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Der Kurs ist für erwachsene Personen ab 18 Jahren und findet an 2 Tagen statt.

## 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:** 197645  
**Beginn:** **30.03.2020**  
**Ort:** Freizeitzentrum Biebertal  
 Bieberkamp (Hinterer Parkplatz),  
**58710 Menden-Lendringsen**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Brigitte Fiebig  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

<b>Kurs-Nr:</b>	198217	198218
<b>Beginn:</b>	<b>08.04.2020</b>	<b>01.07.2020</b>
<b>Ort:</b>	Wanderparkplatz Quitmannsturm Neuenrader Straße, <b>58809 Neuenrade</b>	
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	mittwochs, 17:30 Uhr	
<b>Dauer:</b>	10-mal 90 Minuten	
<b>Kursleitung:</b>	Uwe Schmidt	
<b>Kursgebühr:</b>	112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)	



Fortsetzung von Seite 61 – Nordic Walking und mehr

**Kurs-Nr:** 196480  
**Beginn:** **20.04.2020**  
**Ort:** Praxis für Physiotherapie Paula Hennecke  
 Treffpunkt: Vor der Praxis  
 Wernsdorfer Str. 6, **59955 Winterberg**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Karin Hein  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## Pilates

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

**Kurs-Nr:** 198052  
**Beginn:** **26.02.2020**  
**Ort:** Praxis PFIPH  
 Hansastr. 4, **57439 Attendorn**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Carina Seibert  
**Kursgebühr:** 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197919  
**Beginn:** **19.03.2020**  
**Ort:** HönneVital  
 Hönnetalstr. 68, **58802 Balve**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Tabea Porrello  
**Kursgebühr:** 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

<b>Kurs-Nr:</b> 197747	197748
<b>Beginn:</b> <b>12.02.2020</b>	<b>22.04.2020</b>
<b>Ort:</b> Reha-Zentrum Hemer Breddestraße 22, <b>58675 Hemer</b>	
<b>Tag, Uhrzeit:</b> mittwochs, 16:30 Uhr	
<b>Dauer:</b> 8-mal 60 Minuten	
<b>Kursleitung:</b> Team des Reha-Zentrums	
<b>Kursgebühr:</b> 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)	





Fortsetzung von Seite 63 – Pilates

**Kurs-Nr:** 197696 197698  
**Beginn:** **11.02.2020** **05.05.2020**  
**Ort:** Reha-Zentrum Iserlohn  
 Hugo-Fuchs-Allee 3, **58644 Iserlohn**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 11:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Team des Reha-Zentrums  
**Kursgebühr:** 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198053  
**Beginn:** **03.02.2020**  
**Ort:** Praxis für Physiotherapie  
 Meggener Str. 50, **57368 Lennestadt**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Claudia Hesse  
**Kursgebühr:** 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197805  
**Beginn:** **04.02.2020**  
**Ort:** Reha-Klinik Lüdenscheid  
 Paulmannshöher Str. 14, **58515 Lüdenscheid**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:50 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Team der Reha-Klinik  
**Kursgebühr:** 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197812  
**Beginn:** **27.03.2020**  
**Ort:** Reha-Klinik Lüdenscheid  
 Paulmannshöher Str. 14, **58515 Lüdenscheid**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Team der Reha-Klinik  
**Kursgebühr:** 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198054  
**Beginn:** **05.02.2020**  
**Ort:** PHYSIOFIT WEGMANN  
 Weidenstr. 8, **57290 Neunkirchen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Jenny Wegmann  
**Kursgebühr:** 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198055  
**Beginn:** **05.05.2020**  
**Ort:** Sportpraxis PFIPH  
 Westfälische Str. 25, **57462 Olpe**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Carina Seibert  
**Kursgebühr:** 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198056  
**Beginn:** **03.03.2020**  
**Ort:** Hebammenpraxis Sonnenlicht  
 Hallerbergstr. 27, **57482 Wenden**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Dorothee Huperz  
**Kursgebühr:** 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Der Kurs findet am 31.03. und 07.04.2020 nicht statt.



## RanRücken

### Ein ganz neues Konzept gegen Rückenbeschwerden

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

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

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

**Kurs-Nr:** 197699  
**Beginn:** 28.04.2020  
**Ort:** Reha-Zentrum Iserlohn  
 Hugo-Fuchs-Allee 3, 58644 Iserlohn  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Team des Reha-Zentrums  
**Kursgebühr:** 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197579  
**Beginn:** 18.02.2020  
**Ort:** Medical sport  
 Am Westhang 6, 58640 Iserlohn-Sümmern  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 16:45 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Ralf Nölke  
**Kursgebühr:** 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197798  
**Beginn:** 13.02.2020  
**Ort:** Reha-Klinik Lüdenschaid  
 Paulmannshöher Str. 14, 58515 Lüdenschaid  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Team der Reha-Klinik  
**Kursgebühr:** 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197797  
**Beginn:** 07.04.2020  
**Ort:** Reha-Klinik Lüdenschaid  
 Paulmannshöher Str. 14, 58515 Lüdenschaid  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Team der Reha-Klinik  
**Kursgebühr:** 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 196443  
**Beginn:** 10.02.2020  
**Ort:** Physiotherapie Meise; Rücken-  
 und Gelenkzentrum Olsberg  
 In der Ramecke 8, 59939 Olsberg  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Matthias Fischer  
**Kursgebühr:** 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198057  
**Beginn:** 20.02.2020  
**Ort:** Premiumfit  
 Eiserfelder Str. 357, 57080 Siegen  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Nils Richter  
**Kursgebühr:** 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Der Kurs findet in den Ferien (09.04. und 16.04.2020) nicht statt



Fortsetzung von Seite 67 – RanRücken

**Kurs-Nr:** 196449  
**Beginn:** **11.02.2020**  
**Ort:** Soest Vital  
 Senator-Schwartz-Ring 8, **59494 Soest**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 13:30 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Yvonne Döben  
**Kursgebühr:** 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 196461  
**Beginn:** **04.03.2020**  
**Ort:** Lebensgefühl by Rempel  
 Wilkeplatz 11, **59581 Warstein-Belecke**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 09:00 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Eugen Rempel  
**Kursgebühr:** 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## Rückenpower

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

**Kurs-Nr:** 198058  
**Beginn:** **03.04.2020**  
**Ort:** Praxis PFIPH  
 Hansastr. 4, **57439 Attendorn**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 15:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Mahmud Mzewed  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 196431  
**Beginn:** **29.01.2020**  
**Ort:** Fitness- & Gesundheitszentrum Bodytalk  
 Braukweg 9, **59889 Eslohe**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 09:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Franz Metzler  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 196486  
**Beginn:** **10.02.2020**  
**Ort:** Praxis für Krankengymnastik und  
 Physiotherapie Suerhoff  
 Quellenstraße 25,  
**59556 Lippstadt Bad Waldliesborn**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Ingo Thoms  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 69 – Rückenpower

**Kurs-Nr:** 197807  
**Beginn:** **13.02.2020**  
**Ort:** Reha-Klinik Lüdenscheid  
 Paulmannshöher Str. 14, **58515 Lüdenscheid**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Team der Reha-Klinik  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 196456  
**Beginn:** **04.03.2020**  
**Ort:** ACTIVA, Praxis für Krankengymnastik,  
 Prävention und Rehabilitation  
 Paulinenstr. 1, **34431 Marsberg**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Julia Bornemann-Schlüter  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197664  
**Beginn:** **13.02.2020**  
**Ort:** Praxis für Physiotherapie Brigitte Fiebig  
 Lendingser Hauptstr. 39, **58710 Menden**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Kirsten Michler-Bilstein  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198059  
**Beginn:** **18.02.2020**  
**Ort:** Sportpraxis PFIPIH  
 Westfälische Str. 25, **57462 Olpe**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Carina Seibert  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198060  
**Beginn:** **19.02.2020**  
**Ort:** Physioschule Ina Acksel  
 Leimbachstr. 230, **57074 Siegen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Gerald Sasse  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198061  
**Beginn:** **05.03.2020**  
**Ort:** Premiumfit  
 Eiserfelder Str. 357, **57080 Siegen**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Nils Richter  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Der Kurs findet in den Ferien (09.04. und 16.04.2020) nicht statt.

**Kurs-Nr:** 196491  
**Beginn:** **18.02.2020**  
**Ort:** T's GYM, Fitness für Sie und Ihn  
 Steingraben 1, **59494 Soest**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Renata Esteves Guedes  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 196459  
**Beginn:** **10.02.2020**  
**Ort:** Lebensgefühl by Rempel  
 Wilkeplatz 11, **59581 Warstein-Belecke**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 12:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Eugen Rempel  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 71 – Rückenpower

**Kurs-Nr:** 196460  
**Beginn:** **02.04.2020**  
**Ort:** Lebensgefühl by Rempel  
 Wilkeplatz 11, **59581 Warstein-Belecke**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Björn Zuleger  
**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:** 196477  
**Beginn:** **05.03.2020**  
**Ort:** Gesundheitszentrum Möllenhoff  
 Robert-Koch-Str. 3, **59609 Anröchte**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:15 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Bettina Göckede  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 196469  
**Beginn:** **04.03.2020**  
**Ort:** Yogaschule Arnberg  
 Ringstr. 146, **59821 Arnberg**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Friederike Weimar  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197917  
**Beginn:** **21.04.2020**  
**Ort:** HönneVital  
 Hönnetalstr. 68, **58802 Balve**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 15:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Tabea Porrello  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198064  
**Beginn:** **05.03.2020**  
**Ort:** Praxis für Mototherapie  
 Bamenohler Str. 248, **57413 Finnentrop**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:15 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Anne Hegener  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197746  
**Beginn:** **29.01.2020**  
**Ort:** Reha-Zentrum Hemer  
 Breddestraße 22, **58675 Hemer**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Team des Reha-Zentrums  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 73 – Sanftes Rückentraining

**Kurs-Nr:** 197703 197704  
**Beginn:** 30.01.2020 23.04.2020  
**Ort:** Reha-Zentrum Iserlohn  
 Hugo-Fuchs-Allee 3, **58644 Iserlohn**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Team des Reha-Zentrums  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197802  
**Beginn:** 20.04.2020  
**Ort:** Reha-Klinik Lüdenscheid  
 Paulmannshöher Str. 14, **58515 Lüdenscheid**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Team der Reha-Klinik  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197587  
**Beginn:** 25.02.2020  
**Ort:** Sportpalast Meinerzhagen  
 Siepener Weg 10, **58540 Meinerzhagen**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Norbert Hagen  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197858  
**Beginn:** 20.02.2020  
**Ort:** Praxis für Physiotherapie Piekarski  
 Mühlendorf 3 - 5, **58809 Neuenrade**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Natalie Kablau  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198062  
**Beginn:** 29.01.2020  
**Ort:** PHYSIOFIT WEGMANN  
 Weidenstr. 8, **57290 Neunkirchen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Carina Roth  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198063  
**Beginn:** 28.02.2020  
**Ort:** Sportpraxis PFIHP  
 Westfälische Str. 25, **57462 Olpe**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 15:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Leslie Kretzer  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 196444  
**Beginn:** 10.02.2020  
**Ort:** Physiotherapie Meise; Rücken-  
 und Gelenkzentrum Olsberg  
 In der Ramecke 8, **59939 Olsberg**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Matthias Fischer  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197857  
**Beginn:** 24.02.2020  
**Ort:** Physio Reha Med  
 Maiplatz 5, 1. OG Modemark Röther,  
**58840 Plettenberg**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Kerstin Weiler-Bruse  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 75 – Sanftes Rückentraining

**Kurs-Nr:** 196468  
**Beginn:** 12.02.2020  
**Ort:** T's GYM, Fitness für Sie und Ihn  
 Steingraben 1, **59494 Soest**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Nathalie Otto  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 196448  
**Beginn:** 13.02.2020  
**Ort:** Soest Vital  
 Senator-Schwartz-Ring 8, **59494 Soest**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Maximilian Stork  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## Trainieren wie die Profis: Kraftausdauer Workout

**NEU**

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



**Kurs-Nr:** 198066  
**Beginn:** 05.02.2020  
**Ort:** Praxis für Physiotherapie  
 Meggener Str. 50, **57368 Lennestadt**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Claudia Hesse  
**Kursgebühr:** 130,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 77 – Trainieren wie die Profis: Kraftausdauer Workout

**Kurs-Nr:** 197811  
**Beginn:** **30.04.2020**  
**Ort:** Reha-Klinik Lüdenscheid  
Paulmannshöher Str. 14, **58515 Lüdenscheid**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Team der Reha-Klinik  
**Kursgebühr:** 130,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 196440  
**Beginn:** **14.02.2020**  
**Ort:** Physiotherapie Meise; Medizinisches Training Olsberg  
(in der Elisabeth Klinik)  
Heinrich-Sommer-Str. 4, **59939 Olsberg**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Oliivièr Turquin-Benner  
**Kursgebühr:** 130,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## CyberFitness: Rückencoaching

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

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

### So einfach geht's:

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

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







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

## Autogenes Training

### Der Weg zu mehr Gelassenheit

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

**Kurs-Nr:** 198067  
**Beginn:** 20.04.2020  
**Ort:** Praxis PFIPH  
 Hansastr. 4, 57439 Attendorn  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Leslie Kretzer  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 196428  
**Beginn:** 02.03.2020  
**Ort:** Ev. Johanna-Volke-Familienzentrum  
 Lohner Höhe 3-5, 59505 Bad Sassendorf  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Andrea Delbrügger  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 81 – Autogenes Training

**Kurs-Nr:** 197925  
**Beginn:** **22.04.2020**  
**Ort:** Lindenhof-Schule  
 Schulstraße 7, **58553 Halver**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Heike Siepermann  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197749  
**Beginn:** **27.04.2020**  
**Ort:** Institut für Ganzheitliche Gesundheit  
 Heedfelder Str. 84, **58509 Lüdenscheid**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Regina Atiyeh  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197751  
**Beginn:** **28.04.2020**  
**Ort:** Institut für Ganzheitliche Gesundheit  
 Heedfelder Str. 84, **58509 Lüdenscheid**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Regina Atiyeh  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 196438  
**Beginn:** **18.03.2020**  
**Ort:** Naturheilpraxis Stienen  
 Waldstr. 62, **59872 Meschede**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Ursula Stienen  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198068  
**Beginn:** **27.02.2020**  
**Ort:** Praxis PFIPH  
 Winterbergstr. 44, **57462 Olpe**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Carmen Erwes  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## Lebe Balance

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

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

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

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

Diesen Kurs gibt es auch als **liveonline-Kurs** bequem von zu Hause aus. Informieren Sie sich unter: [lebebalance.aok-liveonline.de](http://lebebalance.aok-liveonline.de)

**Kurs-Nr:** 197591  
**Beginn:** 16.06.2020  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum  
 Treppenstr. 9, 58638 Iserlohn  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 90 Minuten Praxis Stressbewältigung  
 1-mal 90 Minuten Reflexion  
**Kursleitung:** Nadia Hauser  
**Kursgebühr:** 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197752  
**Beginn:** 27.04.2020  
**Ort:** Institut für Ganzheitliche Gesundheit  
 Heedfelder Str. 84, 58509 Lüdenscheid  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 90 Minuten Praxis Stressbewältigung  
 1-mal 90 Minuten Reflexion  
**Kursleitung:** Regina Atiyeh  
**Kursgebühr:** 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197753  
**Beginn:** 29.04.2020  
**Ort:** Institut für Ganzheitliche Gesundheit  
 Heedfelder Str. 84, 58509 Lüdenscheid  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 90 Minuten Praxis Stressbewältigung  
 1-mal 90 Minuten Reflexion  
**Kursleitung:** Regina Atiyeh  
**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:** 198070  
**Beginn:** 19.03.2020  
**Ort:** Praxis für Fitness und Motopädie  
 Ihnestr. 5, 57439 Attendorn  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Dajana Rüsche  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197926  
**Beginn:** 22.04.2020  
**Ort:** Lindenhof-Schule  
 Schulstraße 7, 58553 Halver  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Heike Siepermann  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 85 – Progressive Muskelentspannung

**Kurs-Nr:** 197758  
**Beginn:** **28.04.2020**  
**Ort:** Institut für Ganzheitliche Gesundheit  
 Heedfelder Str. 84, **58509 Lüdenscheid**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Regina Atiyeh  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197760  
**Beginn:** **29.04.2020**  
**Ort:** Institut für Ganzheitliche Gesundheit  
 Heedfelder Str. 84, **58509 Lüdenscheid**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Regina Atiyeh  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 196494  
**Beginn:** **11.02.2020**  
**Ort:** Praxis für Ergotherapie Ernst Eppelmann  
 Kaiser-Otto-Platz 6, **59872 Meschede**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** N.N.  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 196495  
**Beginn:** **05.03.2020**  
**Ort:** Praxis für Ergotherapie  
 Ernst Eppelmann in der Elisabeth-Klinik  
 Heinrich-Sommer-Str. 4, **59939 Olsberg**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Christina Morgado dos Santos  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## Qi Gong

### Der sanfte Weg zum Gleichgewicht

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:** 198073  
**Beginn:** **21.04.2020**  
**Ort:** Praxis für Krankengymnastik Ursula Klein  
 Sebastian-Kneipp-Str. 10, **57334 Bad Laasphe**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Ulla Bremer  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197714  
**Beginn:** **06.05.2020**  
**Ort:** Reha-Zentrum Iserlohn  
 Hugo-Fuchs-Allee 3, **58644 Iserlohn**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Team des Reha-Zentrums  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197592  
**Beginn:** **20.02.2020**  
**Ort:** Asia Kampfkunstzentrum Lüdenscheid  
 (im Kulturhaus)  
 Freiherr-vom-Stein-Str. 9, **58511 Lüdenscheid**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Vaclava Pielhau  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## Tai Chi

### Einklang für Körper und Geist

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

**Kurs-Nr:** 196453  
**Beginn:** 10.02.2020  
**Ort:** Städt. Krankenhaus Maria Hilf  
 Am Schönschede 1, **59929 Brilon**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Horst-Günther Würtz  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 196445  
**Beginn:** 12.02.2020  
**Ort:** Praxis für Physiotherapie Heike Gnad  
 Ruhrufer 15, **59939 Olsberg**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Horst-Günther Würtz  
**Kursgebühr:** 132,00 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:** 196470  
**Beginn:** 12.02.2020  
**Ort:** Yogaschule Arnsberg  
 Ringstr. 146, **59821 Arnsberg**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 10:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Annette Wagner  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 196471  
**Beginn:** 13.02.2020  
**Ort:** Yogaschule Arnsberg  
 Ringstr. 146, **59821 Arnsberg**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Annette Wagner  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198074  
**Beginn:** 02.03.2020  
**Ort:** Praxis PFIPH  
 Hansastr. 4, **57439 Attendorn**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Carmen Erwes  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 89 – Yogazeit

**Kurs-Nr:** 197593 197715  
**Beginn:** **13.02.2020** **23.04.2020**  
**Ort:** my sonnengruss  
 Friesenstraße 3, **58849 Herscheid**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 16:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Carla Vogelsang  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197654 197653  
 (auch für Schichtarbeiter)  
**Beginn:** **10.02.2020** **20.04.2020**  
**Ort:** Städtischer Seniorentreff  
 Sonnenweg 5a, **58638 Iserlohn**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Theresa Hasselberg  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197651 197649  
 (auch für Schichtarbeiter)  
**Beginn:** **13.02.2020** **23.04.2020**  
**Ort:** Städtischer Seniorentreff  
 Sonnenweg 5a, **58638 Iserlohn**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 08:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Theresa Hasselberg  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197677 197678  
**Beginn:** **12.02.2020** **22.04.2020**  
**Ort:** Märkische Physiotherapie  
 Börsenstraße 10, **58507 Lüdenscheid**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Ingrid Lefering  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197679  
**Beginn:** **21.04.2020**  
**Ort:** Märkische Physiotherapie  
 Börsenstraße 10, **58507 Lüdenscheid**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Ingrid Lefering  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198075  
**Beginn:** **27.02.2020**  
**Ort:** Praxis PFIPH  
 Winterbergstr. 44, **57462 Olpe**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Carmen Erwes  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198076  
**Beginn:** **05.03.2020**  
**Ort:** Mehrgenerationenhaus des DRK Olpe  
 Löherweg 9, **57462 Olpe**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Claudia Bucher  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198077  
**Beginn:** **04.02.2020**  
**Ort:** Sophienheim  
 Südstraße 11, **57074 Siegen**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Marita Griesing  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Der Kurs findet am 18.02.2020 nicht statt.



Fortsetzung von Seite 91 – Yogazeit

**Kurs-Nr:** 198079  
**Beginn:** 21.04.2020  
**Ort:** Shin-Zen Siegen  
 Oberer Hengsbacher Weg 80, 57080 Siegen  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Elke Howald  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## AOK-liveonline: Achtsamkeit

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

### So einfach geht's:

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

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

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

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



## AOK-liveonline: Achtsamkeit & Balance

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

### So einfach geht's:

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

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

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

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

## AOK-liveonline: bin ich gut genug? NEU

### Innere Stärke statt Überforderung

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

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

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

### So einfach geht's:

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

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

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





## AOK-liveonline: der innere Schweinehund 2.0

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

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

### So einfach geht's:

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

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

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

## AOK-liveonline: gelassen & locker

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

### So einfach geht's:

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

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

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



## AOK-liveonline: gut im **NEU** Feierabend ankommen

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

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

### So einfach geht's:

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

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

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

<b>Kurs-Nr:</b>	197619
<b>Beginn:</b>	<b>26.03.2020</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: 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>	197623
<b>Beginn:</b>	<b>23.04.2020</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: 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>	197617
<b>Beginn:</b>	<b>30.03.2020</b>
<b>Ort:</b>	<b>online</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	montags, 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)

## 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](https://stress-im-griff.de)





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

## Das Rauchfrei-Programm

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

**Kurs-Nr:** 197589  
**Beginn:** 10.02.2020  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum  
 Treppenstr. 9, 58638 Iserlohn  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Nadia Hauser  
**Kursgebühr:** 129,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197590  
**Beginn:** 07.03.2020  
**Ort:** Institut für Ganzheitliche Gesundheit  
 Heedfelder Str. 84, 58509 Lüdenscheid  
**Tag, Uhrzeit:** samstags, 09:30 Uhr  
**Dauer:** 3-mal 180 Minuten theoretische Einheiten  
**Kursleitung:** Nadia Hauser  
**Kursgebühr:** 129,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## AOK-liveonline: rauchfrei in 3 Schritten

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

### So einfach geht's:

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

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

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

<b>Kurs-Nr:</b>	197624
<b>Beginn:</b>	<b>11.05.2020</b>
<b>Ort:</b>	<b>online</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	montags, 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**  
empfehlen  
und Prämien  
sichern

## AOK-Kunden werben

### Weiterempfehlen lohnt sich!

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

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

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



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

## Bogenschießen am Sorpesee

Bogensport - das ist eine Kombination aus Konzentration und Körperbeherrschung. Wir vermitteln in unserem Programm das instinktive Bogenschießen ohne Visier oder andere technische Hilfsmittel. Nach einer Übungseinheit an unserer Trainingsanlage geht es dann in unsere Arena. Der kleine aber feine Rundkurs beinhaltet 6 Stationen mit unterschiedlichen 3D-Zielen. Die Stationen werden nach vorgegebener Reihenfolge und unter Anleitung angelaufen. Die Ergebnisse werden notiert und am Ende wird der „Schützenkönig“ gekürt!

**Kurs-Nr:** 196484  
**Beginn:** 26.04.2020  
**Ort:** Outdoorzentrum Sorpesee  
Am Sorpesee 193, 59846 Sundern  
**Tag, Uhrzeit:** Sonntag, 14:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Team MOSAIK GmbH  
**Kursgebühr:** Exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden

**Kurs-Nr:** 196485  
**Beginn:** 30.05.2020  
**Ort:** Outdoorzentrum Sorpesee  
Am Sorpesee 193, 59846 Sundern  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 14:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Team MOSAIK GmbH  
**Kursgebühr:** Exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden



## Bogenschießen am Biggensee

Bogenschießen ist gerade voll im Trend! Anspannung, das Ziel im Blick, Entspannung, zschhhhh! Nach ordentlicher Einweisung in Sicherheit, Material und Technik werden die Teilnehmer zu Robin Hood, Legolas oder Katnis Everdeens. Geschossen wird mit professionellen Recurve-Bögen auf unterschiedliche Entfernung und unterschiedliche Ziele. Der Kurs versteht sich als Anfängerangebot, es sind keine Vorerfahrungen notwendig. Eine normale körperliche Fitness und ein Mindestalter von 9 Jahren setzen wir bei den Teilnehmern voraus.

**Kurs-Nr:** 198080  
**Beginn:** **02.04.2020**  
**Ort:** Bigge Elements  
 Am Sondener Kopf, **57462 Olpe**  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 120 Minuten  
**Kursleitung:** Stefan Lamers  
**Kursgebühr:** Exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden

**Kurs-Nr:** 198081  
**Beginn:** **28.05.2020**  
**Ort:** Bigge Elements  
 Am Sondener Kopf, **57462 Olpe**  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 120 Minuten  
**Kursleitung:** Stefan Lamers  
**Kursgebühr:** Exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden

## Bouldern für Einsteiger

**ab 14 Jahren**

Bouldern ist eine besondere Art des Kletterns ohne Seilsicherung in Absprunghöhe bis 4,50 Metern über dicken Weichbodenmatten. Beim Bouldern löst man Bewegungsrätsel in der Vertikalen. Es geht um Beweglichkeit, Balance, Dynamik, Kraft und die richtige Taktik. In diesem Einsteiger-Kurs werden die Grundlagen des Boulderns erklärt. Unter Begleitung professioneller Trainer bekommst Du nach dem Aufwärmen die grundlegenden Techniken, wie richtiges positionieren, Effizienz von Kletterzügen, statische und dynamische Kletterbewegungen vermittelt. Nach der 60-Minütigen Einweisung kann eigenständig weiter gebouldert werden.

**Kurs-Nr:** 198125  
**Beginn:** **29.03.2020**  
**Ort:** Kletterwelt Sauerland  
 Rosmarter Allee 12, **58762 Altena**  
**Tag, Uhrzeit:** Sonntag, 12:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Team der Kletterwelt  
**Kursgebühr:** Exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden



## Bouldern für Kinder

### 6-14 Jahre

Dieser Kurs ist speziell für Kinder, um das Bouldern kennenzulernen. Bei dem Schnupperangebot lernen Kinder spielerisch die wichtigsten Regeln und die besten Tricks, um möglichst einfach die Wand hochzukommen. Unter ständiger Betreuung eines Trainers können die Kinder sich an vielen verschiedenen Bewegungsrätseln an der Wand probieren und ihre ersten Klettererfolge sammeln. Nach dem Kurs ist weiteres eigenständiges Bouldern möglich, wenn das Betreuungsverhältnis von 2 Kindern zu einem Erwachsenen eingehalten wird.

<b>Kurs-Nr:</b>	198127
<b>Beginn:</b>	<b>29.03.2020</b>
<b>Ort:</b>	Kletterwelt Sauerland Rosmarter Allee 12, <b>58762 Altena</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	Sonntag, 10:00 Uhr
<b>Dauer:</b>	1-mal 90 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Team der Kletterwelt
<b>Kursgebühr:</b>	Exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden

## Ernährung im Trend - Grüne Küche

Immer mehr Menschen entscheiden sich bewusst für eine gesunde Lebensweise. Eine Ernährung mit frischen, saisonalen Lebensmitteln und ihren vielen wertvollen Inhaltsstoffen gehört dazu. Im modernen Trendseminar „Grüne Küche“ werden leckere Rezepte wie Green-Drinks, grüne Saucen, Snacks und Leckereien gemeinsam zubereitet und interessante Informationen rund um das gesunde und trendige Thema gegeben.

<b>Kurs-Nr:</b>	197376
<b>Beginn:</b>	<b>12.02.2020</b>
<b>Ort:</b>	AOK-Gesundheitszentrum Treppenstr. 9, <b>58638 Iserlohn</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	Mittwoch, 18:00 Uhr
<b>Dauer:</b>	1-mal 180 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Beate Braun
<b>Kursgebühr:</b>	Exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden  Die Lebensmittelumlage für die Kocheinheit ist direkt an die Kursleitung zu zahlen.





## Golf - ein herrlicher Sport in der freien Natur

Im Golfclub Repetal, inmitten der hügeligen Landschaft zwischen Mecklinghausen und Niederhelden, verbinden inzwischen viele naturbegeisterte Menschen sportive Betätigung mit hautnahe Naturerlebnis. Höchste Konzentration auf den nächsten Schlag und völlige Entspannung auf der ca. 92 ha großen kultivierten Erholungsfläche wechseln sich ab. Und da man sich dem Golfsport schlecht theoretisch, sondern viel besser praktisch nähern kann und so auch gleich eventuelle Berührungängste abbaut, sind Sie herzlich zu einem Schnuppertag für jede Altersklasse im Golfclub Repetal eingeladen. Natürlich können auch Kinder ab 10 Jahren mit dabei sein. Auf dem großen Übungsgelände erlernen sie schnell die Grundbegriffe und einige Schlagtechniken und gehen danach gemeinsam mit qualifizierten Trainern auf den öffentlichen Kurzplatz in Mecklinghausen, um das Erlernte gleich einmal auszuprobieren. Schläger und Bälle werden gestellt. Wir empfehlen dem Wetter angemessene Kleidung und festes, flaches Schuhwerk.

Ort: Treffpunkt Clubhaus GC Repetal, Repetalstr. 220, 57439 Niederhelden

**Kurs-Nr:** 198083  
**Beginn:** **25.04.2020**  
**Ort:** GC Repetal Südsauerland e.V.  
 Repetalstr. 220, **57439 Attendorn-Niederhelden**  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 14:30 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 210 Minuten  
**Kursleitung:** Trainer GC Repetal  
**Kursgebühr:** Exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden

**Kurs-Nr:** 198082  
**Beginn:** **07.06.2020**  
**Ort:** GC Repetal Südsauerland e.V.  
 Repetalstr. 220, **57439 Attendorn-Niederhelden**  
**Tag, Uhrzeit:** Sonntag, 10:45 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 210 Minuten  
**Kursleitung:** Trainer GC Repetal  
**Kursgebühr:** Exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden

## Kanutour auf der Lippe

Ab Lippstadt, dem „Venedig Westfalens“, geht es in Kanus für bis zu 5 Personen auf der Lippe durch das Naturschutzgebiet Hellinghauser Mersch in Richtung Benninghausen. Betrachten Sie die Natur mit der heimischen Tierwelt aus einer neuen Perspektive und verbringen Sie entspannte Stunden auf dem Wasser.

Die Boote lassen sich nach entsprechender Einweisung leicht auch von völlig Unerfahrenen beherrschen. Teilnehmen kann jeder ab ca. 4 Jahren (eine gewisse „Wassererfahrung“ sollte vorhanden sein). Jeder Teilnehmer erhält auf Wunsch zur eigenen Sicherheit eine entsprechende Schwimmhilfe, für alle Minderjährigen ist das Tragen Pflicht. Wir treffen uns vor der Tour am späteren Zielpunkt (Parkplatz) und fahren gemeinsam von dort mit dem Bus zum Start der Kanutour nach Lippstadt. Boote, Paddel, Schwimmhilfen und wasserfeste Tonnen für Wertgegenstände werden gestellt. Es empfiehlt sich das Tragen von sportlicher Kleidung und festem Schuhwerk.

<b>Kurs-Nr:</b>	196489	196490
<b>Beginn:</b>	<b>16.05.2020</b>	<b>27.06.2020</b>
<b>Ort:</b>	Treffpunkt: Parkplatz vor der Fa. Gerüstebau Krauß Dorfstr. 30, <b>59556 Lippstadt-Benninghausen</b>	
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	Samstag, 14:30 Uhr	
<b>Dauer:</b>	1-mal 180 Minuten	
<b>Kursleitung:</b>	Kanutouren Deppe	
<b>Kursgebühr:</b>	Exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden	



## Kanutour auf dem Biggesee

Nach einer kurzen Einweisung paddeln wir einen 2,5-stündigen Rundkurs auf dem Hauptsee in 3-er/ 4er-Kanadiern. Wir starten ab der Basisstation am Sondener Kopf und es geht, je nach Wetterlage, Richtung Attendorn (Strandbad Schnüttgenhof) oder Richtung Kessenhammer-Sondern-Olpe. Ganz nach Laune der Teilnehmer gibt es kurze Badepausen, einen Brückenpfeilerslalom und leichte Paddelmanöver. Mitzubringen sind: Wetterangepasste Kleidung (Sonnen- bzw. Regenschutz), Kopfbedeckung, Schuhe (die nass werden dürfen) und Verpflegung. Schwimmfähigkeit und eine gesunde Verfassung werden zur Teilnahme vorausgesetzt.

<b>Kurs-Nr:</b>	198084	198085
<b>Beginn:</b>	<b>19.05.2020</b>	<b>09.06.2020</b>
<b>Ort:</b>	Bigge Elements Am Sondener Kopf, <b>57462 Olpe</b>	
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	Dienstag, 17:00 Uhr	
<b>Dauer:</b>	1-mal 150 Minuten	
<b>Kursleitung:</b>	Stefan Lamers	
<b>Kursgebühr:</b>	Exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden	

## Klettern in der Halle

### Sportiv oder Entspannung

An der (Kletter-)Wand entlang oder auch mal nach oben! Wir zeigen Ihnen, wie es geht. Kleine und große Kletterfans können an hohen und nicht so hohen Wänden auf gut 2.000 qm Indoor-Kletterfläche ihre Geschicklichkeit unter Beweis stellen. Den Schwierigkeitsgrad kann jeder selbst bestimmen, ob die eigene sportliche Herausforderung finden oder einfach nur entspannt die Bewegung genießen. Für die entsprechende Sicherheit sorgt das fachkundige Personal der Kletterwelt.

<b>Kurs-Nr:</b>	198123
<b>Beginn:</b>	<b>28.03.2020</b>
<b>Ort:</b>	Kletterwelt Sauerland Rosmarter Allee 12, <b>58762 Altena</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	Samstag, 12:00 Uhr
<b>Dauer:</b>	1-mal 120 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Team der Kletterwelt
<b>Kursgebühr:</b>	Exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden



## Kletterwald

Im Kletterwald Winterberg können Sie zwischen Himmel und Erde klettern, hangeln und balancieren. In 1 bis 11 Metern Höhe überwinden Sie 5 Parcours mit unterschiedlichen Elementen, in Schwierigkeitsgraden von leicht bis schwer. Der Kletterwald bietet so eine gute Möglichkeit, Naturverbundenheit und sportliche Aktivitäten miteinander zu verbinden. Besonders gefördert werden dabei Ausdauer, Motorik, Koordination und Selbstbewusstsein. Schon Kinder ab 8 Jahren können hier klettern. Für die „Kleinen“ bis 7 Jahre gibt es den Kinderparcours in 1 Meter Höhe.

<b>Kurs-Nr:</b>	196483
<b>Beginn:</b>	<b>20.04.2020 bis einschließlich 26.06.2020</b>
<b>Ort:</b>	Kletterwald Winterberg Am Waltenberg 115, <b>59955 Winterberg</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	täglich, je nach Witterung, zwischen 10:00 Uhr und 14:00 Uhr
<b>Dauer:</b>	maximal 3 Stunden
<b>Leistung:</b>	professionelle Einweisung in die Sicherheitstechnik, Klettern in 5 verschiedenen Parcours (incl. einer Fahrt auf der Sommerrodelbahn – außer Kinderparcours)
<b>Kursleitung:</b>	Mitarbeiter des Kletterwaldes Winterberg
<b>Kursgebühr:</b>	Exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden

## Spaß für Kinder im Trampolinpark

### Wenn Grundschüler fliegen lernen

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

<b>Kurs-Nr:</b>	198086
<b>Beginn:</b>	<b>07.06.2020</b>
<b>Ort:</b>	N-FLOW Freizeitpark Netphen Brauersdorfer Str. 62, <b>57250 Netphen</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	Sonntag, 16:00 Uhr
<b>Dauer:</b>	1-mal 60 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Team cognito
<b>Kursgebühr:</b>	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.



**Christof Dinter**  
Bewegungsberatung  
Dipl.-Sportlehrer  
Tel.: 0800 2655-502129\*



**Sven Dietrich**  
Bewegungsberatung  
Dipl.-Sportlehrer  
Tel.: 0800 2655-503811\*



**Manuel Iwanek**  
Bewegungsberatung  
M.Sc. Sportwissenschaft  
Tel.: 0800 2655-508741\*

\* Datenschutzhinweis siehe Seite 5



Fortsetzung von Seite 119 – Beratungsangebote für Ihre Gesundheit



**Marion Finnemann**  
Ernährungsberatung  
Dipl.-Oecotrophologin  
Tel.: 0800 2655-501588\*



**Heike Mast-Dürwald**  
Ernährungsberatung  
Dipl.-Oecotrophologin  
Tel.: 0800 2655-501621\*



**Angelika Hillebrand**  
Ernährungsberatung  
Dipl.-Oecotrophologin  
Tel.: 0800 2655-502099\*



**Janine Huber**  
Ernährungsberatung  
Ernährungswissenschaftlerin MSc  
Tel.: 0800 2655-506618\*



**Petra Schellmann**  
Ernährungsberatung  
Dipl.-Oecotrophologin  
Tel.: 0800 2655-503764\*

## 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.



**Petra Murrenhoff**  
BGf-Beratung  
BA Prävention &  
Gesundheitspsychologie  
Tel.: 0800 2655-500034\*



**Anne Hunfeld**  
BGf-Beratung  
Dipl.-Sportlehrerin  
Tel.: 0800 2655-501603\*



**Rainer Henkel**  
BGf-Beratung  
Dipl. Psychologe  
Tel.: 0800 2655-503812\*



**Arndt Holtermann**  
BGf-Beratung  
Dipl.-Sportwissenschaftler  
Tel.: 0800 2655-500261\*



\* Datenschutzhinweis siehe Seite 5

## Gesundheitsförderung in KiTas und Schulen

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

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

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



## Gesund Punkte sammeln

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

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

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

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

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

Weitere Infos unter  
[aok-praemienprogramm.de](http://aok-praemienprogramm.de)  
oder unter der kostenfreien Hotline  
**0800 265 5070**

**300  
Punkte**

