

Gesunde Vorteile

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-Kundinnen und Kunden.

Angebote nach Maß wählen

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



Herzlich willkommen

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

SR Südwestfalen

Ihr AOK-Kursprogramm Region Südwestfalen 1. Halbjahr 2025



1.
Halbjahr
2025

Ihr AOK- Kursprogramm

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

Mehr erfahren auf **aok.de/nw**

AOK NordWest. Die Gesundheitskasse.

Gut zu wissen

Wir unterstützen Sie gern bei Ihrer gesunden Lebensweise. Genießen Sie Ihre Vorteile als AOK-Kunde und -Kundin!

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

Pro Jahr dürfen Sie kostenfrei zwei Kurse besuchen. Das ist gesetzlich im sogenannten Leitfaden Prävention so vorgegeben. Außerhalb dieses Leitfadens stehen Ihnen unsere kostenfreien Gesund erleben-Angebote und AOK-Kochwerkstätten offen.

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

Unsere Präventionskurse richten sich grundsätzlich an gesunde Personen. Für Menschen mit gesundheitlichen Beschwerden bieten wir spezielle Kurse.

Grundsätzlich stehen unsere Präventionsangebote allen AOK-Kunden und -Kundinnen offen – auch Menschen mit Behinderung. Sollten Sie unsicher sein, ob eine Teilnahme für Sie möglich ist, melden Sie sich bitte bei uns.

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.



Wir planen laufend neue Kursangebote für Sie. Schauen Sie daher regelmäßig auf **aok.de/nw**. Oder scannen Sie den QR-Code! Es lohnt sich.

1. Halbjahr 2025

Januar 2025

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

Februar 2025

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

März 2025

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

April 2025

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

Mai 2025

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

Juni 2025

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

■ **Ferien/Feiertage
in NRW**

Schnell anmelden

Online

Sichern Sie sich unter aok.de/nw/kurse einen Platz in Ihrem Lieblingskurs!

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. Verantwortlicher ist die AOK NordWest. Die Gesundheitskasse, Koppenhagener Str. 1, 44269 Dortmund. Den Stabsbereich Datenschutz der AOK NordWest erreichen Sie unter gleicher Adresse.

Das Kursprogramm

Inhalt

 **Besonders nachhaltige Angebote**

 **Neue Angebote**

Gesund ernähren

1. Angebote vor Ort

AOK-Aktiv abnehmen! Bewusst essen	11
AOK-KochWerkstatt:	
· Bowls	13
· Darmgesunde Küche	14
· Fresh & Simple  	15
· Leichte Sommerküche	16
· Mittelmeerküche	17
· Soulfood: Iss Dich gesund	18
Ernährung im Sport	19
Günstig und gut essen	20

2. Online-Angebote

AOK-liveonline

· erfolgreiche Gewichtsreduktion	21
· gesund und leicht abnehmen	22
· mit Köpfchen zum Wunschgewicht	23

CyberHealth

· Diabetes-Prävention	24
· Erfolgreich abnehmen	25
· Ernährung & Vitalität	26

3. Beratungsangebote für Ihre Gesundheit 27

Gesund bewegen

1. Angebote vor Ort

Aquafitness	29
Beckenbodenschule	34
Easy Running	35
Faszien-Fit	36
Functional Training	38
Kraftworkout im Studio	41
Nordic Walking	48
Pilates	49
Rückenpower	52
Sanftes Rückentraining	57

2. Online-Angebote

AOK-liveonline

· der innere Schweinehund 2.0	60
-------------------------------	----

CyberHealth	
· Kraft und Ausdauer	61
· Pilates	62
· Rückencoaching – Funktionelles Krafttraining	63
Mein Gesundheitsmanager	
· Ganzkörperkräftigung	64
· Faszientraining	65
· Kraftausdauer für Läufer und Laufeinsteiger	66
Perfect Move – das ultimative  Beweglichkeitstraining	67
3. Beratungsangebote für Ihre Gesundheit	68

Gesund entspannen

1. Angebote vor Ort	
Autogenes Training	71
Progressive Muskelentspannung	72
Qigong	73
Tai Chi	74
Yogazeit	75
2. Online-Angebote	
AOK-liveonline	
· Achtsamkeit	78
· Achtsamkeit & Balance	79
· bin ich gut genug?	80
· good vibes – mehr Lebensfreude durch positive Psychologie	81
· gut im Feierabend ankommen	82
· positiver Umgang mit Stress	83
· Resilienz – das Geheimnis innerer Stärke	84
· schlaf gut!	85
· Stress mit Emotionen bewältigen	86
CyberHealth	
· PMR - mentale Balance	87
· Power durch Pause	88
· Yoga für Einsteiger	89
· Yoga intensiv	90
Mein Gesundheitsmanager	
· Autogenes Training	91
Stress im Griff	92
3. Beratungsangebote für Ihre Gesundheit	92

Gesund rauchfrei

1. Online-Angebote	
AOK-liveonline	
· rauchfrei in 3 Schritten	95
CyberHealth	
· Endlich Nichtraucher	96

Gesund erleben

Bouldern für Kinder	99
Hoch hinaus	100
Hochseilgarten	101
Klettern in der Halle	102
Kletterwald Winterberg	103
Stand-up-Paddling	104

Gesund plus

1. Online-Angebote	
AOK-liveonline	
· mein Weg zu weniger Alkohol	107
Betriebliche Gesundheitsförderung	108
Gesundheitsförderung in Kitas und Schulen	109
Anmeldung	
Online	aok.de/nw/kurse
Telefonisch	5
Post	112

Gesund ernähren

Mit einer ausgewogenen, vollwertigen und 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.



Zur
Kursanmeldung



AOK-Aktiv abnehmen! Bewusst essen

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

Kurs-Nr: 221218
Beginn: 12.02.2025
Ort: Hist. Fabrikanlage
Maste-Barendorf - Haus A
Baarstraße 220-226, **58636 Iserlohn**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Svenja Schweizer
Kursgebühr: 185,00 EUR*

Kurs-Nr: 220986
Beginn: 10.03.2025
Ort: DRK-Ortsverein Meinerzhagen-Valbert e.V.
Hohschlader Weg 7a,
58540 Meinerzhagen
Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Mareike Maurmann
Kursgebühr: 185,00 EUR*

Kurs-Nr: 219918
Beginn: 04.02.2025
Ort: Online-Kurs
Teilnahme, 100 Prozent von Zuhause
Tag, Uhrzeit: dienstags, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Alexandra Plattfaut
Kursgebühr: 160,00 EUR*

* exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden und -Kundinnen

Aktiv abnehmen! Fortsetzung von Seite 11

Kurs-Nr: 219967
Beginn: 25.02.2025
Ort: Online-Kurs
Teilnahme, 100 Prozent von Zuhause
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Miriam Dorsch
Kursgebühr: 160,00 EUR*

In den Ferien, vom 14.04.-25.04., findet der Kurs nicht statt.



AOK-KochWerkstatt - Bowls

Gesundes Glück aus einer Schüssel. Bunt und schnell zubereitet - eine „Bowl“ lässt sich mit vielen leckeren Zutaten füllen. Das Besondere daran ist, dass sich alle Geschmacksvarianten zu einem abgerundeten Genuss-erlebnis ergänzen. Knackige Gemüsestreifen, saisonal Fruchtiges und pikante Topping - Tipps zur gesunden Kombination gibt es in der AOK-KochWerkstatt!

Kurs-Nr: 221217
Beginn: 27.03.2025
Ort: AOK - Ernährungsberatung
Treppenstr. 9, 58638 Iserlohn
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 15:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Anja Kuhn
Kursgebühr: 66,00 EUR*

Kurs-Nr: 220027
Beginn: 09.04.2025
Ort: Praxis für Ernährungsberatung
„Schmeckt lecker“
Dorfstr. 20, 57399 Kirchhudem-Flape
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 17:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Eva Hennes
Kursgebühr: 66,00 EUR*

AOK-KochWerkstatt - Darmgesunde Küche

Essen Sie sich abwehrstark. Ob unseres Immunsystems optimal funktioniert, entscheidet sich zu 85 % im Darm. Ein guter Grund also, ihm täglich viel Gutes zu tun. In der AOK-KochWerkstatt probieren Sie aus, wie einfach und lecker es sein kann, Ihren Darm in Balance zu bringen. Weniger Stress für den Darm, bedeutet mehr Schwung und Energie für Sie. Probieren Sie es aus.

Kurs-Nr: 221219
Beginn: **18.03.2025**
Ort: AOK - Ernährungsberatung
Treppenstr. 9, **58638 Iserlohn**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 10:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Svenja Schweizer
Kursgebühr: 66,00 EUR*

Kurs-Nr: 219917
Beginn: **21.01.2025**
Ort: Schule Im Grünen Winkel
Johannes-Westermann-Platz 8,
59555 Lippstadt
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 16:30 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Maria Bunse-Westerfeld
Kursgebühr: 66,00 EUR*

Kurs-Nr: 220987
Beginn: **27.03.2025**
Ort: AWO Mehrgenerationenhaus
Christine-Schnur-Weg 3,
58511 Lüdenscheid
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 17:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Sabine Bomm
Kursgebühr: 66,00 EUR*

AOK-KochWerkstatt - Fresh & Simple

Fresh und simple bedeutet schnelle, einfache und leckere Rezepte, ohne lange Vorbereitung. Wir zeigen Ihnen, wie Sie unkomplizierte Gerichte mit mehr Gemüse und Früchten auf den Teller bringen. Natürlich alles auch familientauglich. Kommen Sie in unsere KochWerkstatt, denn hier trifft Genuss auf Gesundheit und Nachhaltigkeit.

Kurs-Nr: 220992
Beginn: **05.06.2025**
Ort: AWO Mehrgenerationenhaus
Christine-Schnur-Weg 3,
58511 Lüdenscheid
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 17:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Sabine Bomm
Kursgebühr: 66,00 EUR*

Kurs-Nr: 220477
Beginn: **08.05.2025**
Ort: MARIEN aktiv (Seminarraum/Küche)
Friedrichstr. 133, **57072 Siegen**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 17:30 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Claudia Hübner
Kursgebühr: 66,00 EUR*

AOK-KochWerkstatt - Leichte Sommerküche

In der Sommerzeit finden sich jetzt in den Gärten und auf den Wochenmärkten eine große Anzahl verschiedener Obst- und Gemüsesorten sowie viele Kräuter. Unter anderem sind Salate aus der leichten Sommerküche nicht wegzudenken. Ebenso werden Rezepte mit Obst und Gegrilltem in dieser KochWerkstatt nicht fehlen.

Kurs-Nr: 220028
Beginn: **21.05.2025**
Ort: Praxis für Ernährungsberatung
„Schmeckt lecker“
Dorfstr. 20, **57399 Kirchhundem-Flape**
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 17:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Eva Hennes
Kursgebühr: 66,00 EUR*

AOK-KochWerkstatt - Mittelmeerküche

Die Mittelmeerküche ist 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: 219968
Beginn: **15.04.2025**
Ort: Sekundarschule Medebach-Winterberg
Schulstr. 3, **59955 Winterberg**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 17:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Eva Schütte-Söntgerath
Kursgebühr: 66,00 EUR*

AOK-Kochwerkstatt - Soulfood: Iss Dich glücklich

Es ist erstaunlich, welche Wirkung verschiedene Lebensmittel auf unser Wohlbefinden haben. Liebe geht durch den Magen und Glück tut das auch. Von der „No Stress“-Gewürzmischung bis zur leckeren Seelenschmeichelei - unsere Rezepte enthalten „Glücksbotenstoffe“, die eine entspannende Wirkung haben, Stress mildern und das Wohlbefinden steigern. Zudem ist es ganz einfach die Energiespeicher so zu füllen, dass es sich gut anfühlt. Zu allen Rezepten gibt es Tipps und Infos zur Wirkung der Inhaltsstoffe. Lassen Sie sich inspirieren und vor allem - probieren Sie es aus.

Kurs-Nr: 219915
Beginn: 18.02.2025
Ort: Schule Im Grünen Winkel
Johannes-Westermann-Platz 8,
59555 Lippstadt
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 16:30 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Maria Bunse-Westerfeld
Kursgebühr: 66,00 EUR*

Ernährung im Sport

Sie sind körperlich sehr aktiv und fragen sich: Was ist für mich die beste Ernährung? Holen Sie sich Informationen zu einer bedarfsgerechten Lebensmittelauswahl und alltagsorientierten Ernährungsempfehlungen. Ein Schwerpunkt des Kurses ist die Ernährung während Trainings- und Regenerationszeiten. Damit Ihnen Ernährung im Sport unterwegs und zu Hause leicht von der Hand geht, unterstützen wir Sie gerne mit wertvollen Tipps.

Gehen Sie an den Start, melden Sie sich an!

Kurs-Nr: 220479
Beginn: 03.04.2025
Ort: MARIEN aktiv (Seminarraum/Küche)
Friedrichstr. 133, 57072 Siegen
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 2-mal 225 Minuten
Kursleitung: Claudia Hübner
Kursgebühr: 88,00 EUR*

Günstig und gut essen

Hier sind Koch-Einsteiger und Menschen willkommen, die schnell, einfach und ohne große Kosten gesundes Essen auf den Tisch bringen wollen. Sie erhalten Infos und Hilfestellungen zu Lebensmittelauswahl, Einkauf, Vorrats- und Speiseplanung sowie Rezeptideen. Melden Sie sich an.

Kurs-Nr: 220994
Beginn: 26.03.2025
Ort: AWO Mehrgenerationenhaus
Christine-Schnur-Weg 3,
58511 Lüdenscheid
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 2-mal 225 Minuten
Kursleitung: Bogumila Folwarczny
Kursgebühr: 88,00 EUR*

AOK-liveonline: erfolgreiche Gewichtsreduktion

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

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 220442
Beginn: 22.01.2025
Ort: online
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 19:30 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 48,00 EUR*

AOK-liveonline: gesund und leicht abnehmen

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

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 220445
Beginn: 05.03.2025
Ort: online
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:30 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 336,00 EUR*

AOK-liveonline: mit Köpfchen zum Wunschgewicht

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 220448
Beginn: 30.04.2025
Ort: online
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:30 Uhr
Dauer: 4-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR*

Kurs-Nr: 220450
Beginn: 11.06.2025
Ort: online
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:30 Uhr
Dauer: 4-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR*

CyberHealth: Diabetes-Prävention

In Deutschland erkranken jährlich mehr als eine halbe Million Erwachsene neu an Diabetes: 1.600 Neuerkrankungen am Tag! Wir helfen Ihnen, vital und gesund zu bleiben. Viel Spaß!

Die Wahrscheinlichkeit, dass Sie irgendwann an Diabetes erkranken, ist ziemlich hoch! Wenn wir nicht im Alltag auf unsere Ernährung und Bewegung achten, können uns die Langzeitfolgen einholen. Dabei ist es mit etwas Wissen und Achtsamkeit ziemlich einfach, sich gesund zu halten. Wie das geht? Das erfahren Sie in diesem Onlinekurs!

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung:

cyberhealth.de/aok-nordwest/diabetespraevention

Beginn:	jederzeit (Online-Kurs)
Ort:	100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
Dauer:	8-mal 60 Minuten
Kursleitung:	Thomas Dederichs / Michaela Kienz
Kursgebühr:	99,00 EUR*

CyberHealth: Erfolgreich abnehmen

Sehr viele Menschen fühlen sich zu dick und würden daran gerne etwas ändern. Welche inneren und welche äußeren Aspekte meines Lebens kommen bei diesem Wunsch zum Tragen? Begeben Sie sich mit diesem Onlinekurs auf eine wichtige Reise zu Ihnen selbst.

Alles hat seine Gründe, auch unser Gewicht. Ihr Körper macht alles richtig. In diesem Kurs lernen Sie, ihn zu verstehen und ins Teamwork mit ihm zu gehen. Welche Nahrung braucht er, welche nicht? Welches Maß an Bewegung ist wichtig für ihn, und wie können Sie diese in Ihren Alltag integrieren? Wie stehen Genuss und Gesundheit zueinander? Und wie schaffen Sie es, Ihr Verhalten an Ihre Wünsche, Ziele und Bedürfnisse anzupassen?

Werden Sie sich selbst gerecht und gönnen Sie sich diesen wertvollen Onlinekurs! Viel Spaß und viel Erfolg!

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung:

cyberhealth.de/aok-nordwest/erfolgreich-abnehmen

Beginn:	jederzeit (Online-Kurs)
Ort:	100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
Dauer:	8-mal 60 Minuten
Kursleitung:	Thomas Dederichs / Michaela Kienz
Kursgebühr:	99,00 EUR*

CyberHealth: Ernährung & Vitalität

Bringen Sie mehr Farbe auf Ihren Tisch und in Ihr Leben! Eine bewusste und bunte Ernährung ist die Basis für ein wohliges Körpergefühl und mehr Vitalität! Sie wollen wissen, wie? Unser Onlinekurs mit Prof. Ingo Froböse bringt Sie mit viel Freude und Energie auf den Weg!

Unsere Nahrung ist unsere wichtigste Energiequelle. Eine bewusste und achtsame Ernährung hat einen besonders positiven Einfluss auf unseren Körper und unseren Geist! Deshalb haben wir einen spannenden Onlinekurs zusammengestellt, der die wichtigsten Basics für Sie bereithält! Gesund und Lecker geht wirklich, macht Spaß und tut einfach nur gut!

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung:
cyberhealth.de/aok-nordwest/ernaehrung-und-vitalitaet

Beginn: jederzeit (Online-Kurs)
Ort: 100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
Dauer: 9-mal 60 Minuten
Kursleitung: Thomas Dederichs / Michaela Kienz
Kursgebühr: 99,00 EUR*

Beratungsangebote für Ihre Gesundheit

Ob Sie sich für eine ausgewogene Ernährung interessieren, Ihr Gewicht reduzieren möchten, an einer Nahrungsmittel-Unverträglichkeit leiden oder chronisch krank sind: Die Ernährungsberaterinnen helfen Ihnen bei der Zusammenstellung der Ernährung weiter – mit persönlicher Beratung und vielen praktischen Tipps.



Sarah Buchholz
Ernährungsberatung,
Dipl.-Oecotrophologin
Tel.: 0800 2655-509542*



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



Ludmilla Hildebrand-Gruca
Ernährungsberatung
Dipl.-Oecotrophologin
Tel.: 0800 2655-509540*



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



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



Janine Schönenbrücher
Ernährungsberatung
Ernährungswissenschaftlerin M.Sc.
Tel.: 0800 2655-506618*

Gesund bewegen

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.



Zur
Kursanmeldung



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: 221177
Beginn: **01.04.2025**
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*

Kurs-Nr: 221178
Beginn: **01.04.2025**
Ort: Rothaarbad
Am Sportfeld 3, **57319 Bad Berleburg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Maria Kuss
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 219961
Beginn: **07.02.2025**
Ort: Esselbad
Kupferstr. 40, **59889 Eslohe**
Tag, Uhrzeit: freitags, 07:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Susanne Winkelmeier
Kursgebühr: 90,00 EUR*

* exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden und -Kundinnen

Aquafitness. Fortsetzung von Seite 29

Kurs-Nr: 219959
Beginn: **31.01.2025**
Ort: Hotel Hennemann
Olper Str. 28,
59889 Eslohe-Cobbenrode
Tag, Uhrzeit: freitags, 10:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Susanne Winkelmeier
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Aufgrund der Wassertiefe ist der Kurs nur für Personen ab einer Körpergröße von 1,65 m zu empfehlen.
Am 28.02.2025 fällt der Kurs wegen Karneval aus.

Kurs-Nr: 219965
Beginn: **26.02.2025**
Ort: Hotel Hennemann
Olper Str. 28,
59889 Eslohe-Cobbenrode
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Susanne Winkelmeier
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Aufgrund der Wassertiefe ist der Kurs nur für Personen ab einer Körpergröße von 1,65 m zu empfehlen.

Kurs-Nr: 220659 220662
Beginn: **28.01.2025** **29.04.2025**
Ort: Lehrschwimmbecken Saatschule
Saatweg, **58644 Iserlohn**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Team des Reha-Zentrums Iserlohn
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 220010 220023
Beginn: **19.02.2025** **30.04.2025**
Ort: Bad am Rothaarsteig
Hauptstr. 3,
57399 Kirchhundem-Oberhundem
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Stefanie Lüttecke
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 220011 220024
Beginn: **19.02.2025** **30.04.2025**
Ort: Bad am Rothaarsteig
Hauptstr. 3, **57399 Kirchhundem-Oberhundem**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Stefanie Lüttecke
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 220648 220650
Beginn: **30.01.2025** **03.04.2025**
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*

Kurs-Nr: 220638 220641
Beginn: **04.02.2025** **06.05.2025**
Ort: Bewegungsbad im
Physiozentrum Menden
Krankenhausweg 8, **58706 Menden**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Stephanie Krollmann
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 220000 220025
Beginn: **27.01.2025** **02.06.2025**
Ort: Olper Bäderbetriebe -
Lehrschwimmbecken
Seeweg 5, **57462 Olpe**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Team der Praxis PFIPH
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Aquafitness. Fortsetzung von Seite 31

Kurs-Nr: 220014
Beginn: **31.03.2025**
Ort: Olper Bäderbetriebe -
Lehrschwimmbecken
Seeweg 5, **57462 Olpe**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Team der Praxis PFIPH
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 220982
Beginn: **07.02.2025**
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*

Kurs-Nr: 219958
Beginn: **28.01.2025**
Ort: Hallenbad-Martinswerk e.V.
Pfarrer-Birker-Str.1,
57392 Schmalleberg-Dorlar
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Susanne Winkelmeier
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 219960
Beginn: **03.02.2025**
Ort: Ferienhotel Stockhausen
Zum Hälleken 9,
57392 Schmalleberg-Sellinghausen
Tag, Uhrzeit: montags, 10:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Susanne Winkelmeier
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Am 03.03.2025, Rosenmontag, fällt der Kurs aus.

Kurs-Nr: 220497
Beginn: **31.01.2025**
Ort: MARIEN aktiv (Bewegungsbad)
Friedrichstr. 133, **57072 Siegen**
Tag, Uhrzeit: freitags, 18:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Lisa Bartzik
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 220498
Beginn: **31.01.2025**
Ort: MARIEN aktiv (Bewegungsbad)
Friedrichstr. 133, **57072 Siegen**
Tag, Uhrzeit: freitags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Lisa Bartzik
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 220499
Beginn: **04.04.2025**
Ort: MARIEN aktiv (Bewegungsbad)
Friedrichstr. 133, **57072 Siegen**
Tag, Uhrzeit: freitags, 18:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Lisa Bartzik
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 220500
Beginn: **04.04.2025**
Ort: MARIEN aktiv (Bewegungsbad)
Friedrichstr. 133, **57072 Siegen**
Tag, Uhrzeit: freitags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Lisa Bartzik
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Beckenbodenschule

Krafttraining für den Beckenboden

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

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

Kurs-Nr: 220665
Beginn: **04.02.2025**
Ort: Lichtblick Physiotherapie
Herder Str. 4, **58507 Lüdenscheid**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Langjähriger AOK-Kursleiter
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 220740
Beginn: **30.01.2025**
Ort: Physiofit Siegen
Spandauer Str. 2, **57072 Siegen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 09:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Birgit Schneider
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 219901
Beginn: **30.01.2025**
Ort: Soest Vital
Senator-Schwartz-Ring 8, **59494 Soest**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Renata Esteves-Dohle
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Easy Running

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

Kurs-Nr: 220716
Beginn: **28.04.2025**
Ort: Treffpunkt Siegarena
Stummes Loch, **57072 Siegen**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Stefanie Müller
Kursgebühr: 96,00 EUR*

Faszien-Fit

Mit Faszientraining zu mehr Beweglichkeit

Das Training der Faszien ist effektiv und schonend. Die regelmäßige Faszienarbeit sorgt nicht nur für mehr Beweglichkeit und Ausdauer, sondern vermindert auch Schmerzen des Bewegungsapparats und aktiviert das Immunsystem. Der Sport, der quasi unter die Haut geht, erreicht somit die eher passiven Strukturen. Faszien sind keine neue Erfindung, sondern immer schon Teil des Körpers. Nur die Bedeutung des Bindegewebes ist nun bekannter. Wie Sie die Faszien trainieren können und was das bewirkt, lernen Sie in unseren speziellen Gesundheitskursen.

Kurs-Nr: 219907
Beginn: 30.01.2025
Ort: M4Fitness
Dieselstr. 2, 59609 Anröchte

Tag, Uhrzeit: donnerstags, 13:15 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Stefanie Bitter
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 220013
Beginn: 10.03.2025
Ort: DRK Frühförderstelle Impuls,
Praxis für Mototherapie
Bamenohler Str. 248, 57413 Finnentrop

Tag, Uhrzeit: montags, 18:15 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Anne Hegener
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 219911
Beginn: 30.01.2025
Ort: M4Fitness Gesundheitszentrum
Schneidweg 12, 59590 Geseke

Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Elvira Leffler
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 219922
Beginn: 29.01.2025
Ort: M4Fitness Lippstadt
Rixbecker Str. 124, 59557 Lippstadt

Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Tobias Allerbeck
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 220685
Beginn: 06.02.2025
Ort: Reha-Klinik Lüdenscheid
Paulmannshöher Str. 14,
58515 Lüdenscheid

Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Physio-/Sporttherapeut/in der
Reha-Klinik Lüdenscheid
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 220668
Beginn: 07.02.2025
Ort: Lichtblick Physiotherapie
Herder Str. 4, 58507 Lüdenscheid

Tag, Uhrzeit: freitags, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Langjähriger AOK-Kursleiter
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 220003
Beginn: 04.02.2025
Ort: Sportpraxis PFIPH
Westfälische Str. 25, 57462 Olpe

Tag, Uhrzeit: dienstags, 15:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Team der Praxis PFIPH
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Functional Training

Functional Training ist kluges Muskeltraining und bringt Sie mit herausfordernden Übungen richtig ins Schwitzen. Der Trend ist, wieder unabhängig von schweren Geräten, teilweise mit kleinen Zusatzgeräten zu trainieren. Erlernte Übungen können unkompliziert und abseits von den üblichen Kraftgeräten fast überall ausgeführt werden.

Lernen Sie Ihren Körper auf eine neue Weise kennen! Zusätzlich ist der Spaß in der Gruppe garantiert. Grundfitness ist hier eine Voraussetzung!

Kurs-Nr: 219908
Beginn: 30.01.2025
Ort: M4Fitness
Dieselstr. 2, 59609 Anröchte

Tag, Uhrzeit: donnerstags, 12:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Stefanie Bitter
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 220979
Beginn: 30.01.2025
Ort: MediVital
Haarweg 80, 58675 Hemer

Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sören Tillmann
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 220730
Beginn: 03.03.2025
Ort: Städtischer Seniorentreff
Sonnenweg 5a, 58638 Iserlohn

Tag, Uhrzeit: montags, 17:45 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Theresa Hasselberg
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 220718
Beginn: 05.05.2025
Ort: Reha-Zentrum Iserlohn
Bethanienallee 3, 58644 Iserlohn

Tag, Uhrzeit: montags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Team des Reha-Zentrums Iserlohn
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 219924
Beginn: 04.02.2025
Ort: M4Fitness Lippstadt
Rixbecker Str. 124, 59557 Lippstadt

Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Tobias Allerbeck
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 219904
Beginn: 27.02.2025
Ort: Sportstudio Gym
Am Siek 8, 59557 Lippstadt

Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Ute Borchardt
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 220983
Beginn: 10.02.2025
Ort: Natural Body Fitness
Noltestraße 13, 58511 Lüdenscheid

Tag, Uhrzeit: montags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Lorena Lange
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 220022
Beginn: 29.04.2025
Ort: Sportpraxis PFIPH
Westfälische Str. 25, 57462 Olpe

Tag, Uhrzeit: dienstags, 15:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Team der Praxis PFIPH
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Functional Training. Fortsetzung von Seite 39

Kurs-Nr: 220742 220743
Beginn: **27.01.2025** **28.04.2025**
Ort: Physiofit Siegen
Spandauer Str. 2, **57072 Siegen**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Team der Praxis Physiofit
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 219919
Beginn: **27.01.2025**
Ort: Gesundheitszentrum Pentling
Allener Str. 35, **59457 Werl**
Tag, Uhrzeit: montags, 09:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Tatjana Tomin
Kursgebühr: 117,00 EUR*

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: 219912
Beginn: **03.02.2025**
Ort: M4Fitness
Dieselstr. 2, **59609 Anröchte**
Tag, Uhrzeit: montags, 10:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Stefanie Bitter
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220001
Beginn: **30.01.2025**
Ort: Praxis PFIPH
Hansastr. 4, **57439 Attendorn**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:15 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Team der Praxis PFIPH
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 219977
Beginn: **07.02.2025**
Ort: Promotio - Zentrum für Rehabilitation
und Prävention
Möhnestr. 40a, **59929 Brilon**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Torsten Vogel
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kraftworkout im Studio. Fortsetzung von Seite 41

Kurs-Nr: 220021
Beginn: **31.01.2025**
Ort: PhysioFit Stamm
Im Kreuzseifen 1, **57489 Drolshagen**
Tag, Uhrzeit: freitags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Birgit Stamm
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220877
Beginn: **01.02.2025**
Ort: FitnessPoint Erndtebrück
Jahnstr. 2, **57339 Erndtebrück**
Tag, Uhrzeit: samstags, 09:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Marius Saßmannshausen
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220722
Beginn: **29.01.2025**
Ort: Fitness Forum
Gewerbestr. 9, **57258 Freudenberg**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sascha Hoffmann
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220734
Beginn: **30.01.2025**
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*

Kurs-Nr: 219906
Beginn: **28.01.2025**
Ort: M4Fitness Gesundheitszentrum
Schneidweg 12, **59590 Geseke**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Annette Hoischen
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220720
Beginn: **07.02.2025**
Ort: Reha-Zentrum Iserlohn
Bethanienallee 3, **58644 Iserlohn**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Team des Reha-Zentrums Iserlohn
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220984
Beginn: **04.03.2025**
Ort: MD Physio & Sport
Bahnhofsplatz 2, **58644 Iserlohn**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dennis Pinto Abreu
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220721
Beginn: **30.04.2025**
Ort: Reha-Zentrum Iserlohn
Bethanienallee 3, **58644 Iserlohn**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Team des Reha-Zentrums Iserlohn
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220671
Beginn: **27.01.2025**
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*

Kraftworkout im Studio. Fortsetzung von Seite 43

Kurs-Nr: 220673
Beginn: **30.01.2025**
Ort: Medical sport
Am Westhang 6,
58640 Iserlohn-Sümmern
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:15 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Ralf Nölke
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220733
Beginn: **30.01.2025**
Ort: Fitnessstudio sportshouse4U
Kölner Straße 159, **58566 Kierspe**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Erik Jung
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 219903
Beginn: **26.02.2025**
Ort: Sportstudio Gym
Am Siek 8, **59557 Lipstadt**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 20:15 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Uwe Borchardt
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220687 220731
Beginn: **28.01.2025** **29.04.2025**
Ort: Reha-Klinik Lüdenscheid
Paulmannshöher Str. 14,
58515 Lüdenscheid
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Physio-/Sporttherapeut/in der
Reha-Klinik Lüdenscheid
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220670
Beginn: **07.02.2025**
Ort: Lichtblick Physiotherapie
Herder Str. 4, **58507 Lüdenscheid**
Tag, Uhrzeit: freitags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Langjähriger AOK-Kursleiter
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220683
Beginn: **01.02.2025**
Ort: PZM-Physiozentrum Menden
Krankenhausweg 8, **58706 Menden**
Tag, Uhrzeit: samstags, 10:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Stephanie Krollmann
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220681
Beginn: **12.02.2025**
Ort: Praxis für Physiotherapie
Brigitte Fiebig
Lendingser Hauptstr. 39,
58710 Menden
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 11:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Miriam Hillecke
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220008
Beginn: **06.02.2025**
Ort: Sportpraxis PFIPH
Westfälische Str. 25, **57462 Olpe**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Team der Praxis PFIPH
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kraftworkout im Studio. Fortsetzung von Seite 45

Kurs-Nr: 220020
Beginn: **23.04.2025**
Ort: Sportpraxis PFIPH
Westfälische Str. 25, **57462 Olpe**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Team der Praxis PFIPH
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220980
Beginn: **05.02.2025**
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*

Kurs-Nr: 220675
Beginn: **05.02.2025**
Ort: Physio Reha Med
Maiplatz 5, 1. OG Modemark Röther,
58840 Plettenberg
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Kerstin Weiler-Bruse
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 219950
Beginn: **03.02.2025**
Ort: Activ Sports
Bahnhofstr. 7a, **57392 Schmallenberg**
Tag, Uhrzeit: montags, 16:45 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Martin Heidschötter
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220801
Beginn: **30.01.2025**
Ort: Premiumfit
Eiserfelder Str. 357, **57080 Siegen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Nils Richter
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 219923
Beginn: **30.01.2025**
Ort: Gesundheitszentrum Pentling
Allener Str. 35, **59457 Werl**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:15 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Tatjana Tomin
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 219973
Beginn: **29.01.2025**
Ort: Gesundheitswerk Wickede
Am Park 2, **58739 Wickede**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Saskia Ratzke
Kursgebühr: 145,00 EUR*

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: 220646
Beginn: 17.03.2025
Ort: Freizeitzentrum Biebertal
Bieberkamp (Hinterer Parkplatz),
58710 Menden-Lendringsen
Tag, Uhrzeit: montags, 16:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Brigitte Fiebig
Kursgebühr: 113,00 EUR*

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: 220005
Beginn: 04.02.2025
Ort: Praxis PFIPH
Hansastr. 4, **57439 Attendorn**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 08:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Team der Praxis PFIPH
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 220017
Beginn: 07.04.2025
Ort: Praxis PFIPH
Hansastr. 4, **57439 Attendorn**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:15 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Team der Praxis PFIPH
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 219910
Beginn: 30.01.2025
Ort: M4Fitness Gesundheitszentrum
Schneidweg 12, **59590 Geseke**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Elvira Leffler
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Pilates. Fortsetzung von Seite 49

Kurs-Nr: 220723
Beginn: **29.01.2025**
Ort: Reha-Zentrum Iserlohn
Bethanienallee 3, **58644 Iserlohn**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Team des Reha-Zentrums Iserlohn
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 220724
Beginn: **29.04.2025**
Ort: Reha-Zentrum Iserlohn
Bethanienallee 3, **58644 Iserlohn**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 09:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Team des Reha-Zentrums Iserlohn
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 220012
Beginn: **19.02.2025**
Ort: Praxis für Physiotherapie
Claudia Hesse
Meggener Str. 50, **57368 Lennestadt**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Team der Praxis für Physiotherapie
Claudia Hesse
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 220688
Beginn: **28.01.2025**
Ort: Reha-Klinik Lüdenscheid
Paulmannshöher Str. 14,
58515 Lüdenscheid
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Physio-/Sporttherapeut/in der
Reha-Klinik Lüdenscheid
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 220692
Beginn: **14.03.2025**
Ort: Reha-Klinik Lüdenscheid
Paulmannshöher Str. 14,
58515 Lüdenscheid
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Physio-/Sporttherapeut/in der
Reha-Klinik Lüdenscheid
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 219957
Beginn: **27.01.2025**
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: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 220009
Beginn: **10.02.2025**
Ort: Sportpraxis PFIPH
Westfälische Str. 25, **57462 Olpe**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Team der Praxis PFIPH
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 220018
Beginn: **09.04.2025**
Ort: Sportpraxis PFIPH
Westfälische Str. 25, **57462 Olpe**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 08:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Team der Praxis PFIPH
Kursgebühr: 112,00 EUR*

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: 219913
Beginn: **03.02.2025**
Ort: M4Fitness
Dieselstr. 2, **59609 Anröchte**
Tag, Uhrzeit: montags, 15:45 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Stefanie Bitter
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 219909
Beginn: **30.01.2025**
Ort: M4Fitness Gesundheitszentrum
Schneidweg 12, **59590 Geseke**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 10:15 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Karin Schütthoff
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 219900
Beginn: **29.01.2025**
Ort: Praxis für Krankengymnastik und
Physiotherapie Suerhoff
Quellenstraße 25, **59556 Lippstadt**
Bad Waldliesborn
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sandra Suerhoff-Risse
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 220702
Beginn: **01.04.2025**
Ort: Reha-Klinik Lüdenscheid
Paulmannshöher Str. 14,
58515 Lüdenscheid
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Physio-/Sporttherapeut/in der
Reha-Klinik Lüdenscheid
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 220707
Beginn: **10.06.2025**
Ort: Reha-Klinik Lüdenscheid
Paulmannshöher Str. 14,
58515 Lüdenscheid
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Physio-/Sporttherapeut/in der
Reha-Klinik Lüdenscheid
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 219962
Beginn: **12.02.2025**
Ort: activa, Praxis für Krankengymnastik,
Prävention und Rehabilitation
Paulinenstr. 1, **34431 Marsberg**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Julia Bornemann-Schlüter
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 220015
Beginn: **01.04.2025**
Ort: Sportpraxis PFIPH
Westfälische Str. 25, **57462 Olpe**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Team der Praxis PFIPH
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Rückenpower. Fortsetzung von Seite 53

Kurs-Nr: 219975
Beginn: **30.01.2025**
Ort: BLUE DAWN - Gesundheitszentrum
Meise
In der Ramecke 8, **59939 Olsberg**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 20:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Matthias Fischer
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 219976
Beginn: **31.01.2025**
Ort: BLUE DAWN - Gesundheitszentrum
Meise
In der Ramecke 8, **59939 Olsberg**
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Matthias Fischer
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 219955
Beginn: **27.01.2025**
Ort: Physiotherapie Winkelmeier
Alte Landstr. 13,
57392 Schmallingenberg - Dorlar
Tag, Uhrzeit: montags, 11:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Susanne Winkelmeier
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 219956
Beginn: **27.01.2025**
Ort: Physiotherapie Winkelmeier
Alte Landstr. 13,
57392 Schmallingenberg - Dorlar
Tag, Uhrzeit: montags, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Susanne Winkelmeier
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 219963
Beginn: **13.02.2025**
Ort: Physiotherapie Winkelmeier
Alte Landstr. 13,
57392 Schmallingenberg - Dorlar
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Susanne Winkelmeier
Kursgebühr: 117,00 EUR*
Am 27.02.2025, Weiberfastnacht, fällt der Kurs aus.

Kurs-Nr: 219964
Beginn: **17.02.2025**
Ort: Physiotherapie Winkelmeier
Alte Landstr. 13,
57392 Schmallingenberg - Dorlar
Tag, Uhrzeit: montags, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Susanne Winkelmeier
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 220803 220804
Beginn: **29.01.2025** **30.04.2025**
Ort: Physiofit Siegen
Spandauer Str. 2, **57072 Siegen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Team der Praxis Physiofit
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 220746
Beginn: **30.01.2025**
Ort: Premiumfit
Eiserfelder Str. 357, **57080 Siegen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Nils Richter
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Rückenpower. Fortsetzung von Seite 55

Kurs-Nr: 219902
Beginn: **31.01.2025**
Ort: Soest Vital
Senator-Schwartz-Ring 8, **59494 Soest**
Tag, Uhrzeit: freitags, 14:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Maximilian Stork
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 219921
Beginn: **28.01.2025**
Ort: Gesundheitszentrum Pentling
Allener Str. 35, **59457 Werl**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 09:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Tatjana Tomin
Kursgebühr: 117,00 EUR*

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: 219914
Beginn: **06.02.2025**
Ort: Gesundheitszentrum Möllenhoff
Robert-Koch-Str. 3, **59609 Anröchte**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:15 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Bettina Göckede
Kursgebühr: 156,00 EUR*

Kurs-Nr: 219971
Beginn: **12.02.2025**
Ort: Sams Fitness-Studio
Sternstr. 6-8, **59755 Arnsberg**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 15:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Christiane Schmolke
Kursgebühr: 156,00 EUR*

Kurs-Nr: 220725 220728
Beginn: **29.01.2025** **23.04.2025**
Ort: Reha-Zentrum Iserlohn
Bethanienallee 3, **58644 Iserlohn**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Team des Reha-Zentrums Iserlohn
Kursgebühr: 156,00 EUR*

Sanftes Rückentraining. Fortsetzung von Seite 57

Kurs-Nr: 220985
Beginn: **05.03.2025**
Ort: MD Physio & Sport
Bahnhofsplatz 2, **58644 Iserlohn**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dennis Pinto Abreu
Kursgebühr: 156,00 EUR*

Kurs-Nr: 219905
Beginn: **28.02.2025**
Ort: Sportstudio Gym
Am Siek 8, **59557 Lippstadt**
Tag, Uhrzeit: freitags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Uwe Borchardt
Kursgebühr: 156,00 EUR*

Kurs-Nr: 220713 220714
Beginn: **27.01.2025** **28.04.2025**
Ort: Reha-Klinik Lüdenscheid
Paulmannshöher Str. 14,
58515 Lüdenscheid
Tag, Uhrzeit: montags, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Physio-/Sporttherapeut/in der
Reha-Klinik Lüdenscheid
Kursgebühr: 156,00 EUR*

Kurs-Nr: 220981
Beginn: **06.02.2025**
Ort: Fitnessraum e.sports der Firma
Echterhage Holding
Hönnestr. 43,
58809 Neuenrade-Küntrop
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:15 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Natalie Kablau
Kursgebühr: 156,00 EUR*

Kurs-Nr: 220006
Beginn: **05.02.2025**
Ort: Sportpraxis PFIPH
Westfälische Str. 25, **57462 Olpe**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:45 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Team der Praxis PFIPH
Kursgebühr: 156,00 EUR*

Kurs-Nr: 219972
Beginn: **29.01.2025**
Ort: PHYSIO POINT
Ruhrstr. 25, **59939 Olsberg**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 10:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Elektra Finger
Kursgebühr: 156,00 EUR*

Kurs-Nr: 219974
Beginn: **30.01.2025**
Ort: PHYSIO POINT
Ruhrstr. 25, **59939 Olsberg**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Elektra Finger
Kursgebühr: 156,00 EUR*

Kurs-Nr: 220679
Beginn: **05.02.2025**
Ort: Physio Reha Med
Maipplatz 5, 1. OG Modepark Röther,
58840 Plettenberg
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 15:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Kerstin Weiler-Bruse
Kursgebühr: 156,00 EUR*

Kurs-Nr: 220802
Beginn: **30.01.2025**
Ort: Physiofit Siegen
Spandauer Str. 2, **57072 Siegen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Team der Praxis Physiofit
Kursgebühr: 156,00 EUR*

AOK-liveonline: der innere Schweinehund 2.0

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

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 220454
Beginn: 28.01.2025
Ort: online
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR*

Kurs-Nr: 220455
Beginn: 19.05.2025
Ort: online
Tag, Uhrzeit: montags, 19:30 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR*

CyberHealth: Kraft und Ausdauer

Unser Körper ist jeden Tag ganz unterschiedlichen Belastungen ausgesetzt – wir können ihm aber dabei helfen, jede Herausforderung zu meistern! In diesem Onlinekurs zeigen Ihnen Tom und Nicole, wie Sie Ihre Kraft und Ausdauer steigern können, um Ihren Alltag fit, vital und energiereich zu bewältigen.

Das ideale Ganzkörpertraining für alle, die sich fit machen und körperlichen Beschwerden vorbeugen möchten!

2 Phasen, 2 Themen und 2 Trainer in einem Onlinekurs! Tom und Nicole führen Sie zunächst durch Ihr Krafttraining, dann durch Ihr Ausdauerprogramm. Es wird intensiv! Aber Sie werden step by step in das Training begleitet und haben so genug Zeit, sich an die steigenden Belastungen zu gewöhnen. Nach den 10 Wochen wird Ihr Fitness-Level auf einem anderen Niveau sein, soviel steht fest! Freuen Sie sich darauf!

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung:

cyberhealth.de/aok-nordwest/kraft-und-ausdauer

Beginn: jederzeit (Online-Kurs)
Ort: 100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Thomas Dederichs / Nicole Kühn
Kursgebühr: 99,00 EUR*

CyberHealth: Pilates

Pilates ist aktuell das modernste Bewegungskonzept. Machen Sie Ihren Körper zu Ihrem neuen Zuhause – zu Ihrem eigenen "Powerhouse"!

Im Pilates geht es darum, Ihre Körpermitte, Ihr sogenanntes "Powerhouse" zu stabilisieren. Hier laufen all Ihre körperlichen Bewegungen zusammen und müssen Stabilisierung erfahren. Alle Übungen und Trainings sind darauf abgestimmt, hier Einfluss zu nehmen. Dadurch werden Sie bewusster für Ihre Haltung, Ihre Stabilität, Beweglichkeit und Kraft

Wir wünschen Ihnen viel Spaß dabei!

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung: cyberhealth.de/aok-nordwest/pilates

Beginn:	jederzeit (Online-Kurs)
Ort:	100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
Dauer:	8-mal 65 Minuten
Kursleitung:	Nicole Willberg
Kursgebühr:	99,00 EUR*

CyberHealth: Rücken-coaching – Funktionelles Krafttraining

Wissen Sie, wie Ihr Rücken funktioniert? Was er kann? Welche Aufgaben er hat? Und vor allem, wie Sie ihn unterstützen, stärken und entlasten können? Dieser Onlinekurs ist das Praxis-Handbuch für Ihren Rücken. Eine wichtige Anleitung für Ihr körperliches Wohlbefinden und das ideale Mittel gegen Rückenschmerzen und -probleme!

Ihr Rücken ist ein Multi-Talent! Er kann grundsätzlich zwei scheinbar komplett gegensätzliche Dinge: sehr stark sein und sehr beweglich sein. So ähnlich wie Bambus! Sie müssen nur wissen, in welchem Moment welche dieser Qualitäten gefragt ist.

Wenn Sie da durcheinanderkommen, kann es schmerzhaft werden. Wie Sie sich sicher zwischen diesen beiden Zuständen bewegen können, ist Ziel und Inhalt dieses Kurses. Sie erhalten von uns maximalen „Rückhalt“! Viel Spaß!

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung: cyberhealth.de/aok-nordwest/rueckencoaching

Beginn:	jederzeit (Online-Kurs)
Ort:	100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
Dauer:	8-mal 60 Minuten
Kursleitung:	Tom Dederichs
Kursgebühr:	99,00 EUR*

Mein Gesundheitsmanager: Ganzkörperkräftigung

Dieser Online-Kurs wurde von Diplom-Sportwissenschaftlern und Hochschuldozenten entwickelt. Hier erfahren Sie Wissenswertes zu Trainingsregeln, Haut, Muskulatur, Knochen, Herz-Kreislaufsystem, Stress u.v.m. Zudem beinhaltet jede Kursstunde auch einen praktischen Teil mit Aufwärmen, Koordinationsübungen, Kräftigung und Dehn- und Beweglichkeitsübungen.

Sie trainieren über 5 Wochen! Dafür steht Ihnen alle drei Tage nachdem Sie eine Kursstunde abgeschlossen haben, die nächste Einheit zur Verfügung.

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung:

aok.starte.online

Beginn:	jederzeit (Online-Kurs)
Ort:	100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
Dauer:	10-mal 45 Minuten
Kursleitung:	Daniel Rothmund
Kursgebühr:	119,00 EUR*

Mein Gesundheitsmanager: Faszientraining

Sie interessieren sich für das Training der Faszien und wie man Faszienrollen oder -bälle zielgerichtet einsetzt? In diesem Kurs erfahren Sie Wissenswertes über Faszien, Training mit der Faszienrolle, Muskelkater, Trainingsregeln, Muskulatur, Dehnen, Knochen u.v.m. Zudem beinhaltet jede Kursstunde auch einen praktischen Teil mit Aufwärmen, Koordinationsübungen, Rollentraining, Übungen zur Dehnung, Übungen zur Körperwahrnehmung und Übungen mit Katapulteffekt sowie einen Ausklang.

Jeweils sieben Tagen nachdem Sie eine Kursstunde abgeschlossen haben, steht Ihnen die nächste Einheit Verfügung.

Der Online-Kurs und das dazugehörige Kursportal sind übersichtlich und einfach aufgebaut und können auch von technischen Laien mühelos benutzt werden. Sie benötigen für die Kursdurchführung nur ein internetfähiges Endgerät, eine Faszienrolle und -ball. Alternativ können die Übungen auch mit einem Nudelholz und einem Tennisball durchgeführt werden.

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung:

aok.starte.online

Beginn:	jederzeit (Online-Kurs)
Ort:	100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
Dauer:	10-mal 45 Minuten
Kursleitung:	Daniel Rothmund
Kursgebühr:	119,00 EUR*

Mein Gesundheits- manager: Kraftausdauer für Läufer und Laufeinsteiger

Dieser Online-Kurs ist die ideale Vorbereitung und Unterstützung für Ihr Lauftraining. Neben praktischen Inhalten, wie Aufwärmen, Koordination, Lauf-ABC, Kräftigungs-, Dehn- und Entspannungsübungen erfahren Sie Wissenswertes rund um die Themen: Optimale Lauftechnik, Trainingsmethoden, Laufschuhe und Fußanalyse, pulsgesteuertes Training, Verletzungsbilder und -prävention etc.

Abgerundet wird der Kurs mit der Challenge „Von 0 auf 6 km“: Das Ziel ist, nach 10 Wochen 6 km am Stück gelenkschonend und gesundheitsfördernd laufen zu können.

Dieser Online-Kurs wurde für Erwachsene, ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen entwickelt, egal ob Läufer oder Laufeinsteiger.

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung: aok.starte.online

Beginn: jederzeit (Online-Kurs)
Ort: 100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
Dauer: 10-mal 45 Minuten
Kursleitung: Daniel Rothmund
Kursgebühr: 119,00 EUR*

⊕ Perfect Move – das ultimative Beweglich- keitstraining

Jetzt geht es Ihren verkürzten Muskeln an den Kragen! Lernen Sie effektive Übungen zur Steigerung Ihrer Beweglichkeit kennen. Auch kleine Zipperlein im Rücken und Gelenksbeschwerden durch z. B. Sitzen und vorn über gebeugtes Arbeiten werden schnell reduziert.

Die Übungen sind einfach und Sie benötigen nur einen minimalen Zeitaufwand. So steigern Sie schnell Ihre Leistungsfähigkeit und die Geschwindigkeit in Ihren Bewegungen.

Lassen Sie sich in motivierenden Videoclips von charmanten Trickfilmfiguren begleiten: Auf einer Reise von den Jäger- und Sammler-Zeiten, über die heutigen Alltagsbelastungen und deren Auswirkungen, bis hin zum Thema Stress und der Integration der Übungen in den Alltag.

Übrigens sind diese Übungen auch sehr gut geeignet für alle, die bereits Sport treiben.

Wann und wo Sie trainieren, ist Ihnen überlassen. Sie sind an keine festen Kurszeiten gebunden.

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung: perfect-move.de/mit/aok-nordwest

Beginn: jederzeit (Online-Kurs)
Ort: 100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
Dauer: 8-mal 55 Minuten
Kursleitung: Jens Lang
Kursgebühr: 119 EUR*

Beratungsangebote für Ihre Gesundheit

Auf alle Fragen zum Thema Sport und Bewegung wissen unsere AOK-Bewegungsexperten und -expertinnen eine Antwort. Sie helfen Ihnen, einen aktiven und gesunden Alltag zu gestalten, Ihren Körper und Ihre Muskeln in Form zu bringen, mehr individuelles Wohlbefinden zu erlangen und einseitige Belastungen und Verspannungen zu vermeiden.



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



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



Sabrina Meinhardt
Bewegungsberatung
Prävention, Sporttherapie und Gesundheitsmanagement M.A.
Tel.: 0800 2655-509479*

Das Lächeln bleibt

Zusatzversichert bei der UKV

Ein schönes Lächeln macht vieles einfacher. Nichts ist so überzeugend und positiv wie ein Lächeln. Gesunde, schöne Zähne sind dabei so etwas wie Ihre Visitenkarte – und sowohl im beruflichen als auch im privaten Leben eine Menge wert.

Wie viel Ihr schönes Lächeln genau kostet, sehen Sie oft erst auf der Rechnung Ihres Zahnarztes oder Ihrer Zahnärztin. Da ist es besser, abgesichert zu sein.

Für Ihren finanziellen Schutz sorgt der Tarif AOK-DentalPRIVAT.

Weitere Informationen zur UKV und den Leistungen erhalten Sie unter:

aok-nw-zusatz.de/dental



... oder
einfach
QR-Code
scannen!

Gesund entspannen

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.



Zur
Kursanmeldung



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: 220666
Beginn: 04.02.2025
Ort: Lichtblick Physiotherapie
Herder Str. 4, **58507 Lüdenscheid**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Langjähriger AOK-Kursleiter
Kursgebühr: 132,00 EUR*

Kurs-Nr: 220019
Beginn: 14.04.2025
Ort: Sportpraxis PFIPH
Westfälische Str. 25, **57462 Olpe**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Team der Praxis PFIPH
Kursgebühr: 132,00 EUR*

Kurs-Nr: 220977
Beginn: 30.01.2025
Ort: TeamSportPark Siegen
In der Leimbach 3, **57074 Siegen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Lisa Bartzik
Kursgebühr: 132,00 EUR*

* exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden und -Kundinnen

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: 220696
Beginn: **03.03.2025**
Ort: Reha-Klinik Lüdenscheid
Paulmannshöher Str. 14,
58515 Lüdenscheid

Tag, Uhrzeit: montags, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Physio-/Sporttherapeut/in der
Reha-Klinik Lüdenscheid
Kursgebühr: 132,00 EUR*

Kurs-Nr: 220978
Beginn: **27.01.2025**
Ort: TeamSportPark Siegen
In der Leimbach 3, **57074 Siegen**

Tag, Uhrzeit: montags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Lisa Bartzik
Kursgebühr: 132,00 EUR*

Qigong

Der sanfte Weg zum Gleichgewicht

In China als Gesundheitsvorsorge geschätzt, bietet Qigong 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 Qigong Ausgeglichenheit und Gesundheit. Probieren Sie es aus.

Kurs-Nr: 219916
Beginn: **29.01.2025**
Ort: Haus des Gastes
Quellenstr. 72,
59556 Lipstadt - Bad Waldliesborn

Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Emil Sandkuhl
Kursgebühr: 122,00 EUR*

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: 219969
Beginn: **11.02.2025**
Ort: TSG Brilon
Bahnhofstr. 42, **59922 Brilon**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Horst-Günther Würtz
Kursgebühr: 122,00 EUR*

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: 220002
Beginn: **03.02.2025**
Ort: Praxis PFIPH
Hansastr. 4, **57439 Attendorn**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:15 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Team der Praxis PFIPH
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 220644
Beginn: **28.01.2025**
Ort: Bildungszentrum Rahlenberg
Bergstraße 7, **58849 Herscheid**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:45 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Carla Vogelsang
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 220682
Beginn: **14.02.2025**
Ort: Praxis für Physiotherapie
Brigitte Fiebig
Lendingser Hauptstr. 39,
58710 Menden
Tag, Uhrzeit: freitags, 11:15 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Nina Fiebig
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Yogazeit. Fortsetzung von Seite 75

Kurs-Nr: 220004
Beginn: **04.02.2025**
Ort: Sportpraxis PFIPH
Westfälische Str. 25, **57462 Olpe**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:45 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Team der Praxis PFIPH
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 220007
Beginn: **05.02.2025**
Ort: Sportpraxis PFIPH
Westfälische Str. 25, **57462 Olpe**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 08:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Team der Praxis PFIPH
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 220016
Beginn: **01.04.2025**
Ort: Sportpraxis PFIPH
Westfälische Str. 25, **57462 Olpe**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:45 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Team der Praxis PFIPH
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 219970
Beginn: **03.02.2025**
Ort: Praxis für Physiotherapie Heike Gnad
Ruhrufer 15, **59939 Olsberg**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Karin Menke
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 220660
Beginn: **05.05.2025**
Ort: TeamSportPark Siegen
In der Leimbach 3, **57074 Siegen**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Elke Howald
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 220026
Beginn: **28.01.2025**
Ort: Hebammenpraxis Sonnenlicht
Hallerbergstr. 27, **57482 Wenden**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Laura Agnes Pilsel
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 219920
Beginn: **27.01.2025**
Ort: Gesundheitszentrum Pentling
Allener Str. 35, **59457 Werl**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Monika Steinau-Hillebrand
Kursgebühr: 119,00 EUR*

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 es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 220809
Beginn: 11.03.2025
Ort: online
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 20:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 48,00 EUR*

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 es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 220456
Beginn: 29.01.2025
Ort: online
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 20:00 Uhr
Dauer: 4-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR*

Kurs-Nr: 220457
Beginn: 04.06.2025
Ort: online
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 20:00 Uhr
Dauer: 4-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR

AOK-liveonline: bin ich gut genug?

Innere Stärke statt Überforderung

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

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

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 220810
Beginn: 01.04.2025
Ort: online
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 19:30 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 48,00 EUR*

AOK-liveonline: good vibes – mehr Lebensfreude durch Positive Psychologie

In diesem liveonline-Kurs erfahren Sie, wie Sie mit Hilfe der Positiven Psychologie mehr Glück und Zufriedenheit erleben können. Warum blühen manche Menschen auf, wie können wir unsere Stärken gezielter einsetzen, Lebensträume wahr machen, Glücksgefühle steigern und regelmäßig einen Flow erleben? Sie lernen vielfältige wirksame Übungen und Strategien kennen, mit denen Sie mehr Wohlfühl-, Lebensfreude und innere Zufriedenheit erreichen.

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 220793
Beginn: 21.01.2025
Ort: online
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:15 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 336,00 EUR*

Kurs-Nr: 220795
Beginn: 06.05.2025
Ort: online
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:15 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 336,00 EUR*

AOK-liveonline: gut im Feierabend ankommen

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

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 220808
Beginn: 25.02.2025
Ort: online
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 20:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 48,00 EUR*

AOK-liveonline: positiver Umgang mit Stress

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 220811
Beginn: 21.05.2025
Ort: online
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 20:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 48,00 EUR*

AOK-liveonline: Resilienz – das Geheimnis innerer Stärke

Mit Resilienz wird die innere Widerstandskraft eines Menschen bezeichnet. Resilienz hilft uns, erfolgreich mit schwierigen Lebensumständen umzugehen und diese psychisch und körperlich unbeschadet zu überstehen. Eine gute Resilienz ist erlernbar und hierdurch kann die eigene Widerstandskraft gezielt gestärkt werden, um Krisen und Stressbelastungen souverän zu meistern. Hierfür werden Ihnen in diesem liveonline-Kurs die sieben Schlüssel der Resilienz mit konkreten Übungen vorgestellt, so dass Sie schrittweise mehr Resilienz aufbauen.

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 220589
Beginn: 30.01.2025
Ort: online
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 336,00 EUR*

Kurs-Nr: 220590
Beginn: 13.05.2025
Ort: online
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 336,00 EUR*

AOK-liveonline: schlaf gut!

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

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 220586
Beginn: 27.01.2025
Ort: online
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 336,00 EUR*

AOK-liveonline: Stress mit Emotionen bewältigen

Wie wichtig es ist, zu einem gelassenen und emotionalen Ausgleich inmitten von Belastungen und Herausforderung zu finden, beleuchten wir in diesem liveonline-Kurs. Unsere Emotionen werden uns hierbei wie Wegweiser für eine vielversprechende Stressbewältigung leiten. Wir erkunden, wie Sie mit bewährten Methoden wie Achtsamkeit und positiver Haltung Ihre Emotionen bewusst wahrnehmen und nutzen können: ein Schlüssel zu mehr Gelassenheit und Zufriedenheit im Alltag.

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 220797
Beginn: 19.03.2025
Ort: online
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:15 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 336,00 EUR*

Kurs-Nr: 220807
Beginn: 26.05.2025
Ort: online
Tag, Uhrzeit: montags, 18:15 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 336,00 EUR*

CyberHealth: PMR - mentale Balance

Entspann Sie sich mal! Aber wie? Mit diesem Training wird es wirklich einfach. Nutzen Sie das Spannungsempfinden in Ihrer Muskulatur! Faszinierend, wie leicht manche Dinge werden, wenn man nur weiß, wie!

Das Problem bei der Entspannung ist, dass wir uns nicht einfach in eine entspannte innere Haltung versetzen können, wenn gerade alles stresst! Diese Vorstellung findet in solchen Momenten einfach keinen Raum in uns.

Gezielt unsere Muskulatur anzuspannen, um danach die Entspannung zu spüren, die automatisch entsteht, ist der einfache wie geniale Ansatz dieses Trainings der sog. Progressiven Muskelrelaxation. Und die Wirkung ist wirklich verblüffend – wohlige, warme Entspannung und ein wunderbares Körpergefühl. Viel Freude dabei!

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung:

cyberhealth.de/aok-nordwest/pmr-entspannung-und-mentale-balance

Beginn: jederzeit (Online-Kurs)
Ort: 100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Alexandra Löwe
Kursgebühr: 99,00 EUR*

CyberHealth: Power durch Pause

Schwingt Ihr Leben? Oder befinden Sie sich in der Stress-Dauerschleife? Egal welchen Bereich Ihres Lebens Sie sich anschauen, ein Prinzip gilt überall: Ihre Entwicklung findet in den Phasen der Regeneration statt. Ohne diese Momente brennen Sie aus. Dieser Onlinekurs zeigt Ihnen, wie das in Ihrem Alltag umzusetzen ist.

Stressmanagement, Pausengestaltung und Entspannung: Das sind die Dinge, mit denen Sie sich in diesem Kurs beschäftigen. Und ja, wir wissen auch, dass es in unserer Zeitplanung zunächst schwierig ist, Lücken zu finden.

Aber machen Sie sich bewusst, worum es geht: Um Ihre Gesundheit, Ihren Erfolg, Ihre Entwicklung und Lebensfreude! Also nutzen Sie jetzt diese wichtige Chance, sich zu fokussieren! Nutzen Sie die Power durch Pause! Viel Spaß!

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung:

cyberhealth.de/aok-nordwest/power-durch-pause

Beginn: jederzeit (Online-Kurs)
Ort: 100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Alexandra Löwe
Kursgebühr: 99,00 EUR*

CyberHealth: Yoga für Einsteiger

Alle machen es! Jetzt auch Sie!

Verbinden Sie Ihren Atem, Ihren Körper und Ihren Geist und spüren Sie die Wirkung. Beginnen Sie mit Ihrem Onlinekurs Ihre persönliche Yoga-Reise – in der Ruhe und Geborgenheit Ihres Zuhauses.

Sie wollten schon immer mal Yoga machen? Silke führt Sie in unserem Onlinekurs in die Welt des Yoga. Sie zeigt Ihnen viele klassische Yoga-Positionen, die Ihre Muskulatur stärken und Ihre Beweglichkeit verbessern, und hilft Ihnen, die Aufmerksamkeit und Ruhe zu entwickeln, die das Praktizieren von Yoga so wertvoll machen.

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung:

cyberhealth.de/aok-nordwest/yoga-fuer-einsteiger

Beginn: jederzeit (Online-Kurs)
Ort: 100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
Dauer: 8-mal 50 Minuten
Kursleitung: Silke Hellwig
Kursgebühr: 99,00 EUR*

CyberHealth: Yoga intensiv

Ihr perfekter Einstieg ins Hatha Yoga

Yoga ist faszinierend! Aber auch vielfältig. Wenn Sie einen fundierten und hochwertigen Einstieg in das Hatha Yoga suchen, haben Sie ihn gerade gefunden. Jenny vermittelt Ihnen exzellent und strukturiert, was diese Form des Yoga anzubieten hat. Nach dem Onlinekurs haben Sie ein tiefes Verständnis davon. Viel Spaß!

Jenny vereint die beiden Welten Yoga und Fitness in sich. Ihr Unterrichtsstil ist frisch und dynamisch. Und sie hat eine gute Struktur, Dinge zu vermitteln. Sie hat selbst einige Jahre in Indien gelebt. Daher atmet sie die Philosophie und den Spirit des Yoga. Lassen Sie sich von ihr begleiten und tauchen Sie ein in dieses Erlebnis. Namaste!

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung: cyberhealth.de/aok-nordwest/yoga-intensiv

Beginn:	jederzeit (Online-Kurs)
Ort:	100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
Dauer:	8-mal 50 Minuten
Kursleitung:	Jenny Höbner
Kursgebühr:	99,00 EUR*

Mein Gesundheits- manager: Autogenes Training

Das Autogene Training ist eine Technik zur konzentrativen Selbstentspannung, mit dem Ziel diese in den Alltag zu integrieren, um schnell und effizient Stress- und Spannungszuständen entgegen zu wirken. Das Programm bietet die Möglichkeit das Entspannungsverfahren Autogenes Training kennen und anwenden zu lernen. In 10 aufeinander aufbauenden Kurseinheiten, mit jeweils 45 Minuten, wird die vollständige Grundform des Autogenen Trainings erlernt. Viele begleitende Übungen ermöglichen das einfache Erlernen dieser Entspannungsmethode. Abgerundet wird der Kurs mit dem Erlernen einer Kurzform des Autogenen Trainings, welche sich einfach und auch bei wenig Zeit in den Alltag integrieren lässt. Der Online-Kurs bietet max. Flexibilität, da er weder zeit- noch ortsgebunden durchgeführt werden kann. Für die Kursdurchführung wird nur ein internetfähiges Endgerät (Smartphone, Tablet, Laptop, PC etc.) und ein Internetzugang benötigt.

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung: aok.starte.online

Beginn:	jederzeit (Online-Kurs)
Ort:	100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
Dauer:	10-mal 45 Minuten
Kursleitung:	Daniel Rothmund
Kursgebühr:	119,00 EUR*

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

Beratung zu Kursangeboten für Ihre Gesundheit

Haben Sie Fragen zu unseren Kursen rund um Entspannung? Dann wenden Sie sich gern an unsere Experten und Expertinnen für psychosoziale Gesundheit.



Sven Dietrich
Gesundheitsberatung in Settings
Dipl.-Sportlehrer
Tel.: 0800 2655-503811*



Einfach, schnell und direkt

Holen Sie sich Ihre AOK nach Hause!
24 Stunden am Tag, sieben Tage die Woche:



Mit dem Online-ServiceCenter
unter [meine.aok.de](https://www.meine.aok.de) oder
über die „Meine AOK“-App.

Gesund rauchfrei

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.



Zur
Kursanmeldung



AOK-liveonline: rauchfrei in 3 Schritten

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 220812
Beginn: 27.01.2025
Ort: online
Tag, Uhrzeit: montags, 20:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR*

Kurs-Nr: 220813
Beginn: 29.04.2025
Ort: online
Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR*

CyberHealth: Endlich Nichtraucher

Haben Sie schon versucht, mit dem Rauchen aufzuhören? Haben Sie die Erfahrung gemacht, rückfällig zu werden? Was war der Grund? Schmach? Oder das Gefühl, dass irgendetwas zum Glückhsein fehlt? Und jetzt haben Sie Angst, mit diesem Gefühl den Rest Ihres Lebens konfrontiert zu sein. Herzlich willkommen. Das Ziel dieses Onlinekurses ist es, genau dieses Gefühl aufzulösen und Sie endgültig vom Rauchen zu befreien.

Zunächst: Dieser Kurs ist extrem erfolgreich! Das motiviert! Wir „waschen“ in diesem Kurs gemeinsam Ihr Gehirn. Alle Gedankenmuster, die Sie am Rauchen halten, löschen wir. Alles, was Sie im Wunsch aufzuhören unterstützt, stärken wir.

Dabei folgen Sie Ihrem eigenen Rhythmus und drücken Ihre letzte Zigarette aus, wenn Sie soweit sind. Sie werden merken, wann der Punkt gekommen ist. Und danach ist das Thema für Sie Geschichte, und die Regeneration Ihres einzigartigen Körpers kann beginnen. Nehmen Sie sich Zeit und Ruhe, wann immer es passt! Und dann gehen Sie dieses super wichtige Thema an!

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung:

cyberhealth.de/aok-nordwest/endlich-nichtraucher

Beginn:	jederzeit (Online-Kurs)
Ort:	100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
Dauer:	8-mal 60 Minuten
Kursleitung:	Thomas Dederichs
Kursgebühr:	99,00 EUR*

Mit AOK- VorsorgePRIVAT mehr Sicherheit

Mit unserem Kooperationspartner, der UKV, bieten wir Ihnen den Tarif AOK-VorsorgePRIVAT als Ergänzung zu unserem Leistungsangebot an. Diese attraktive Zusatzversicherung umfasst hohe Zuschüsse für Vorsorge-Untersuchungen, Sehhilfen und Augenlaserbehandlungen sowie für Schutzimpfungen und Malaria-Prophylaxe.

Klingt interessant?

Weitere Informationen unter:

aok-nw-zusatz.de/vorsorge



... oder
einfach
QR-Code
scannen!

Bis zu
500 Euro pro
Jahr für Vorsorge-
Untersuchungen

Gesund erleben

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.



Zur
Kursanmeldung



Bouldern für Kinder

6-14 Jahre

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

Kurs-Nr:	220653
Beginn:	30.03.2025
Ort:	Kletterwelt Sauerland Rosmarter Allee 12, 58762 Altena
Tag, Uhrzeit:	Sonntag, 11:00 Uhr
Dauer:	1-mal 90 Minuten
Kursleitung:	Team der Kletterwelt
Kursgebühr:	25,00 EUR*

* exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden und -Kundinnen

Hoch hinaus

An unserer Kletterwand erlernen Sie wie man an künstlichen Kletterwänden richtig klettert. Wir beschäftigen uns mit den Grundlagen der Klettertechniken. Sie erlernen das Sichern über eine Top-Rope Sicherung und die wichtigsten Knoten. Kinder unter 12 Jahren können nur in Begleitung der Eltern teilnehmen.

Kurs-Nr: 220029
Beginn: **03.05.2025**
Ort: Bigge Elements
Kirchesohl 2, **57462 Olpe**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 10:00 Uhr
Dauer: 1-mal 120 Minuten
Kursleitung: Stefan Lamers
Kursgebühr: 25,00 EUR*

Kurs-Nr: 220030
Beginn: **04.05.2025**
Ort: Bigge Elements
Kirchesohl 2, **57462 Olpe**
Tag, Uhrzeit: Sonntag, 10:00 Uhr
Dauer: 1-mal 120 Minuten
Kursleitung: Stefan Lamers
Kursgebühr: 25,00 EUR*

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 sollte 12 Jahre sein und die Mindestgröße 1,40m.

Kurs-Nr: 219951 219952
Beginn: **05.04.2025** **17.05.2025**
Ort: WOOHOO
Am Sorpesee 193,
59846 Sundern-Langscheid
Tag, Uhrzeit: Samstag, 10:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Team WOOHOO
Kursgebühr: 40,00 EUR*

Klettern in der Halle

Sportiv oder Entspannung

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

Kurs-Nr: 220655
Beginn: 29.03.2025
Ort: Kletterwelt Sauerland
Rosmarter Allee 12, 58762 Altena
Tag, Uhrzeit: Samstag, 11:00 Uhr
Dauer: 1-mal 120 Minuten
Kursleitung: Team der Kletterwelt
Kursgebühr: 25,00 EUR*

Kletterwald Winterberg

Im Kletterwald Winterberg können Sie bis zum 11.07.2025 - je nach Witterung (tagesaktuelle Infos dazu auf: www.erlebnisbergkappe.de), zwischen 10.00 und 14.00 Uhr - für maximal 3 Stunden freitags, samstags und sonntags, je nach freier Verfügbarkeit klettern.

Nach der professionellen Einweisung in die Sicherheitstechnik können Sie in fünf Parcours mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden in bis zu 11 Metern Höhe hangeln und balancieren. Der Kletterwald Winterberg bietet so ein 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 einen Kinderparcours in 1 Meter Höhe.

Kurs-Nr: 219966
Beginn: 05.05.2025
Ort: Kletterwald Winterberg
Am Waltenberg 115,
59955 Winterberg

Tag, Uhrzeit: freitags, samstags
und sonntags, ab 10:00 Uhr
Dauer: max. 3 Stunden
Kursleitung: Kletterwald Winterberg
Kursgebühr: 20,00 EUR*

Stand-up-Paddling

Stand-up-Paddling - kurz SUP - bedeutet, sich stehend auf dem Wasser auf einem großvolumigen Surfbrett mit einem Paddel fortzubewegen. Ein Spaziergang übers Wasser für alle, die schwimmen können.

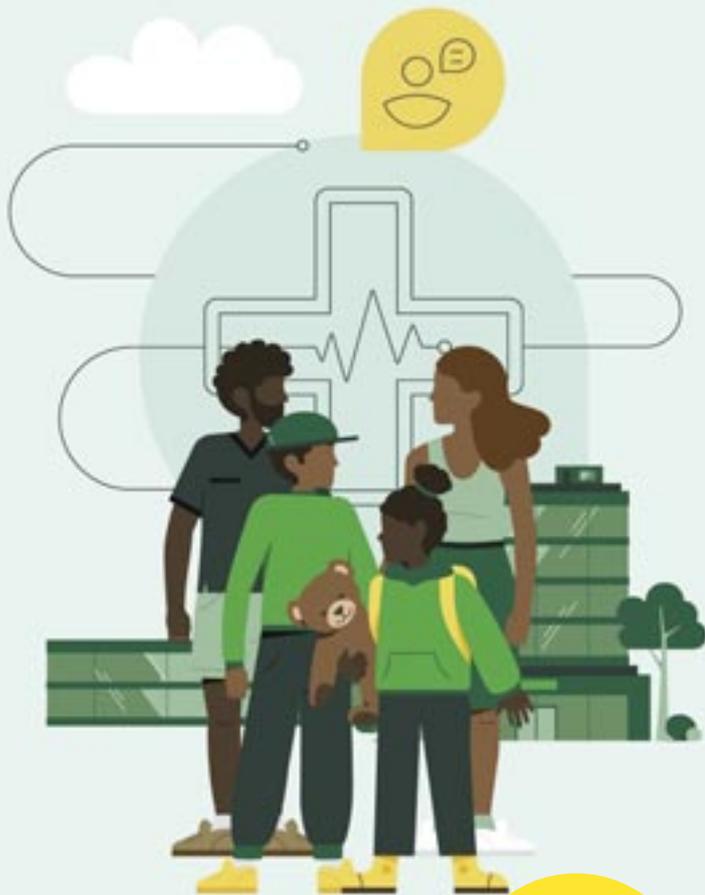
Nach einer kurzen Einweisung werden Übungen zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Koordination und Gleichgewicht auf dem Stand-Up-Paddle-Board ausgeführt. SUP ist in kurzer Zeit für jede und jeden zu erlernen. Dieses Ganzkörpertraining ist genau das Richtige für alle, die ihre Fitness in der Natur verbessern möchten.

Sie erlernen die Grundtechniken und fahren am Ende eine kleine Tour. Von sportlich bis entspannt-ruhig kann jeder sein Level in der Gruppe finden. Der spielerische Umgang mit dem Element Wasser steht im Vordergrund und gibt Kraft für den Alltag.

Kurs-Nr:	219953	219954
Beginn:	24.05.2025	28.06.2025
Ort:	Wassersportcenter für Stand-Up-Paddling Am Hentenberg (Badeb. Berghausen), 59872 Meschede	
Tag, Uhrzeit:	Samstag, 14:00 Uhr	
Dauer:	1-mal 90 Minuten	
Kursleitung:	Thomas Piechkamp	
Kursgebühr:	40,00 EUR*	

Gesund plus

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



Zur
Kursanmeldung



AOK-liveonline: mein Weg zu weniger Alkohol

Vielleicht fragen Sie sich manchmal: Trinke ich eigentlich zu viel oder zu regelmäßig Alkohol? Sollte ich meinen Alkoholkonsum verringern? In diesem liveonline-Vortrag geht es um die Frage, ab wann der Konsum von Alkohol psychisch und körperlich kritisch wird. Woran können Sie dies erkennen? Hierzu werden Techniken vorgestellt, mit denen Sie nicht nur ein Gespür für die Menge des täglich konsumierten Alkohols erhalten sondern vor allem auch, in welchen Situationen Sie Alkohol trinken und welche Funktion er für Sie hat. Und Sie erfahren in dem Vortrag, wie mit wirksamen Strategien der Konsum von Alkohol langfristig reduziert werden kann. Viel Raum für Diskussionen bietet der anschließende liveonline-Chat, in dem Ihre individuellen Fragen beantwortet werden.

Kurs-Nr:	220884
Beginn:	28.04.2025
Ort:	online
Tag, Uhrzeit:	Montag, 19:00 Uhr
Dauer:	1-mal 60 Minuten
Kursleitung:	Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr:	48,00 EUR*

* exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden und -Kundinnen

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.de/fk/nw/gesundheit

Oder fragen Sie bitte in Ihrer Firma nach oder bei Ihrer AOK.



Merle Haarhoff
BGf-Beratung
Public Health M.Sc.
Tel.: 0800 2655-504531*



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



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



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



Anja Plogmaker
BGf-Beratung
Dipl. Sportwissenschaftlerin
Master of Health Administration
Tel.: 0800 2655-509915*

Gesundheitsförderung in Kitas und Schulen

Gesundheit und Bildungserfolg hängen eng zusammen. Deshalb unterstützt die AOK mit bewährten und wirksamen Programmen.

In Kitas

- **Jolinchen Kids** – Fit und gesund in der Kita

In Schulen

- **Walking Bus:** sicher und bewegt zur Grundschule
- **Natürlich erleben:** Unterricht mit Teambuilding im Grünen
- **Be smart – don't start:** bundesweiter Wettbewerb zum Nichtrauchen
- **Püppchen:** Essstörungen verhindern
- **Henrietta & Co:** Gesundheit spielend lernen
- **AlcoMedia:** bewusster Umgang mit Alkohol und Medien
- **Fit und stark plus:** Wohlbefinden im Mittelpunkt
- **Laufwunder**

Weitere Infos erhalten Sie unter aok.de > **Familie**

