

## 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.



bleibgesund-Kurse Region Südwestfalen 2. Halbjahr 2020



## bleibgesund-Kurse

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

**2. Halbjahr  
2020**

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

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

### 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.**



Wichtige Information

Liebe Kunden,

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

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

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

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

Ihre  
AOK NORDWEST  
Die Gesundheitskasse.



## Das Kursprogramm der AOK NORDWEST

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

### Ihre Vorteile als AOK-Kunde

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

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

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

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

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

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

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

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

 Ferien und Feiertage NRW

## Schnell anmelden

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

### Online

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

### 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](https://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! Bewusster essen .....	9
AOK-KochWerkstatt:	
Geschenke aus der Küche.....	10
Mittelmeerküche .....	11
Vegetarische Küche .....	12
Wohlige Winterküche.....	13

### Kurse AOK-liveonline:

erfolgreiche Gewichtsreduktion .....	14
gesund und leicht abnehmen .....	15
mit Köpfchen zum Wunschgewicht .....	16

Apps für Ihre Gesundheit .....	17
--------------------------------	----

### CyberFitness

Diabetes-Prävention <b>NEU</b> .....	17
Erfolgreich abnehmen <b>NEU</b> .....	18
Ernährung und Vitalität <b>NEU</b> .....	19



## gesundbewegen

### Kurse vor Ort

AOKardio .....	21
AOK-Beckenbodenschule <b>NEU</b> .....	23
Aquafitness .....	25
Functional Training .....	35
Kraftausdauertraining im Fitness-Studio .....	39
Kraftworkout im Studio .....	41
Nordic Walking.....	51
Outdoor-Fitness <b>NEU</b> .....	52
Pilates.....	53
RanRücken .....	56
Rückenpower .....	58
Sanftes Rückentraining .....	60
Trainieren wie die Profis:	
Kraftausdauer Workout .....	64

### CyberFitness

Rückencoaching .....	65
----------------------	----



## gesundentspannen



### Kurse vor Ort

Autogenes Training.....	67
Progressive Muskelentspannung .....	69
Qi Gong .....	70
Stressbewältigung im Alltag.....	71
Tai Chi .....	72
Yogazeit .....	73

### Kurse AOK-liveonline:

Achtsamkeit .....	77
Achtsamkeit & Balance .....	78
bin ich gut genug? .....	79
der innere Schweinehund 2.0 .....	80
gelassen & locker.....	81
gut im Feierabend ankommen .....	82
positiver Umgang mit Stress.....	83
schlaf gut! .....	84

Die Lebe Balance-App .....	85
----------------------------	----

Stress im Griff.....	85
----------------------	----

## gesundrauchfrei



### Kurse AOK-liveonline:

rauchfrei in 3 Schritten .....	87
--------------------------------	----

## gesunderleben



Golf - ein herrlicher Sport in der freien Natur .....	89
Hochseilgarten .....	90
Kanutour auf dem Biggesee .....	91
Kanutour auf der Lippe.....	92
Kletterwald.....	93

## gesundplus



Beratungsangebote für Ihre Gesundheit .....	95
Betriebliche Gesundheitsförderung .....	97
Gesundheitsförderung in KiTas und Schulen .....	98

### Anmeldung

Online .....	<a href="https://aok.de/nw/kurse">aok.de/nw/kurse</a>
Post.....	100



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

## Aktiv Abnehmen! Bewusster essen

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

**Kurs-Nr:** 200960  
**Beginn:** 01.10.2020  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum  
 Treppenstr. 9, **58638 Iserlohn**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 9-mal 90 Minuten Theorie  
 1 praktische Einheit  
**Kursleitung:** Svenja Schweizer  
**Kursgebühr:** 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200894  
**Beginn:** 05.11.2020  
**Ort:** AOK Lüdenscheid (Sitzungszimmer 4.OG)  
 Lösenbacher Str.(Personaleingang),  
**58507 Lüdenscheid** (Ernährung)  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 9-mal 90 Minuten Theorie  
 1 praktische Einheit  
**Kursleitung:** Mareike Maurmann  
**Kursgebühr:** 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## AOK-KochWerkstatt - Geschenke aus der Küche

Zu wenig Zeit, zu wenig Muße und zu wenig Ideen, so lauten oft die Argumente, ein oftmals wenig individuelles Geschenk zu kaufen. Umso größer ist die Freude, wenn jemand seine Lieben mit einem selbst gemachten Geschenk aus der Küche überrascht. Die Palette reicht von Süßem wie Pralinen und Marmeladen über pikant eingelegtes Obst und Gemüse bis hin zu aromatisierten Ölen und herzhaften Chutneys. Lassen Sie sich selbst überraschen!

**Kurs-Nr:** 200261  
**Beginn:** 18.11.2020  
**Ort:** Marien Aktiv  
 Friedrichstr. 133, **57072 Siegen**  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Claudia Hübner  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## AOK-KochWerkstatt - Mittelmeerküche

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

**Kurs-Nr:** 200961  
**Beginn:** 12.11.2020  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum  
 Treppenstr. 9, **58638 Iserlohn**  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 15:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Beate Braun  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200892  
**Beginn:** 18.11.2020  
**Ort:** AWO Mehrgenerationenhaus  
 Christine-Schnur-Weg 3, **58511 Lüdenscheid**  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Sabine Bomm  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200201  
**Beginn:** 14.09.2020  
**Ort:** Marien Aktiv  
 Friedrichstr. 133, **57072 Siegen**  
**Tag, Uhrzeit:** Montag, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Claudia Hübner  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## AOK-KochWerkstatt - Vegetarische Küche

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

**Kurs-Nr:** 200893  
**Beginn:** 28.10.2020  
**Ort:** AWO Mehrgenerationenhaus  
 Christine-Schnur-Weg 3, 58511 Lüdenscheid  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Sabine Bomm  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## AOK-KochWerkstatt - Wohlige Winterküche

Das Geheimrezept gegen Winterkälte - ein raffinierter Mix aus farbenfrohen Zutaten und viel Aroma. Freuen Sie sich auf klassische Wintergerichte, vitaminreiche Salate, leckere Suppen und Eintöpfe, die satt und glücklich machen.

**Kurs-Nr:** 200962  
**Beginn:** 04.11.2020  
**Ort:** Koch&Schule  
 Karnacksweg, 58638 Iserlohn  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Beate Braun  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## AOK-liveonline: erfolgreiche Gewichtsreduktion

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

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

### So einfach geht's:

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

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

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

## AOK-liveonline: gesund und leicht abnehmen

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

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

### So einfach geht's:

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

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

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

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





## AOK-liveonline: mit Köpfchen zum Wunschgewicht

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

### So einfach geht's:

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

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

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

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

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



## Apps für Ihre Gesundheit

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

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

## CyberFitness: Diabetes-Prävention NEU

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

### So einfach geht's:

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

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

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

## CyberFitness: Erfolgreich abnehmen

NEU

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

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

### So einfach geht's:

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

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

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

## CyberFitness: Ernährung und Vitalität

NEU

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

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

### So einfach geht's:

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

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

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



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

## 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.

**Kurs-Nr:** 200520  
**Beginn:** 11.09.2020  
**Ort:** Reha-Zentrum Iserlohn  
 Bethanienallee 3, 58644 Iserlohn  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Team des Reha-Zentrums  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199001  
**Beginn:** 24.09.2020  
**Ort:** Sportstudio Gym  
 Am Siek 8, 59557 Lippstadt  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Ute Borchardt  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 21 – AOKardio

**Kurs-Nr:** 200877  
**Beginn:** 12.10.2020  
**Ort:** Reha-Klinik Lüdenschoid  
 Paulmannshöher Str. 14, **58515 Lüdenschoid**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:45 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Physio-/Sporttherapeut der Reha-Klinik Lüdenschoid  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## AOK-Beckenbodenschule NEU

### Krafttraining für den Beckenboden

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

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

**Kurs-Nr:** 199031  
**Beginn:** 23.09.2020  
**Ort:** Yogaschule Arnberg  
 Ringstr. 146, **59821 Arnberg**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 10:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Annette Wagner  
**Kursgebühr:** 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199030  
**Beginn:** 23.09.2020  
**Ort:** Yogaschule Arnberg  
 Ringstr. 146, **59821 Arnberg**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Annette Wagner  
**Kursgebühr:** 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 23 – AOK-Beckenbodenschule

**Kurs-Nr:** 200212  
**Beginn:** 23.09.2020  
**Ort:** PHYSIOFIT WEGMANN  
 Weidenstr. 8, **57290 Neunkirchen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 15:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Jenny Wegmann  
**Kursgebühr:** 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200263  
**Beginn:** 23.11.2020  
**Ort:** Sportpraxis PFIPH  
 Westfälische Str. 25, **57462 Olpe**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Carina Seibert  
**Kursgebühr:** 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## Aquafitness

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

**Kurs-Nr:** 198988  
**Beginn:** 03.09.2020  
**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:** 200206  
**Beginn:** 22.09.2020  
**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)

**Kurs-Nr:** 200207  
**Beginn:** 22.09.2020  
**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)



Fortsetzung von Seite 25 – Aquafitness

**Kurs-Nr:** 200213  
**Beginn:** **23.09.2020**  
**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)

**Kurs-Nr:** 200214  
**Beginn:** **23.09.2020**  
**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)

**Kurs-Nr:** 199004  
**Beginn:** **11.09.2020**  
**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:** 199003  
**Beginn:** **29.10.2020**  
**Ort:** Esselbad  
 Kupferstr. 40, **59889 Eslohe**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 20:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Susanne Winkelmeier  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199006  
**Beginn:** **09.09.2020**  
**Ort:** Hotel Hennemann  
 Olper Str. 28, **59889 Eslohe-Cobbenrode**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Susanne Winkelmeier  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199005  
**Beginn:** **09.09.2020**  
**Ort:** Hotel Hennemann  
 Olper Str. 28, **59889 Eslohe-Cobbenrode**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Susanne Winkelmeier  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200517  
**Beginn:** **08.09.2020**  
**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:** 200521  
**Beginn:** **10.09.2020**  
**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)



Fortsetzung von Seite 27 – Aquafitness

**Kurs-Nr:** 200957  
**Beginn:** **23.09.2020**  
**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:** 200958  
**Beginn:** **23.09.2020**  
**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:** 200959  
**Beginn:** **25.09.2020**  
**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:** 200885  
**Beginn:** **27.10.2020**  
**Ort:** Reha-Klinik Lüdenschoid  
 Paulmannshöher Str. 14, **58515 Lüdenschoid**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Physio-/Sporttherapeut der Reha-Klinik Lüdenschoid  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200884  
**Beginn:** **01.09.2020**  
**Ort:** Reha-Klinik Lüdenschoid  
 Paulmannshöher Str. 14, **58515 Lüdenschoid**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Physio-/Sporttherapeut der Reha-Klinik Lüdenschoid  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200886  
**Beginn:** **02.09.2020**  
**Ort:** Reha-Klinik Lüdenschoid  
 Paulmannshöher Str. 14, **58515 Lüdenschoid**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Physio-/Sporttherapeut der Reha-Klinik Lüdenschoid  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200883  
**Beginn:** **26.10.2020**  
**Ort:** Reha-Klinik Lüdenschoid  
 Paulmannshöher Str. 14, **58515 Lüdenschoid**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Physio-/Sporttherapeut der Reha-Klinik Lüdenschoid  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199925  
**Beginn:** **10.09.2020**  
**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)  
**Nur für Schwimmer**







Fortsetzung von Seite 31 – Aquafitness

**Kurs-Nr:** 199026  
**Beginn:** **25.09.2020**  
**Ort:** Physiotherapie Meise; Medizinisches Training Olsberg  
 (in der Elisabeth Klinik)  
 Heinrich-Sommer-Str. 4, **59939 Olsberg**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 09:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Matthias Fischer  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199926  
**Beginn:** **04.09.2020**  
**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:** 199007  
**Beginn:** **07.09.2020**  
**Ort:** Ferienhotel Stockhausen  
 Zum Hälleken 9, **57392 Schmallenberg**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Susanne Winkelmeyer  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200215  
**Beginn:** **23.09.2020**  
**Ort:** Medizinzentrum Siegerland Oberstadt  
 Grabenstr. 9, **57072 Siegen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Lisa Bartzik  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200216  
**Beginn:** **23.09.2020**  
**Ort:** Medizinzentrum Siegerland Oberstadt  
 Grabenstr. 9, **57072 Siegen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Lisa Bartzik  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200226  
**Beginn:** **25.09.2020**  
**Ort:** Medizinzentrum Siegerland Oberstadt  
 Grabenstr. 9, **57072 Siegen**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 09:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Lisa Bartzik  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200227  
**Beginn:** **25.09.2020**  
**Ort:** Medizinzentrum Siegerland Oberstadt  
 Grabenstr. 9, **57072 Siegen**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 10:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Lisa Bartzik  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200228  
**Beginn:** **25.09.2020**  
**Ort:** Medizinzentrum Siegerland Oberstadt  
 Grabenstr. 9, **57072 Siegen**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Lisa Bartzik  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 33 – Aquafitness

**Kurs-Nr:** 200229  
**Beginn:** **25.09.2020**  
**Ort:** Medizinzentrum Siegerland Oberstadt  
 Grabenstr. 9, **57072 Siegen**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 19:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Lisa Bartzik  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200250  
**Beginn:** **10.10.2020**  
**Ort:** Medizinzentrum Siegerland Oberstadt  
 Grabenstr. 9, **57072 Siegen**  
**Tag, Uhrzeit:** samstags, 13:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Lisa Bartzik  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200251  
**Beginn:** **10.10.2020**  
**Ort:** Medizinzentrum Siegerland Oberstadt  
 Grabenstr. 9, **57072 Siegen**  
**Tag, Uhrzeit:** samstags, 13:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Lisa Bartzik  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200258  
**Beginn:** **26.10.2020**  
**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:** 198991  
**Beginn:** **02.09.2020**  
**Ort:** Hotel Hessenhof  
 Am Waltenberg 1, **59955 Winterberg**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Paula Hennecke  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## Functional Training

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

**Kurs-Nr:** 201238  
**Beginn:** **21.09.2020**  
**Ort:** Kletterwelt Sauerland  
 Rosmarter Allee 12, **58762 Altena**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Lorena Lange  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200265  
**Beginn:** **22.10.2020**  
**Ort:** Fitness & Mehr  
 Am Böhl 12, **57319 Bad Berleburg**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Xenia Richter  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 35 – Functional Training

**Kurs-Nr:** 200231  
**Beginn:** **26.09.2020**  
**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:** 200233  
**Beginn:** **28.09.2020**  
**Ort:** Praxis für Mototherapie  
 Bamenohler 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:** 200523  
**Beginn:** **08.09.2020**  
**Ort:** Reha-Zentrum Iserlohn  
 Bethanienallee 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:** 200256  
**Beginn:** **20.10.2020**  
**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:** 200880  
**Beginn:** **27.10.2020**  
**Ort:** Reha-Klinik Lüdenschaid  
 Paulmannshöher Str. 14, **58515 Lüdenschaid**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Physio-/Sporttherapeut der Reha-Klinik Lüdenschaid  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198982  
**Beginn:** **14.09.2020**  
**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:** 200217  
**Beginn:** **23.09.2020**  
**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:** 200244  
**Beginn:** **07.10.2020**  
**Ort:** Ambulantes Zentrum Albertus Magnus  
 Albertus Magnus Str. 11, **57072 Siegen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Mario Bürger  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)





Fortsetzung von Seite 39 – Kraftausdauertraining im Fitness-Studio

**Kurs-Nr:** 199929  
**Beginn:** **18.09.2020**  
**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:** 200221  
**Beginn:** **24.09.2020**  
**Ort:** Praxis PFIPH  
 Winterbergstr. 44, **57462 Olpe**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Leslie Kretzer  
**Kursgebühr:** 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199021  
**Beginn:** **18.09.2020**  
**Ort:** T's GYM, Fitness für Sie und Ihn  
 Steingraben 1, **59494 Soest**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Sebastian Nübel  
**Kursgebühr:** 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199033  
**Beginn:** **05.11.2020**  
**Ort:** Lebensgefühl by Rempel  
 Wilkeplatz 11, **59581 Warstein-Belecke**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Eugen Rempel  
**Kursgebühr:** 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199017  
**Beginn:** **12.10.2020**  
**Ort:** Gesundheitswerk Wickede  
 Am Park 2, **58739 Wickede**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:30 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 Muskelaufbau, Tipps zu Bewegungsmöglichkeiten im Alltag und echte Fitness. Trainieren Sie in der Gruppe und doch ganz individuell! Auch ein sehr effektives Trainingsprogramm für zu Hause ist Bestandteil dieses neuen Kurskonzepts.

**Kurs-Nr:** 200917  
**Beginn:** **15.09.2020**  
**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:** 200924  
**Beginn:** **28.09.2020**  
**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)



Fortsetzung von Seite 41 – Kraftworkout im Studio

**Kurs-Nr:** 198997  
**Beginn:** **25.09.2020**  
**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)

**Kurs-Nr:** 200222  
**Beginn:** **24.09.2020**  
**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:** 198986  
**Beginn:** **08.09.2020**  
**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:** 200223  
**Beginn:** **24.09.2020**  
**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)  
 Der Kurs findet in den Herbstferien nicht statt.

**Kurs-Nr:** 200246  
**Beginn:** **07.10.2020**  
**Ort:** Fitness Forum  
 Gewerbestr. 9, **57258 Freudenberg**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Sascha Hoffmann  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198992  
**Beginn:** **22.09.2020**  
**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:** 199928  
**Beginn:** **04.09.2020**  
**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:** 199927  
**Beginn:** **22.09.2020**  
**Ort:** physio-logic  
 Wallstraße 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)



Fortsetzung von Seite 43 – Kraftworkout im Studio

**Kurs-Nr:** 199930  
**Beginn:** **21.09.2020**  
**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:** 201237  
**Beginn:** **02.09.2020**  
**Ort:** Fitnessstudio sportshouse4U  
 Kölner Str. 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)

**Kurs-Nr:** 200247  
**Beginn:** **07.10.2020**  
**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:** 200248  
**Beginn:** **08.10.2020**  
**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:** 199034  
**Beginn:** **23.09.2020**  
**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:** 199035  
**Beginn:** **25.09.2020**  
**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:** 199000  
**Beginn:** **25.09.2020**  
**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:** 198985  
**Beginn:** **21.09.2020**  
**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)



Fortsetzung von Seite 45 – Kraftworkout im Studio

**Kurs-Nr:** 198984  
**Beginn:** **23.09.2020**  
**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)

**Kurs-Nr:** 199931  
**Beginn:** **17.09.2020**  
**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:** 199933  
**Beginn:** **18.09.2020**  
**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:** 200889  
**Beginn:** **13.10.2020**  
**Ort:** Reha-Klinik Lüdenscheid  
 Paulmannshöher Str. 14, **58515 Lüdenscheid**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Physio-/Sporttherapeut der Reha-Klinik Lüdenscheid  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198980  
**Beginn:** **07.09.2020**  
**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:** 200921  
**Beginn:** **23.09.2020**  
**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:** 200527  
**Beginn:** **23.09.2020**  
**Ort:** Praxis für Physiotherapie Brigitte Fiebig  
 Lendingser 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:** 200528  
**Beginn:** **23.09.2020**  
**Ort:** Praxis für Physiotherapie Brigitte Fiebig  
 Lendingser 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)





Fortsetzung von Seite 47 – Kraftworkout im Studio

**Kurs-Nr:** 199924  
**Beginn:** **02.09.2020**  
**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:** 200919  
**Beginn:** **16.09.2020**  
**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:** 198995  
**Beginn:** **17.09.2020**  
**Ort:** Physiotherapie Franz Nagel  
 Hachtorstr. 37, **59602 Rүthen**  
**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:** 198979  
**Beginn:** **13.10.2020**  
**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)

**Kurs-Nr:** 200235  
**Beginn:** **30.09.2020**  
**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:** 200237  
**Beginn:** **01.10.2020**  
**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:** 198999  
**Beginn:** **02.09.2020**  
**Ort:** Soest Vital  
 Senator-Schwartz-Ring 8, **59494 Soest**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Maximilian Stork  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198998  
**Beginn:** **07.09.2020**  
**Ort:** Soest Vital  
 Senator-Schwartz-Ring 8, **59494 Soest**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Renata Esteves Guedes  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 49 – Kraftworkout im Studio

**Kurs-Nr:** 199020  
**Beginn:** **15.09.2020**  
**Ort:** T's GYM, Fitness für Sie und Ihn  
 Steingraben 1, **59494 Soest**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Sebastian Nübel  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198996  
**Beginn:** **23.09.2020**  
**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:** 200242  
**Beginn:** **06.10.2020**  
**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:** 199019  
**Beginn:** **21.09.2020**  
**Ort:** Gesundheitszentrum Pentling  
 Allener Str. 35, **59457 Werl**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:15 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Jörg Brune  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199018  
**Beginn:** **07.10.2020**  
**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)

## 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:** 198990  
**Beginn:** **17.08.2020**  
**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)



## Outdoor-Fitness NEU

### AOK-Outdoor-Fitness: Krafttraining im Freien

Raus aus den vier Wänden, rein in die Natur: Mit Spaß an der frischen Luft verbessern Sie Ihre Fitness.

Bei Outdoor-Fitness werden Parkbänke und Klettergerüste zu Trainingsgeräten. Sie kräftigen Ihren Körper mit dem eigenen Körpergewicht. Ausdauer- und Entspannungsübungen ergänzen dieses abwechslungsreiche Training. Das ist genau das Richtige für alle, die ihre Fitness verbessern wollen, aber keine Lust auf ein Studio haben.

Also, schnell anmelden und ab nach draußen!

**Kurs-Nr:** 200252  
**Beginn:** 10.10.2020  
**Ort:** Treffpunkt Siegarena  
 Stummes Loch, **57072 Siegen**  
**Tag, Uhrzeit:** samstags, 11:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Mario Bürger  
**Kursgebühr:** 106,00 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:** 200218  
**Beginn:** 23.09.2020  
**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:** 200922  
**Beginn:** 01.10.2020  
**Ort:** HönneVital  
 Hönnetalstr. 68, **58802 Balve**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Tabea Porrello  
**Kursgebühr:** 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200524  
**Beginn:** 16.09.2020  
**Ort:** Reha-Zentrum Hemer  
 Breddestraße 22, **58675 Hemer**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Team des Reha-Zentrums  
**Kursgebühr:** 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 53 – Pilates

**Kurs-Nr:** 200522  
**Beginn:** **22.09.2020**  
**Ort:** Reha-Zentrum Iserlohn  
 Bethanienallee 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:** 200255  
**Beginn:** **19.10.2020**  
**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:** 200879  
**Beginn:** **01.09.2020**  
**Ort:** Reha-Klinik Lüdenscheid  
 Paulmannshöher Str. 14, **58515 Lüdenscheid**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:50 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Physio-/Sporttherapeut der Reha-Klinik Lüdenscheid  
**Kursgebühr:** 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200887  
**Beginn:** **16.10.2020**  
**Ort:** Reha-Klinik Lüdenscheid  
 Paulmannshöher Str. 14, **58515 Lüdenscheid**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Physio-/Sporttherapeut der Reha-Klinik Lüdenscheid  
**Kursgebühr:** 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200219  
**Beginn:** **23.09.2020**  
**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:** 200210  
**Beginn:** **22.09.2020**  
**Ort:** Sportpraxis PFIH  
 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:** 200211  
**Beginn:** **22.09.2020**  
**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)



## RanRücken

### Ein ganz neues Konzept gegen Rückenbeschwerden

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

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

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

**Kurs-Nr:** 200525  
**Beginn:** 08.09.2020  
**Ort:** Reha-Zentrum Iserlohn  
 Bethanienallee 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:** 199934  
**Beginn:** 22.09.2020  
**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:** 200881  
**Beginn:** 03.09.2020  
**Ort:** Reha-Klinik Lüdenscheid  
 Paulmannshöher Str. 14, **58515 Lüdenscheid**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Physio-/Sporttherapeut der Reha-Klinik Lüdenscheid  
**Kursgebühr:** 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200202  
**Beginn:** 17.09.2020  
**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 Herbstferien nicht statt.



## 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:** 200230  
**Beginn:** **25.09.2020**  
**Ort:** Praxis PFIPH  
 Hansastr. 4, **57439 Attendorn**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 15:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Leslie Kretzer  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200882  
**Beginn:** **08.10.2020**  
**Ort:** Reha-Klinik Lüdenscheid  
 Paulmannshöher Str. 14, **58515 Lüdenscheid**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Physio-/Sporttherapeut der Reha-Klinik Lüdenscheid  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198981  
**Beginn:** **23.09.2020**  
**Ort:** Activa, Praxis für Krankengymnastik,  
 Prävention und Rehabilitation  
 Paulinenstr. 1, **34431 Marsberg**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Julia Bornemann-Schlüter  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200529  
**Beginn:** **24.09.2020**  
**Ort:** Praxis für Physiotherapie Brigitte Fiebig  
 Lendringser 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:** 200224  
**Beginn:** **24.09.2020**  
**Ort:** Praxis PFIPH  
 Winterbergstr. 44, **57462 Olpe**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Leslie Kretzer  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200225  
**Beginn:** **24.09.2020**  
**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 Herbstferien nicht statt.

**Kurs-Nr:** 199022  
**Beginn:** **22.09.2020**  
**Ort:** Lebensgefühl by Rempel  
 Wilkeplatz 11, **59581 Warstein-Belecke**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 09:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Eugen Rempel  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 59 – Rückenpower

**Kurs-Nr:** 199023  
**Beginn:** 29.09.2020  
**Ort:** Lebensgefühl by Rempel  
 Wilkeplatz 11, **59581 Warstein-Belecke**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Eugen Rempel  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199010  
**Beginn:** 09.09.2020  
**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)

## 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:** 200923  
**Beginn:** 29.09.2020  
**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:** 200238  
**Beginn:** 01.10.2020  
**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:** 198994  
**Beginn:** 10.09.2020  
**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:** 200518  
**Beginn:** 16.09.2020  
**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 61 – Sanftes Rückentraining

**Kurs-Nr:** 200519  
**Beginn:** **10.09.2020**  
**Ort:** Reha-Zentrum Iserlohn  
 Bethanienallee 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:** 200888  
**Beginn:** **31.08.2020**  
**Ort:** Reha-Klinik Lüdenscheid  
 Paulmannshöher Str. 14, **58515 Lüdenscheid**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Physio-/Sporttherapeut der Reha-Klinik Lüdenscheid  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200920  
**Beginn:** **22.09.2020**  
**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:** 199935  
**Beginn:** **10.09.2020**  
**Ort:** PhysioBALANCE  
 Mühlendorf 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:** 200220  
**Beginn:** **23.09.2020**  
**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:** 200918  
**Beginn:** **14.09.2020**  
**Ort:** Physio Reha Med  
 Maiplatz 5, 1. OG Modedepark 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)





## Trainieren wie die Profis: Kraft- ausdauer Workout

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



**Kurs-Nr:** 200236  
**Beginn:** 30.09.2020  
**Ort:** Praxis für Physiotherapie  
Meggener Str. 50, 57368 Lennestadt  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Corinna Hellweg  
**Kursgebühr:** 130,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200878  
**Beginn:** 31.08.2020  
**Ort:** Reha-Klinik Lüdenscheid  
Paulmannshöher Str. 14, 58515 Lüdenscheid  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Physio-/Sporttherapeut der Reha-Klinik Lüdenscheid  
**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)



wdb/jan Lauer



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

## Autogenes Training

### Der Weg zu mehr Gelassenheit

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

**Kurs-Nr:** 200241  
**Beginn:** 05.10.2020  
**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:** 198987  
**Beginn:** 26.10.2020  
**Ort:** Ev. Johanna-Volke-Familienzentrum  
 Lohner Höhe 3-5, 59505 Bad Sassendorf  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Andrea Delbrügger  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 67 – Autogenes Training

**Kurs-Nr:** 200243  
**Beginn:** 07.10.2020  
**Ort:** Praxis PFIPH  
 Winterbergstr. 44, 57462 Olpe  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Leslie Kretzer  
**Kursgebühr:** 132,00 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:** 200249  
**Beginn:** 08.10.2020  
**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:** 199024  
**Beginn:** 27.10.2020  
**Ort:** Praxis für Ergotherapie Ernst Eppelmann  
 Kaiser-Otto-Platz 6, 59872 Meschede  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Christina Mertens  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198989  
**Beginn:** 22.10.2020  
**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

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.

<b>Kurs-Nr:</b>	200253
<b>Beginn:</b>	<b>13.10.2020</b>
<b>Ort:</b>	Praxis für Krankengymnastik Ursula Klein Sebastian-Kneipp-Str. 10, <b>57334 Bad Laasphe</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	dienstags, 17:00 Uhr
<b>Dauer:</b>	10-mal 60 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Ulla Bremer
<b>Kursgebühr:</b>	132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## Stressbewältigung im Alltag

Der Kurs „Stressbewältigung im Alltag“ ist nach dem Konzept der AHAB-Akademie aufgebaut. Er richtet sich an alle, die lernen wollen, gelassener und gesünder mit ihren alltäglichen Belastungen umzugehen. In diesem Kurs lernen, erkennen und verstehen die Teilnehmer, welche Faktoren bei ihnen Stressreaktionen auslösen. Sie lernen schwierige Situationen positiver zu bewerten, Stresssituationen zu bewältigen und sich kurzfristig zu entspannen. Auch lernen die Teilnehmer diese Situationen durch ein entsprechendes Selbstmanagement und Kommunikationstraining möglichst erst gar nicht entstehen zu lassen.

<b>Kurs-Nr:</b>	199002
<b>Beginn:</b>	<b>06.10.2020</b>
<b>Ort:</b>	Naturheilpraxis Stienen Waldstr. 62, <b>59872 Meschede</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	dienstags, 18:30 Uhr
<b>Dauer:</b>	8-mal 90 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Ursula Stienen
<b>Kursgebühr:</b>	193,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
	Kurs findet nicht in den Herbstferien statt.



## 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:** 199009  
**Beginn:** **06.10.2020**  
**Ort:** GYM B7  
 Ostring 2, **59929 Brilon**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Horst-Günther Würtz  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200526  
**Beginn:** **23.09.2020**  
**Ort:** Reha-Zentrum Iserlohn  
 Bethanienallee 3, **58644 Iserlohn**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Elke Hoffmeyer  
**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:** 199011  
**Beginn:** **24.09.2020**  
**Ort:** Yogaschule Arnberg  
 Ringstr. 146, **59821 Arnberg**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 09:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Annette Wagner  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199012  
**Beginn:** **24.09.2020**  
**Ort:** Yogaschule Arnberg  
 Ringstr. 146, **59821 Arnberg**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Annette Wagner  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200234  
**Beginn:** **28.09.2020**  
**Ort:** Praxis PFIPH  
 Hansastr. 4, **57439 Attendorn**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Carmen Erwes  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 73 – Yogazeit

**Kurs-Nr:** 200927  
**Beginn:** **29.10.2020**  
**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:** 200937  
**Beginn:** **28.09.2020**  
**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:** 200938  
**Beginn:** **01.10.2020**  
**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:** 200926  
**Beginn:** **06.10.2020**  
**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:** 200925  
**Beginn:** **07.10.2020**  
**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:** 200239  
**Beginn:** **01.10.2020**  
**Ort:** Praxis PFIPH  
 Winterbergstr. 44, **57462 Olpe**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Carmen Erwes  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200240  
**Beginn:** **01.10.2020**  
**Ort:** Praxis PFIPH  
 Winterbergstr. 44, **57462 Olpe**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Carmen Erwes  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200257  
**Beginn:** **22.10.2020**  
**Ort:** DRK-Mehrgenerationenhaus  
 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)



Fortsetzung von Seite 75 – Yogazeit

**Kurs-Nr:** 199016  
**Beginn:** **14.09.2020**  
**Ort:** Praxis für Physiotherapie Heike Gnad  
 Ruhrufer 15, **59939 Olsberg**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 09:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Karin Menke  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200254  
**Beginn:** **13.10.2020**  
**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 **liveonline-Vortrag** führt Sie in die Grundlagen der Achtsamkeit ein. Es werden mentale und imaginative Techniken für mehr Balance im Alltag vorgestellt. Sie erfahren, wie Sie mit wirksamen Übungen zur Achtsamkeit und Entspannung mehr körperliches und seelisches Wohlbefinden erleben.

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

### So einfach geht's:

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

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

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

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



## AOK-liveonline: Achtsamkeit & Balance

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

### So einfach geht's:

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

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

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

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

## AOK-liveonline: bin ich gut genug?

### Innere Stärke statt Überforderung

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

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

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

### So einfach geht's:

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

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

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





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

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



## AOK-liveonline: gut im Feierabend ankommen

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

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

### So einfach geht's:

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

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

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

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

## AOK-liveonline: positiver Umgang mit Stress

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

### So einfach geht's:

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

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

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

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



## AOK-liveonline: schlaf gut!

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

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

### So einfach geht's:

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

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

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

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

## Die Lebe Balance-App

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



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

## Stress im Griff

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

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

Weitere Infos erhalten Sie unter: [stress-im-griff.de](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.**

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

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

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

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

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

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

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



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

## Golf - 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

<b>Kurs-Nr:</b>	200204
<b>Beginn:</b>	<b>20.09.2020</b>
<b>Ort:</b>	GC Repetal Südsauerland e.V. Repetalstr. 220, <b>57439 Attendorn-Niederhelden</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	Sonntag, 10:45 Uhr
<b>Dauer:</b>	1-mal 210 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Trainer GC Repetal
<b>Kursgebühr:</b>	Exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden



Fortsetzung von Seite 89 – Golf

**Kurs-Nr:** 200232  
**Beginn:** 26.09.2020  
**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

## Hochseilgarten

Nehmen Sie die Herausforderung an und besuchen Sie den Hochseilgarten Sorpesee mit atemberaubenden Blick über den See. Das Besondere an dieser Aktivität ist die Fokussierung auf den Teamgedanken.

In kleinen Teams von maximal 12 Personen bewältigen die Teilnehmer gemeinsam die Stationen, sichern und unterstützen sich gegenseitig. Jedes Team wird durch einen erfahrenen, zertifizierten Trainer begleitet.

Das Mindestalter zur Teilnahme beträgt 12 Jahre, die Mindestkörpergröße 1,40 m.

**Kurs-Nr:** 199014  
**Beginn:** 19.09.2020  
**Ort:** Hochseilgarten Sorpesee  
 im Outdoorzentrum Sorpesee  
 Am Sorpesee 193, **59846 Sundern-Langscheid**  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 14:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Team MOSAIK GmbH  
**Kursgebühr:** Exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden

**Kurs-Nr:** 199015  
**Beginn:** 27.09.2020  
**Ort:** Hochseilgarten Sorpesee  
 im Outdoorzentrum Sorpesee  
 Am Sorpesee 193, **59846 Sundern-Langscheid**  
**Tag, Uhrzeit:** Sonntag, 14:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Team MOSAIK GmbH  
**Kursgebühr:** Exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden

## Kanutour auf dem Biggensee

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.

**Kurs-Nr:** 200200  
**Beginn:** 12.09.2020  
**Ort:** Bigge Elements  
 Am Sondener Kopf, **57462 Olpe**  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 14:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 150 Minuten  
**Kursleitung:** Stefan Lamers  
**Kursgebühr:** Exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden

**Kurs-Nr:** 200203  
**Beginn:** 19.09.2020  
**Ort:** Bigge Elements  
 Am Sondener Kopf, **57462 Olpe**  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 150 Minuten  
**Kursleitung:** Stefan Lamers  
**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>	199036	199037
<b>Beginn:</b>	<b>05.09.2020</b>	<b>12.09.2020</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	

## 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 Kinderparcour in 1 Meter Höhe.

<b>Kurs-Nr:</b>	199013
<b>Beginn:</b>	<b>17.08.2020 bis einschließlich 01.11.2020</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 maximal 3 Stunden
<b>Dauer:</b>	professionelle Einweisung in die Sicherheitstechnik, Klettern in 5 verschiedenen Parcours (incl. einer Fahrt auf der Sommerodelbahn - außer Kinderparcours)
<b>Leistung:</b>	Mitarbeiter des Kletterwaldes Winterberg
<b>Kursleitung:</b>	Exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden
<b>Kursgebühr:</b>	



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\*



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



**Sabrina Meinhardt**  
Bewegungsberatung  
Gesundheitsmanagement B.A.  
Tel.: 0800 2655-509479\*

\* Datenschutzhinweis siehe Seite 5





Fortsetzung von Seite 95 – Beratungsangebote für Ihre Gesundheit



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



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



**Janine Huber**  
Ernährungsberatung  
Ernährungswissenschaftlerin M.Sc.  
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  
Prävention &  
Gesundheitspsychologie B.A.  
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\*



## Gesundheitsförderung in KiTas und Schulen

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



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

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



**Sven Dietrich**

Gesundheitsberatung in Settings

Dipl.-Sportlehrer

Tel.: 0800 2655-503811\*



## Gesund Punkte sammeln

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

### Schnell anmelden:



#### AOK-Familienbonus

[aok-vorsorgebonus.de/nordwest](http://aok-vorsorgebonus.de/nordwest)

Telefon 0800 265 5040

oder



#### AOK-Prämienprogramm

[aok-praemienprogramm.de/nordwest](http://aok-praemienprogramm.de/nordwest)

Telefon 0800 265 5070

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

AOK NORDWEST – Gesundheit in besten Händen.