

## 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-Kunden/-innen.

### 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: **nordwest.meine.aok.de**

SR Münsterland

Ihr AOK-Kursprogramm Region Münsterland 1. Halbjahr 2024



1.  
Halbjahr  
2024

## Ihr AOK- Kursprogramm

Exklusive Angebote für AOK-Kunden/-innen 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/-innen durchgeführt.

Pro Jahr dürfen Sie kostenfrei zwei Kurse besuchen. Das ist gesetzlich im sogenannten Leitfadens 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 Kunden/-innen, 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/-innen 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.

# 1. Halbjahr 2024

## Januar 2024

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

## Februar 2024

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

## März 2024

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

## April 2024

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

## Mai 2024

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

## Juni 2024

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

■ **Ferien/Feiertage  
in NRW**

# Schnell anmelden

## Online

Sichern Sie sich unter [aok.de/nw/kurse](https://aok.de/nw/kurse) einen Platz in Ihrem Lieblingskurs!

## Telefonisch

Einfach zum Hörer greifen und Ihre Versichertenkarte bereithalten.



**Petra Walz**  
Tel.: 0800 2655-501936\*



**Hildegard Koschowsky**  
Tel.: 0800 2655-502410\*

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




**\*Datenschutzhinweis:** Die Daten werden zur Erfüllung unserer Aufgaben nach § 284 Abs. 1 Satz 1 Nr. 4 i. V. m. § 20 SGB V zum Zwecke der Anmeldung an einem Gesundheitskurs erhoben und verarbeitet. Empfänger Ihrer Daten können im Rahmen gesetzlicher Pflichten und Mitteilungsbefugnisse Dritte oder von uns beauftragte Dienstleister sein. Allgemeine Informationen zur Datenverarbeitung und zu Ihren Rechten finden Sie unter [aok.de/nw/datenschutzrechte](https://aok.de/nw/datenschutzrechte). Verantwortlicher ist die AOK NordWest. Die Gesundheitskasse, Kopenhagener Str. 1, 44269 Dortmund. Den Stabsbereich Datenschutz der AOK NordWest erreichen Sie unter gleicher Adresse.

# Das Kursprogramm

## Inhalt

### Gesund ernähren

#### 1. Angebote vor Ort

AOK-Aktiv abnehmen! Bewusst essen	11
AOK-KochWerkstatt - Bowls	12
AOK-KochWerkstatt - Darmgesunde Küche	13
 AOK-KochWerkstatt 2.0 - Das Klima isst mit	14

#### 2. Online-Angebote

##### AOK-liveonline

· ein Weg zum neuen Körpergefühl	15
· erfolgreiche Gewichtsreduktion	16
· gesund und leicht abnehmen	17
· mit Köpfchen zum Wunschgewicht	18
· Liveonline-Vortrag Klimafood - gut für mich und gut für die Umwelt	19

##### CyberFitness

· Diabetes-Prävention	20
· Erfolgreich abnehmen	21
· Ernährung und Vitalität	22

#### 3. Beratungsangebote für Ihre Gesundheit 23

### Gesund bewegen

#### 1. Angebote vor Ort

AOK-Clever Walking	25
Aquafitness	26
Beckenbodenschule	32
Easy Running	33
Faszien-Fit	34
Functional Training	35
Kraftworkout im Studio	36
Nordic Walking	50
Pilates	51
Rückenpower	54
Sanftes Rückentraining	58

#### 2. Online-Angebote

##### AOK-liveonline

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

<b>CyberFitness</b>	
· Kraft und Ausdauer	61
· Pilates	62
· Rückencoaching – Funktionelles Krafttraining	63
<b>Mein Gesundheitsmanager</b>	
· Ganzkörperkräftigung	64
· Faszientraining	65
· Kraftausdauer für Läufer und Laufeinsteiger	66
<b>3. Beratungsangebote für Ihre Gesundheit</b>	<b>67</b>

## Gesund entspannen

<b>1. Angebote vor Ort</b>	
Autogenes Training	69
Hatha-Yoga für Schwangere	70
Progressive Muskelentspannung	71
Qi Gong	72
Tai Chi	73
Yogazeit	74
<b>2. Online-Angebote</b>	
<b>AOK-liveonline</b>	
· Achtsamkeit	78
· Achtsamkeit & Balance	79
· aktive Entspannung mit autogenem Training	80
· bin ich gut genug?	81
· Doping im Alltag	82
· entspannt in der Schwangerschaft	83
· gelassen & locker	84
· good vibes – mehr Lebensfreude durch positive Psychologie	85
· gut im Feierabend ankommen	86
· positiver Umgang mit Stress	87
· Resilienz – das Geheimnis innerer Stärke	88
· schlaf gut!	89
<b>CyberFitness</b>	
· PMR - mentale Balance	90
· Power durch Pause	91
· Yoga für Einsteiger	92
· Yoga intensiv	93

<b>Mein Gesundheitsmanager</b>	
· Autogenes Training	94
Stress im Griff	95
<b>3. Beratungsangebote für Ihre Gesundheit</b>	<b>95</b>

## Gesund rauchfrei

<b>1. Online-Angebote</b>	
<b>AOK-liveonline</b>	
· rauchfrei in 3 Schritten	97
<b>CyberFitness</b>	
· Endlich Nichtraucher	98

## Gesund erleben

Abenteuer Kletterwand	101
Hoch hinaus im Kletterwald	102
Klettern im Hochseilgarten Dülmen	103
Stand Up Paddling	104

## Gesund plus

Betriebliche Gesundheitsförderung	107
Gesundheitsförderung in Kitas und Schulen	108

### Anmeldung

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



# 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:** 217417  
**Beginn:** 19.02.2024  
**Ort:** Praxis Gerdes  
Timsmannweg 2, 46395 Bocholt  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Mechthild Gerdes  
**Kursgebühr:** 185,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 217408  
**Beginn:** 19.02.2024  
**Ort:** Familienbildungsstätte Rheine  
Mühlenstr. 29, 48431 Rheine  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Elke Möllenkotte  
**Kursgebühr:** 185,00 EUR\*

Zur  
Kursanmeldung



## 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.

## 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 Genusserlebnis ergänzen. Knackige Gemüsestreifen, saisonal Fruchtiges und pikante Toppings - Tipps zur gesunden Kombination gibt es in der AOK-KochWerkstatt!

**Kurs-Nr:** 216760  
**Beginn:** **27.04.2024**  
**Ort:** Haus der Familie Münster  
Krummer Timpen 42, **48143 Münster**  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Christin Lammers  
**Kursgebühr:** 66,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 217418  
**Beginn:** **21.02.2024**  
**Ort:** Küche der Dietrich-Bonhoeffer-Schule  
Brookweg 5, **49509 Recke**  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Jutta Gerling  
**Kursgebühr:** 66,00 EUR\*

## AOK-KochWerkstatt - Darmgesunde Küche

Essen Sie sich abwehrstark. Ob unser Immunsystem 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:** 216759  
**Beginn:** **09.03.2024**  
**Ort:** Haus der Familie Münster  
Krummer Timpen 42, **48143 Münster**  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Christin Lammers  
**Kursgebühr:** 66,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216761  
**Beginn:** **16.04.2024**  
**Ort:** Haus der Familie Münster  
Krummer Timpen 42, **48143 Münster**  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Christin Lammers  
**Kursgebühr:** 66,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216757                      216758  
**Beginn:** **14.03.2024**              **06.06.2024**  
**Ort:** Bürgerstiftung Unser Leohaus  
Bilholtstr. 37, **59399 Olfen**  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Yvonne Baule  
**Kursgebühr:** 66,00 EUR\*

**AOK-KochWerkstatt.** Fortsetzung von Seite 13

**Kurs-Nr:** 217419  
**Beginn:** **06.03.2024**  
**Ort:** Küche der Dietrich-Bonhoeffer-Schule  
Brookweg 5, **49509 Recke**  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Jutta Gerling  
**Kursgebühr:** 66,00 EUR\*

## **AOK-KochWerkstatt 2.0 - Das Klima isst mit**

Was wir essen beeinflusst das Klima und das Klima beeinflusst was wir ernten.

Ein guter Grund täglich bewusst zu essen. Denn wie wir uns heute ernähren ist entscheidend für unsere Gesundheit und die unserer Kinder. In der AOK-KochWerkstatt bekommen Sie Tipps und probieren, wie einfach es ist, nachhaltig zu kochen, Fleisch zu ersetzen und aus Resten kreativ ein tolles Menü zu zaubern. Dabei verwerten wir alle Bestandteile vom Gemüse.

**Kurs-Nr:** 216762  
**Beginn:** **11.06.2024**  
**Ort:** Haus der Familie Münster  
Krummer Timpen 42, **48143 Münster**  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Christin Lammers  
**Kursgebühr:** 66,00 EUR\*

## **AOK-liveonline: ein Weg zum neuen Körpergefühl**

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

### **So einfach geht es:**

Bei diesem liveonline-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](https://liveonlinecoaching.com)**

**Kurs-Nr:** 216556  
**Beginn:** **22.04.2024**  
**Ort:** **online**  
**Tag, Uhrzeit:** Montag, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 48,00 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](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)**

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

**Kurs-Nr:** 216421  
**Beginn:** 07.03.2024  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 19:00 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](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)**

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

**Kurs-Nr:** 216427  
**Beginn:** 11.01.2024  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:00 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](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)

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

**Kurs-Nr:** 216430  
**Beginn:** 06.03.2024  
**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:** 216431  
**Beginn:** 17.04.2024  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 4-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 228,00 EUR\*

# Liveonline-Vortrag Klimafood - gut für mich und gut für die Umwelt

Mit Klimafood wird eine gesundheitsförderliche und gleichzeitig klimafreundliche Ernährung möglich. Aber was ist Klimafood genau und wie kann es gut in den Alltag integriert werden? In diesem neuen liveonline-Vortrag erfahren Sie was Klimafood ausmacht und welche Vorteile es mit sich bringt. Sie bekommen außerdem ganz konkrete Empfehlungen für die Umsetzung einer nachhaltigen Ernährung im Alltag. Hierzu zählen Tipps für den Einkauf, Rezeptideen, ein Saisonkalender, ein Tagesplan und vieles mehr. 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/nae-nw/](https://liveonlinecoaching.com/nae-nw/)

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

**Kurs-Nr:** 216338  
**Beginn:** 19.02.2024  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** Montag, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 48,00 EUR\*

## CyberFitness: Diabetes-Prävention

In diesem Onlinekurs erfahren Sie alles Wichtige zum Thema Diabetes. Hier gibt es Einblicke und Aufklärung für alle, die bereits durch Symptome, Zuckertest oder Gene zu einer Risikogruppe gehören. Diabetes, nein danke!

### So einfach geht es:

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

**Weitere Informationen und Anmeldung:**  
[cyberpraevention.de/aok-nordwest/diabetespraevention/](http://cyberpraevention.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\*

## CyberFitness: Erfolgreich abnehmen

Wir nehmen Sie an die Hand, versorgen Sie mit allen wichtigen Infos rund ums Thema Ernährung und zeigen Ihnen, dass gesundes und nachhaltiges Abnehmen nichts mit Verzicht zu tun hat. Unser Versprechen: Auf wissenschaftlicher Fundierung kommen Sie Ihrem Zielgewicht näher und lernen alles Wichtige über ein gesundes Leben – bequem von zuhause oder unterwegs.

### So einfach geht es:

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

**Weitere Informationen und Anmeldung:**  
[cyberpraevention.de/aok-nordwest/erfolgreich-abnehmen/](http://cyberpraevention.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\*

# CyberFitness: Ernährung & Vitalität

Ernährungsumstellung leicht gemacht! Durch unseren Onlinekurs lernen Sie alles über gesunde und ausgewogene Ernährung. Ihr Ernährungscoach steht Ihnen mit wertvollen Tipps zum Thema gesundem Essen und leckeren Rezepten zur Seite. So fühlen Sie sich vitaler und leistungsfähiger und verlieren dabei noch ein paar überflüssige Pfunde.

## So einfach geht es:

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

**Weitere Informationen und Anmeldung:**  
[cyberpraevention.de/aok-nordwest/ernaehrung-und-vitalitaet/](http://cyberpraevention.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.



**Elisabeth Schulze Rummeling**  
Spezialistin Ernährungsberatung  
Dipl.-Oecotrophologin  
Tel.: 0800 2655-502598\*



**Alexandra Elsenbach**  
Spezialistin Ernährungsberatung  
Dipl.-Oecotrophologin  
Tel.: 0800 2655-510476\*

# AOK-Clever Walking

## Ganzheitliches Ausdauertraining

Wenn Sie Körper und Geist gleichzeitig trainieren möchten, dann sind Sie beim Clever Walking genau richtig. Unterschiedliche Walkingeinheiten gepaart mit Übungen zur Reaktions-, Orientierungs-, Rhythmus- und Gleichgewichtsfähigkeit fördern Ihre Ausdauerfähigkeit und Koordination. Hier trainieren Sie alle Sinne. Freuen Sie sich auf einen Kurs mit vielen Bewegungserlebnissen und genießen Sie dabei die Natur.

<b>Kurs-Nr:</b>	217359
<b>Beginn:</b>	<b>11.03.2024</b>
<b>Ort:</b>	Kneipp-Verein Bocholt Im Königsesch 39, <b>46395 Bocholt</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	montags, 11:00 Uhr
<b>Dauer:</b>	8-mal 60 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Michaela Nobes-Kamps
<b>Kursgebühr:</b>	77,00 EUR*

Zur  
Kursanmeldung



## 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.

\* exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden/-innen

# 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:** 217381                      217382  
**Beginn:** **01.02.2024**            **11.04.2024**  
**Ort:** Therapiebad im Holthues Hoff  
Fuistingstr. 37, **48683 Ahaus**

**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 10:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Carolin Heuer  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216659                      216660  
**Beginn:** **07.02.2024**            **17.04.2024**  
**Ort:** Praxis Rotterdam - Bewegungsbad im  
Ferienpark auf Gut Holtmann  
Dörholt 14, **48727 Billerbeck**

**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 12:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Anne-Katrin Simon-Kilp  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 217335                      217336  
**Beginn:** **15.01.2024**            **15.04.2024**  
**Ort:** Inselbad Bahia / Vitalis  
Hemdener Weg 169, **46399 Bocholt**

**Tag, Uhrzeit:** montags, 10:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Stefanie Betting  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 217320                      217322  
**Beginn:** **17.01.2024**            **10.04.2024**  
**Ort:** Bewegungsbad im St. Agnes Hospital  
Barloer Weg 125, **46397 Bocholt**

**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 11:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Susanne Tenbeck  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 217321                      217323  
**Beginn:** **17.01.2024**            **10.04.2024**  
**Ort:** Bewegungsbad im St. Agnes Hospital  
Barloer Weg 125, **46397 Bocholt**

**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 15:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Susanne Tenbeck  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 217337                      217338  
**Beginn:** **19.01.2024**            **19.04.2024**  
**Ort:** Inselbad Bahia / Vitalis  
Hemdener Weg 169, **46399 Bocholt**

**Tag, Uhrzeit:** freitags, 16:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Stefanie Betting  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 217368  
**Beginn:** **21.02.2024**  
**Ort:** Sport & Reha Zentrum  
Duesbergstr. 1, **46325 Borken**

**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 08:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Jari Aktas  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 217302                      217306  
**Beginn:** **15.01.2024**            **15.04.2024**  
**Ort:** aqua maris  
Mühlenstr. 40, **48282 Emsdetten**

**Tag, Uhrzeit:** montags, 12:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Kirsten Engels-Hurcks  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Aquafitness.** Fortsetzung von Seite 27

**Kurs-Nr:** 217303                      217307  
**Beginn:** **16.01.2024**            **16.04.2024**  
**Ort:** aqua maris  
Mühlenstr. 40, **48282 Emsdetten**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 12:10 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Kirsten Engels-Hurcks  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 217304                      217308  
**Beginn:** **17.01.2024**            **17.04.2024**  
**Ort:** aqua maris  
Mühlenstr. 40, **48282 Emsdetten**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 12:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Kirsten Engels-Hurcks  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 217305                      217309  
**Beginn:** **19.01.2024**            **19.04.2024**  
**Ort:** aqua maris  
Mühlenstr. 40, **48282 Emsdetten**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 12:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Kirsten Engels-Hurcks  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216366                      216371  
**Beginn:** **30.01.2024**            **16.04.2024**  
**Ort:** Aktivita  
Mühlenstraße 13, **59320 Ennigerloh**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Gisela Kämmerling  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216367                      216372  
**Beginn:** **01.02.2024**            **18.04.2024**  
**Ort:** Aktivita  
Mühlenstraße 13, **59320 Ennigerloh**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Gisela Kämmerling  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216368                      216373  
**Beginn:** **01.02.2024**            **18.04.2024**  
**Ort:** Aktivita  
Mühlenstraße 13, **59320 Ennigerloh**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Gisela Kämmerling  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 217386                      217387  
**Beginn:** **22.01.2024**            **15.04.2024**  
**Ort:** Treibgut - Sport & Wohlbefinden  
Saerbecker Str. 141, **48268 Greven**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 11:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Rüdiger Süßmilch  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 217379                      217380  
**Beginn:** **05.02.2024**            **15.04.2024**  
**Ort:** Therapie & PräventionsZentrum  
Ibbenbüren  
Rheiner Str. 8, **49477 Ibbenbüren**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 07:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Nicolas Caris  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216534                      216543  
**Beginn:** **10.01.2024**            **06.03.2024**  
**Ort:** aqua maris Schwimmschule  
Gasselstiege 21 a, **48159 Münster**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 09:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Sandra Arnsmann  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216541                      216545  
**Beginn:** **12.01.2024**            **08.03.2024**  
**Ort:** aqua maris Schwimmschule  
Gasselstiege 21 a, **48159 Münster**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Sandra Arnsmann  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Aquafitness.** Fortsetzung von Seite 29

**Kurs-Nr:** 216542                      216554  
**Beginn:** **13.01.2024**            **10.02.2024**  
**Ort:** aqua maris Schwimmschule  
Gasselstiege 21 a, **48159 Münster**  
**Tag, Uhrzeit:** samstags, 07:35 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Jasper Hakenes  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216572                      216573  
**Beginn:** **07.02.2024**            **17.04.2024**  
**Ort:** Aqua-Vitalis  
Andreas-Hofer-Str. 72-76,  
**48145 Münster**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 21:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Leon Noge  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216555  
**Beginn:** **08.05.2024**  
**Ort:** aqua maris Schwimmschule  
Gasselstiege 21 a, **48159 Münster**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 09:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Sandra Arnsmann  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216557  
**Beginn:** **10.05.2024**  
**Ort:** aqua maris Schwimmschule  
Gasselstiege 21 a, **48159 Münster**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Sandra Arnsmann  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216559  
**Beginn:** **11.05.2024**  
**Ort:** aqua maris Schwimmschule  
Gasselstiege 21 a, **48159 Münster**  
**Tag, Uhrzeit:** samstags, 07:35 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Jasper Hakenes  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 217332                      217333  
**Beginn:** **06.02.2024**            **09.04.2024**  
**Ort:** Gesundheitszentrum Westmünsterland  
GmbH - Standort Vreden  
An`t Lindeken 100, **48691 Vreden**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Diana Geling  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 217331  
**Beginn:** **19.02.2024**  
**Ort:** Gesundheitszentrum Westmünsterland  
GmbH - Standort Vreden  
An`t Lindeken 100, **48691 Vreden**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 07:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Claudia Eßeling  
**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.

<b>Kurs-Nr:</b>	216682	216686
<b>Beginn:</b>	<b>01.02.2024</b>	<b>18.04.2024</b>
<b>Ort:</b>	Diabetes-Sportstudio im FranziskusCarré Münster Hohenzollernring 70, <b>48145 Münster</b>	
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	donnerstags, 18:00 Uhr	
<b>Dauer:</b>	8-mal 60 Minuten	
<b>Kursleitung:</b>	Johanna Richter	
<b>Kursgebühr:</b>	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.

<b>Kurs-Nr:</b>	216580
<b>Beginn:</b>	<b>28.04.2024</b>
<b>Ort:</b>	Delta Studio Küpper Parkstr. 145-147, <b>59227 Ahlen</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	sonntags, 11:00 Uhr
<b>Dauer:</b>	8-mal 75 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Marius Küpper
<b>Kursgebühr:</b>	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:** 217317  
**Beginn:** **07.02.2024**  
**Ort:** Gymnastikstudio Margot Hewing  
Marthastr. 5, **48282 Emsdetten**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:20 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Margot Hewing  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216684                      216688  
**Beginn:** **18.01.2024**            **18.04.2024**  
**Ort:** Diabetes-Sportstudio im  
FranziskusCarré Münster  
Hohenzollernring 70, **48145 Münster**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:15 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Johanna Richter  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216524                      216527  
**Beginn:** **15.01.2024**            **22.04.2024**  
**Ort:** Wellness Center Warendorf  
Splieterstr. 59, **48231 Warendorf**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:45 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Elke Freitag  
**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:** 217384  
**Beginn:** **12.03.2024**  
**Ort:** tranSport  
Lönsweg 31, **49549 Ladbergen**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Sabine Haase  
**Kursgebühr:** 96,00 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:** 217369  
**Beginn:** **15.02.2024**  
**Ort:** SV Union Wessum  
Südstr. 2, **48683 Ahaus**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Melanie Waury  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 217319  
**Beginn:** **06.03.2024**  
**Ort:** Gesundheitszentrum Westmünsterland  
GmbH - Standort Ahaus  
Wüllener Str. 95, **48683 Ahaus**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Michael Kaufmann  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 217328  
**Beginn:** **12.03.2024**  
**Ort:** Gesundheitszentrum Westmünsterland  
GmbH - Standort Alstätte  
Kirchstr. 7, **48683 Ahaus**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Chiara Elling  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216579                      216582  
**Beginn:** **19.01.2024**            **19.04.2024**  
**Ort:** Delta Studio Küpper  
Parkstr. 145-147, **59227 Ahlen**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Marius Küpper  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216578                      216581  
**Beginn:** **23.01.2024**            **16.04.2024**  
**Ort:** Delta Studio Küpper  
Parkstr. 145-147, **59227 Ahlen**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Marius Küpper  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216698                      216699  
**Beginn:** **01.02.2024**            **18.04.2024**  
**Ort:** MYGYM PRIME Beckum  
Ahlener Str. 1, **59269 Beckum**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Stefan Remmert  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 217357  
**Beginn:** **21.02.2024**  
**Ort:** Kneipp-Verein Bocholt  
Im Königsesch 39, **46395 Bocholt**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 15:15 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Michaela Nobes-Kamps  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 217358  
**Beginn:** **23.02.2024**  
**Ort:** Kneipp-Verein Bocholt  
Im Königsesch 39, **46395 Bocholt**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 09:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Michaela Nobes-Kamps  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kraftworkout im Studio.** Fortsetzung von Seite 37

**Kurs-Nr:** 217339  
**Beginn:** **12.03.2024**  
**Ort:** Sport- und Gesundheitszentrum  
TuB Bocholt  
Lowicker Str. 19c, **46395 Bocholt**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 08:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Kerstin Groos  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 217340  
**Beginn:** **12.03.2024**  
**Ort:** Sport- und Gesundheitszentrum  
TuB Bocholt  
Lowicker Str. 19c, **46395 Bocholt**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Kerstin Groos  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 217366  
**Beginn:** **19.02.2024**  
**Ort:** Sport & Reha Zentrum  
Duesbergstr. 1, **46325 Borken**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Jari Aktas  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 217367  
**Beginn:** **23.02.2024**  
**Ort:** Sport & Reha Zentrum  
Duesbergstr. 1, **46325 Borken**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Jari Aktas  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216585                      216586  
**Beginn:** **19.01.2024**            **19.04.2024**  
**Ort:** Sport- und Gesundheitszentrum mobile  
Haugen Kamp 28, **48653 Coesfeld**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 20:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Jennifer Wiesmann  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216690                      216694  
**Beginn:** **25.01.2024**            **18.04.2024**  
**Ort:** Wellness Oase  
Raiffeisenstr. 4b, **48317 Drensteinfurt**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Vera Igelbrink  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216583                      216584  
**Beginn:** **16.01.2024**            **16.04.2024**  
**Ort:** Gesundheitshaus Hammer  
Schlossstraße 8, **48249 Dülmen**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Daniela Breuer  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216596                      216597  
**Beginn:** **19.01.2024**            **19.04.2024**  
**Ort:** Praxis für Physiotherapie  
Betty K. Adler  
Gemarkenweg 10, **48249 Dülmen**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Catharina Friehege  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kraftworkout im Studio.** Fortsetzung von Seite 39

**Kurs-Nr:** 216662                      216664  
**Beginn:** **22.01.2024**            **15.04.2024**  
**Ort:** Therapiezeit-Dülmen - Praxis für  
Physiotherapie  
Bergfeldstr. 27, **48249 Dülmen**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Neele Hanning  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 217362  
**Beginn:** **22.02.2024**  
**Ort:** POWER SPORTS  
Diekstr. 19, **48282 Emsdetten**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Sebastian Sohn  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216364                      216365  
**Beginn:** **22.01.2024**            **22.04.2024**  
**Ort:** Aktivita  
Mühlenstraße 13, **59320 Ennigerloh**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Gisela Kämmerling  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 217324  
**Beginn:** **05.03.2024**  
**Ort:** Gesundheitszentrum Westmünsterland  
GmbH - Standort Gescher  
Hofstr. 71, **48712 Gescher**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Leon Musholt  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 217325  
**Beginn:** **06.03.2024**  
**Ort:** Gesundheitszentrum Westmünsterland  
GmbH - Standort Gescher  
Hofstr. 71, **48712 Gescher**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Leon Musholt  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 217363  
**Beginn:** **26.02.2024**  
**Ort:** POWER SPORTS Greven  
Am Eggenkamp 51, **48268 Greven**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Sebastian Sohn  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 217334  
**Beginn:** **14.03.2024**  
**Ort:** impuls Fitness-und Gesundheitspark  
Heinrich-Hertz-Str. 8, **48268 Greven**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Silke Göcke  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 217383  
**Beginn:** **11.04.2024**  
**Ort:** Therapiezentrum Vennekamp  
Riekestr. 10, **48268 Greven**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Cordula Vennekamp  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 217310  
**Beginn:** **14.02.2024**  
**Ort:** Ambulantes Physiocenter Gronau  
Möllenweg 22, **48599 Gronau**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:15 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Ulf Kaupschäfer  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kraftworkout im Studio.** Fortsetzung von Seite 41

**Kurs-Nr:** 217420  
**Beginn:** **26.02.2024**  
**Ort:** Sportstudio feel good  
An der Eßseite 171, **48599 Gronau**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Manuel op-de-Bekke  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 217344  
**Beginn:** **20.02.2024**  
**Ort:** Fitnessrausch  
Große Str. 62 - 64, **49477 Ibbenbüren**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Alexander Kisser  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 217345  
**Beginn:** **20.02.2024**  
**Ort:** Fitnessrausch  
Große Str. 62 - 64, **49477 Ibbenbüren**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Alexander Kisser  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 217378  
**Beginn:** **20.02.2024**  
**Ort:** Therapie & PräventionsZentrum  
Ibbenbüren  
Rheiner Str. 8, **49477 Ibbenbüren**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Nicolas Caris  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 217326  
**Beginn:** **27.02.2024**  
**Ort:** Gesundheitszentrum Westmünsterland  
GmbH - Standort Legden  
Königstr. 1, **48739 Legden**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Fanny Ameling  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 217327  
**Beginn:** **29.02.2024**  
**Ort:** Gesundheitszentrum Westmünsterland  
GmbH - Standort Legden  
Königstr. 1, **48739 Legden**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 08:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Fanny Ameling  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 217364  
**Beginn:** **19.02.2024**  
**Ort:** Praxis für Physiotherapie -  
Gelking & Sloot  
Heuershof 14, **48629 Metelen**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Pim Sloot  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216673                      216677  
**Beginn:** **22.01.2024**                      **08.04.2024**  
**Ort:** Salvea am St. Franziskus-Hospital -  
Carré B - 5. Etage  
Hohenzollernring 72, **48145 Münster**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 15:45 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Ulrike van Lochum  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kraftworkout im Studio.** Fortsetzung von Seite 43

**Kurs-Nr:** 216575                      216577  
**Beginn:** **22.01.2024**            **15.04.2024**  
**Ort:** SV Blau-Weiss-Aasee e.V./  
Gymnastikraum  
Bonhoefferstr. 54, **48151 Münster**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:15 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Verena Roschka  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216599                      216600  
**Beginn:** **22.01.2024**            **08.04.2024**  
**Ort:** Physio-Plus Hilstrup  
Marktallee 11-13, **48165 Münster**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Christine Walkötter  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216674                      216678  
**Beginn:** **24.01.2024**            **10.04.2024**  
**Ort:** Salvea am St. Franziskus-Hospital -  
Carré B - 5. Etage  
Hohenzollernring 72, **48145 Münster**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 13:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Ulrike van Lochum  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216592                      216594  
**Beginn:** **24.01.2024**            **17.04.2024**  
**Ort:** Power Sports Münster  
Hafenweg 10, **48155 Münster**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 16:45 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Sebastian Sohn  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216593                      216595  
**Beginn:** **24.01.2024**            **17.04.2024**  
**Ort:** Power Sports Münster  
Hafenweg 10, **48155 Münster**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Sebastian Sohn  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216727                      216730  
**Beginn:** **24.01.2024**            **17.04.2024**  
**Ort:** Zentrum für Ambulante  
Rehabilitation GmbH  
Grevener Str. 182, **48159 Münster**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Charlotta Henke  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 217360  
**Beginn:** **26.02.2024**  
**Ort:** PhysioFit (am Haupteingang links)  
Am Witthagen 2b, **48607 Ochtrup**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:45 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Katja Hartmann  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216741                      216753  
**Beginn:** **20.01.2024**            **20.04.2024**  
**Ort:** Physiomed Lombardi  
Auf dem Borgkamp 2a,  
**59302 Oelde-Stromberg**  
**Tag, Uhrzeit:** samstags, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Gregor Faulk  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kraftworkout im Studio.** Fortsetzung von Seite 45

**Kurs-Nr:** 216742                      216755  
**Beginn:** **20.01.2024**            **20.04.2024**  
**Ort:** Physiomed Lombardi  
Auf dem Borgkamp 2a,  
**59302 Oelde-Stromberg**  
**Tag, Uhrzeit:** samstags, 11:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Gregor Faulk  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216739                      216744  
**Beginn:** **22.01.2024**            **15.04.2024**  
**Ort:** Physiomed Lombardi  
Auf dem Borgkamp 2a,  
**59302 Oelde-Stromberg**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 11:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Gregor Faulk  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216740                      216752  
**Beginn:** **25.01.2024**            **18.04.2024**  
**Ort:** Physiomed Lombardi  
Auf dem Borgkamp 2a,  
**59302 Oelde-Stromberg**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Gregor Faulk  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 217361  
**Beginn:** **15.03.2024**  
**Ort:** Physio-Fit Zentrum Recke  
Homeyers Hof 1, **49509 Recke**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 15:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Erik Hannema  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 217300  
**Beginn:** **19.01.2024**  
**Ort:** Active Point  
Hemelter Str. 77, **48429 Rheine**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Ilka Broscheit  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 217342  
**Beginn:** **19.02.2024**  
**Ort:** Fitnessrausch  
Humboldtplatz 4, **48429 Rheine**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Alexander Kisser  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 217343  
**Beginn:** **19.02.2024**  
**Ort:** Fitnessrausch  
Humboldtplatz 4, **48429 Rheine**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Alexander Kisser  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 217388  
**Beginn:** **23.02.2024**  
**Ort:** TV Jahn Rheine 1885 e.V.  
Germanenallee 4, **48429 Rheine**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 09:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Cordula Volk  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 217438  
**Beginn:** **13.03.2024**  
**Ort:** Sportphysio-Therapie Mahnke  
Rheiner Str. 8, **48432 Rheine-Mesum**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Thomas Mahnke  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*



**Kraftworkout im Studio.** Fortsetzung von Seite 47

**Kurs-Nr:** 217329  
**Beginn:** **20.02.2024**  
**Ort:** Gesundheitszentrum Westmünsterland GmbH - Standort Stadtlohn Webereistr. 2, **48703 Stadtlohn**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Ray Alcantara  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 217330  
**Beginn:** **08.03.2024**  
**Ort:** Gesundheitszentrum Westmünsterland GmbH - Standort Stadtlohn Webereistr. 2, **48703 Stadtlohn**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Ray Alcantara  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 217297  
**Beginn:** **21.02.2024**  
**Ort:** Verein für Gesundheitssport Westmünsterland e.V. Bahnhofstr. 9, **46354 Südlohn**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Natalie Krüger-Fischer  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 217031                      217033  
**Beginn:** **25.01.2024**            **18.04.2024**  
**Ort:** MediFit TZT Telgte  
Gildeweg 4a, **48291 Telgte**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Markus Tittmann  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 217437  
**Beginn:** **05.03.2024**  
**Ort:** RehaZentrum Velen  
Ignatiusstr. 8, **46342 Velen**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 09:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Lisa Cluse  
**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:** 217315  
**Beginn:** **21.03.2024**  
**Ort:** Gymnastikstudio Margot Hewing  
Marthastr. 5, **48282 Emsdetten**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Margot Hewing  
**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:** 217316  
**Beginn:** **06.02.2024**  
**Ort:** Gymnastikstudio Margot Hewing  
Marthastr. 5, **48282 Emsdetten**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:20 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Margot Hewing  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216568                      216570  
**Beginn:** **30.01.2024**                      **16.04.2024**  
**Ort:** Aqua Vitalis  
Andreas-Hofer-Str. 72-76,  
**48145 Münster**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Anne-Christin Ritter  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216569                      216571  
**Beginn:** **31.01.2024**                      **17.04.2024**  
**Ort:** Aqua Vitalis  
Andreas-Hofer-Str. 72-76,  
**48145 Münster**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:10 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Anne-Christin Ritter  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR\*

**Pilates.** Fortsetzung von Seite 51

**Kurs-Nr:** 216676                      216681  
**Beginn:** **02.02.2024**            **12.04.2024**  
**Ort:** Salvea am St. Franziskus-Hospital -  
Carré B - 5. Etage  
Hohenzollernring 72, **48145 Münster**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 15:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Ulrike van Lochum  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216590                      216591  
**Beginn:** **05.02.2024**            **22.04.2024**  
**Ort:** Körpergeist - Praxis für Physiotherapie  
Kanalstraße 38, **48147 Münster**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Katja Scheller  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 217024                      217026  
**Beginn:** **05.02.2024**            **15.04.2024**  
**Ort:** Vela Pilates  
Handorfer Straße 15, **48157 Münster**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Fabian Beckers  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216675                      216680  
**Beginn:** **06.02.2024**            **09.04.2024**  
**Ort:** Salvea am St. Franziskus-Hospital -  
Carré B - 5. Etage  
Hohenzollernring 72, **48145 Münster**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 16:50 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Ulrike van Lochum  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 217025                      217027  
**Beginn:** **08.02.2024**            **18.04.2024**  
**Ort:** Vela Pilates  
Handorfer Straße 15, **48157 Münster**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Fabian Beckers  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216521                      216523  
**Beginn:** **07.02.2024**            **17.04.2024**  
**Ort:** Gesund durch Sport -  
Sporttherapeutische Praxis  
Warendorfer Str. 53,  
**48231 Warendorf-Freckenhorst**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Christina Nüßing  
**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:** 217341  
**Beginn:** **11.03.2024**  
**Ort:** Sport- und Gesundheitszentrum  
TuB Bocholt  
Lowicker Str. 19c, **46395 Bocholt**

**Tag, Uhrzeit:** montags, 08:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Kerstin Groos  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216692                      216696  
**Beginn:** **23.01.2024**            **16.04.2024**  
**Ort:** Wellness Oase  
Raiffeisenstr. 4b, **48317 Drensteinfurt**

**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Vera Igelbrink  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 217298  
**Beginn:** **31.01.2024**  
**Ort:** Physiotherapie Hruschka  
Borghorster Str. 47, **48282 Emsdetten**

**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Jens Hruschka  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 217299  
**Beginn:** **01.02.2024**  
**Ort:** Physiotherapie Hruschka  
Borghorster Str. 47, **48282 Emsdetten**

**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Jens Hruschka  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216369                      216370  
**Beginn:** **25.01.2024**            **25.04.2024**  
**Ort:** Aktivita  
Mühlenstraße 13, **59320 Ennigerloh**

**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Gisela Kämmerling  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 217385  
**Beginn:** **18.03.2024**  
**Ort:** tranSport  
Lönsweg 31, **49549 Ladbergen**

**Tag, Uhrzeit:** montags, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Sabine Haase  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 217365  
**Beginn:** **19.02.2024**  
**Ort:** Praxis für Physiotherapie -  
Gelking & Sloot  
Heuershof 14, **48629 Metelen**

**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Pim Sloot  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR\*

Rückenpower. Fortsetzung von Seite 55

**Kurs-Nr:** 216574 216576  
**Beginn:** **19.01.2024** **19.04.2024**  
**Ort:** SV Blau-Weiss-Aasee e.V./  
Gymnastikraum  
Bonhoefferstr. 54, **48151 Münster**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 07:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Dirk Steinhauer  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216728 216731  
**Beginn:** **24.01.2024** **17.04.2024**  
**Ort:** Zentrum für Ambulante  
Rehabilitation GmbH  
Grevener Str. 182, **48159 Münster**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Charlotta Henke  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 217314  
**Beginn:** **07.02.2024**  
**Ort:** ELAN - Sport- und Saunazentrum  
Gräfin-Bertha-Str. 13 b,  
**48565 Steinfurt**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 10:15 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Sarah Meermann  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 217030 217032  
**Beginn:** **23.01.2024** **16.04.2024**  
**Ort:** MediFit TZT Telgte  
Gildeweg 4a, **48291 Telgte**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Markus Tittmann  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216525 216529  
**Beginn:** **15.01.2024** **22.04.2024**  
**Ort:** Wellness Center Warendorf  
Splieterstr. 59, **48231 Warendorf**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 16:45 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Elke Freitag  
**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:** 216654                      216656  
**Beginn:** **17.01.2024**            **10.04.2024**  
**Ort:** Praxis für Physiotherapie  
Pinnekamp & Strohmeier  
Marktallee 11, **48165 Münster**

**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Susanne Specht  
**Kursgebühr:** 156,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 217301  
**Beginn:** **08.01.2024**  
**Ort:** Therapiezentrum Stegemann  
Catenhorner Str. 83, **48431 Rheine**

**Tag, Uhrzeit:** montags, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Max-Henry Salzig  
**Kursgebühr:** 156,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 217439                      217440  
**Beginn:** **22.01.2024**            **08.04.2024**  
**Ort:** House of Taekwon-Do  
Osnabrücker Str. 88, **48429 Rheine**

**Tag, Uhrzeit:** montags, 11:15 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Marion Enge  
**Kursgebühr:** 156,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 217370                      217373  
**Beginn:** **23.01.2024**            **09.04.2024**  
**Ort:** Fit & Fight  
Am Goldhügel 17, **48432 Rheine**

**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 09:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Marion Enge  
**Kursgebühr:** 156,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 217371                      217374  
**Beginn:** **23.01.2024**            **09.04.2024**  
**Ort:** Fit & Fight  
Am Goldhügel 17, **48432 Rheine**

**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Marion Enge  
**Kursgebühr:** 156,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 217372                      217375  
**Beginn:** **23.01.2024**            **09.04.2024**  
**Ort:** Fit & Fight  
Am Goldhügel 17, **48432 Rheine**

**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Marion Enge  
**Kursgebühr:** 156,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 217441                      217442  
**Beginn:** **24.01.2024**            **10.04.2024**  
**Ort:** House of Taekwon-Do  
Osnabrücker Str. 88, **48429 Rheine**

**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 11:15 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Marion Enge  
**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](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)

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

**Kurs-Nr:** 216437  
**Beginn:** 19.02.2024  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 228,00 EUR\*

## CyberFitness: 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!

### So einfach geht es:

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

**Weitere Informationen und Anmeldung:**  
[cyberpraevention.de/aok-nordwest/kraft-und-ausdauer/](https://cyberpraevention.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\*

## CyberFitness: Pilates

Pilates ist aktuell in aller Munde – lernen Sie es jetzt mit unserem Online-Kurs richtig kennen: Nicole erklärt Ihnen, auf welche Weise Pilates helfen kann, die Herausforderungen des Lebens zu meistern. Motivierende Übungen stärken Ihre Mitte, aktivieren Ihr Powerhouse und bringen Sie in Form. Ganz flexibel von zuhause oder unterwegs, wann immer Sie möchten!

### So einfach geht es:

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

### Weitere Informationen und Anmeldung:

[cyberpraevention.de/aok-nordwest/pilates/](https://cyberpraevention.de/aok-nordwest/pilates/)

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

## CyberFitness: Rücken-coaching – Funktionelles Krafttraining

Probleme und Schmerzen im Rücken zählen heute zu den verbreitetsten Beschwerden. Wir helfen Ihnen in unserem Onlinekurs dabei, Ihren Rücken zu stärken und Beschwerden vorzubeugen. Wir zeigen Ihnen, dass sich ein effektives Rückentraining auch in den Alltag integrieren lässt.

### So einfach geht es:

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

### Weitere Informationen und Anmeldung:

[cyberpraevention.de/aok-nordwest/rueckencoaching/](https://cyberpraevention.de/aok-nordwest/rueckencoaching/)

<b>Beginn:</b>	<b>jederzeit (Online-Kurs)</b>
<b>Ort:</b>	<b>100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit</b>
<b>Dauer:</b>	8-mal 60 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Tom Dederichs
<b>Kursgebühr:</b>	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 entweder 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](http://aok.starte.online)

<b>Beginn:</b>	<b>jederzeit (Online-Kurs)</b>
<b>Ort:</b>	<b>100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit</b>
<b>Dauer:</b>	10-mal 45 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Daniel Rothmund
<b>Kursgebühr:</b>	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 Online 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](http://aok.starte.online)

<b>Beginn:</b>	<b>jederzeit (Online-Kurs)</b>
<b>Ort:</b>	<b>100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit</b>
<b>Dauer:</b>	10-mal 45 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Daniel Rothmund
<b>Kursgebühr:</b>	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](http://aok.starte.online)

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

# Beratungsangebote für Ihre Gesundheit

Auf alle Fragen zum Thema Sport und Bewegung wissen unsere AOK-Bewegungsexperten/-innen 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.



**Frank Papesch**  
Spezialist Bewegungsberatung  
Sportwissenschaftler und Sportökonom, M.A.  
Tel.: 0800 2655-504381\*



**Daniel Schnieders**  
Spezialist Bewegungsberatung  
Sportwissenschaftler M.A.  
Tel.: 0800 2655-506913\*

# 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.

<b>Kurs-Nr:</b>	217376	217377
<b>Beginn:</b>	<b>23.01.2024</b>	<b>09.04.2024</b>
<b>Ort:</b>	Fit & Fight Am Goldhügel 17, <b>48432 Rheine</b>	
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	dienstags, 16:00 Uhr	
<b>Dauer:</b>	8-mal 90 Minuten	
<b>Kursleitung:</b>	Marion Enge	
<b>Kursgebühr:</b>	132,00 EUR*	

**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



# Hatha-Yoga für Schwangere

Die Schwangerschaft ist eine einzigartige und wundervolle Zeit mit grundlegenden Veränderungen, die Sie körperlich und emotional besonders fordert. Hatha-Yoga bietet Ihnen eine hervorragende Möglichkeit mit diesen Veränderungen umzugehen.

Sie erlernen gezielte Körper-, Konzentrations- und Atemübungen, die Ihnen helfen, sich zu entspannen, die Schwangerschaft und die Geburt bewusster und gelassener zu erleben und Schwangerschaftsbeschwerden zu mindern.

Schenken Sie sich durch Yoga Ruhe und Ausgeglichenheit sowie Freiräume für einen intensiven Kontakt zu Ihrem Baby!

Eine Teilnahme ist ab der 12. Schwangerschaftswoche möglich.

**Kurs-Nr:** 216763  
**Beginn:** **29.01.2024**  
**Ort:** Baby & Eltern Zentrum  
Landoisstr. 10, **48149 Münster**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Sharlyn Lhuillier  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR\*

# 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:** 217318  
**Beginn:** **11.03.2024**  
**Ort:** Gymnastikstudio Margot Hewing  
Marthastr. 5, **48282 Emsdetten**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 20:40 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Margot Hewing  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR\*

# Qi Gong

In China als Gesundheitsvorsorge geschätzt, bietet Qi Gong Ihnen eine Vielzahl interessanter Körper- und Atemübungen für das innere Gleichgewicht. Lernen Sie Kräftigungsübungen kennen und verbessern Sie Ihre Haltung. Bauen Sie Verspannungen im Nacken-, Schulter-, Rumpf- und Beinbereich ab. Regelmäßig angewandt erleben Sie mit Qi Gong Ausgeglichenheit und Gesundheit. Probieren Sie es aus.

**Kurs-Nr:** 216598  
**Beginn:** **16.01.2024**  
**Ort:** Psychotherapeutische Praxis Für Kinder und Jugendliche  
Christiane Gummich  
Oststr. 30, **59227 Ahlen**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Christiane Gummich  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216531                      217036  
**Beginn:** **17.01.2024**            **10.04.2024**  
**Ort:** Zentrum für Ambulante  
Rehabilitation GmbH  
Grevener Str. 125, **48159 Münster**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Martina Berkel  
**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:** 216533                      217037  
**Beginn:** **17.01.2024**            **10.04.2024**  
**Ort:** Zentrum für Ambulante  
Rehabilitation GmbH  
Grevener Str. 125, **48159 Münster**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:15 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Martina Berkel  
**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:** 217396                      217399  
**Beginn:** **29.01.2024**            **15.04.2024**  
**Ort:** Yogafit Rumahi  
Gustav-Krüger-Weg 6, **46397 Bocholt**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Stephanie Rumahi  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 217397                      217400  
**Beginn:** **31.01.2024**            **17.04.2024**  
**Ort:** Yogafit Rumahi  
Gustav-Krüger-Weg 6, **46397 Bocholt**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Stephanie Rumahi  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 217398                      217401  
**Beginn:** **02.02.2024**            **19.04.2024**  
**Ort:** Yogafit Rumahi  
Gustav-Krüger-Weg 6, **46397 Bocholt**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 09:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Stephanie Rumahi  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216587                      216588  
**Beginn:** **09.01.2024**            **05.03.2024**  
**Ort:** GeneseElan Drensteinfurt  
Konrad Adenauer Straße 8,  
**48317 Drensteinfurt**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Anna Kathrin Lohmann  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216589  
**Beginn:** **14.05.2024**  
**Ort:** GeneseElan Drensteinfurt  
Konrad Adenauer Straße 8,  
**48317 Drensteinfurt**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Anna Kathrin Lohmann  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 217402                      217405  
**Beginn:** **30.01.2024**            **16.04.2024**  
**Ort:** Yogavilla Emsdetten  
Wilhelmstr. 25, **48282 Emsdetten**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Silvia Holt  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 217404  
**Beginn:** **31.01.2024**  
**Ort:** Yogavilla Emsdetten  
Wilhelmstr. 25, **48282 Emsdetten**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 09:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Silvia Holt  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR\*

Yogazeit. Fortsetzung von Seite 75

**Kurs-Nr:** 217403                      217406  
**Beginn:** **01.02.2024**            **18.04.2024**  
**Ort:** Yogavilla Emsdetten  
Wilhelmstr. 25, **48282 Emsdetten**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Silvia Holt  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 217407  
**Beginn:** **17.04.2024**  
**Ort:** Yogavilla Emsdetten  
Wilhelmstr. 25, **48282 Emsdetten**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 15:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Silvia Holt  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 217394                      217395  
**Beginn:** **31.01.2024**            **17.04.2024**  
**Ort:** Yogapraxis Karin Schröermeyer  
Friedenstr. 6, **49477 Ibbenbüren**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Karin Schröermeyer  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 217277                      217278  
**Beginn:** **08.01.2024**            **08.04.2024**  
**Ort:** InMotion - Lüdinghausen  
Hans-Böckler-Str. 55,  
**59348 Lüdinghausen**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Ariane Kosick  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 217028                      217029  
**Beginn:** **13.01.2024**            **13.04.2024**  
**Ort:** Praxis Middendorf  
Salzmannstraße 64, **48147 Münster**  
**Tag, Uhrzeit:** samstags, 10:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Tatiana Perlova  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 217279                      217280  
**Beginn:** **17.01.2024**            **24.04.2024**  
**Ort:** Verein für Gesundheitssport  
und Sporttherapie  
Gasselstiege 13, **48159 Münster**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Sigrid Schulte im Rodde  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216764                      216765  
**Beginn:** **29.01.2024**            **22.04.2024**  
**Ort:** Baby & Eltern Zentrum  
Landoisstr. 10, **48149 Münster**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Sharlyn Lhuillier  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 217391                      217393  
**Beginn:** **07.02.2024**            **17.04.2024**  
**Ort:** Jugend- und Familienbildungswerk e.V.  
Weststr. 9, **48703 Stadtlohn**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Hermann Keizers  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 217389                      217392  
**Beginn:** **02.02.2024**            **19.04.2024**  
**Ort:** Yoga-Zentrum Vreden  
Wüllener Str. 20, **48691 Vreden**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Hermann Keizers  
**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](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)

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

**Kurs-Nr:** 216558  
**Beginn:** 27.05.2024  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** Montag, 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 Teilnehmern in Kontakt.

### Anmeldung unter:

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

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

**Kurs-Nr:** 216443  
**Beginn:** 08.04.2024  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 4-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 228,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216444  
**Beginn:** 03.06.2024  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 4-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 228,00 EUR\*



# AOK-liveonline: aktive Entspannung mit autogenem Training

Dieser liveonline-Kurs führt Sie in die Grundlagen des Autogenen Trainings ein. Erlernen Sie vielfältige und live im Kurs durchgeführte Übungen des Autogenen Trainings für mehr Balance im privaten und beruflichen Alltag. Sie erfahren, wie sich mit dieser sehr wirksamen Entspannungsmethode Ihr seelisches und körperliches Wohlbefinden verbessern und Sie bei Stress gelassener bleiben.

## 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](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)

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

**Kurs-Nr:** 216447  
**Beginn:** 04.03.2024  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 336,00 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 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](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)

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

**Kurs-Nr:** 216560  
**Beginn:** 14.02.2024  
**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: Doping im Alltag

Hin und wieder stoßen wir im Alltag an unsere Grenzen. Manchmal fühlen wir uns müde und ausgeleugt oder haben einfach nur einen schlechten Tag. Um den Alltag auszublenden, Unsicherheiten zu überspielen, besser zu sein und uns stark und locker zu fühlen, aber manchmal auch nur um Spaß zu haben, trinken, rauchen oder schniefen wir. Drogen, das sind nicht nur Kokain und Heroin. Sondern auch die Tasse Kaffee, die wir morgens getrunken haben oder die drei Bier vom vergangenen Samstag. Wir berauschen uns eigentlich jeden Tag, legal oder auch illegal. Aber wie sieht er aus, unser „Drogenalltag“? Ab wann wird es gefährlich? In diesem liveonline-Vortrag lernen Sie, zu erkennen, welche Bedeutung Drogen für Sie persönlich haben. Sie erfahren, wo die Grenzen zwischen Neugier und Abhängigkeit liegen und wie man auch ohne Drogen in brenzligen Situationen einen kühlen Kopf bewahrt. Es werden praktische Übungen gezeigt, die helfen, den Alltag souverän zu meistern - und das ganz ohne Drogen.

## 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](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)

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

**Kurs-Nr:** 216567  
**Beginn:** 19.06.2024  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 48,00 EUR\*

# AOK-liveonline: entspannt in der Schwangerschaft

In diesem AOK-liveonline-Kurs werden innovative Strategien zur Verbesserung des Stressmanagements speziell für Schwangere vermittelt. Hierzu zählen das frühe Erkennen und die Veränderung persönlicher Stress-Signale, wirksame Techniken der Kurzentspannung, Wahrnehmungslenkung und Achtsamkeit. Sie erfahren, wie Sie ungünstige Leitsätze, Gedanken bei sich entdecken und positiv verändern können und wie Sie in Ihrem Alltag regelmäßig Kraft und Energie tanken, um die Schwangerschaft fit und entspannt zu erleben.

Nicht teilnehmen an diesem AOK-liveonline-Kurs können Personen mit akut behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankungen.

## 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](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)

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

**Kurs-Nr:** 216438  
**Beginn:** 15.04.2024  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 4-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 228,00 EUR\*

## AOK-liveonline: gelassen & locker

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

### So einfach geht es:

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

### Anmeldung unter:

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

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

**Kurs-Nr:** 216446  
**Beginn:** 08.04.2024  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 228,00 EUR\*

## AOK-liveonline: good vibes – mehr Lebens- freude 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 Teilnehmern in Kontakt.

### Anmeldung unter:

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

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

**Kurs-Nr:** 216551  
**Beginn:** 09.01.2024  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:45 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 228,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216552  
**Beginn:** 07.05.2024  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:45 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 228,00 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](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)

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

**Kurs-Nr:** 216553  
**Beginn:** 03.04.2024  
**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: 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](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)

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

**Kurs-Nr:** 216562  
**Beginn:** 23.04.2024  
**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: 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 Teilnehmern in Kontakt.

## Anmeldung unter:

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

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

**Kurs-Nr:** 216448  
**Beginn:** 19.02.2024  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 228,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216449  
**Beginn:** 14.05.2024  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 228,00 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 Schlaf-erziehung, sowie über Schlaf- und Psychohygiene. Außerdem bekommen Sie Tipps zu Entspannungstechniken.

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

## So einfach geht es:

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

## Anmeldung unter:

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

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

**Kurs-Nr:** 216445  
**Beginn:** 20.02.2024  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 228,00 EUR\*

## CyberFitness: PMR - mentale Balance

Jetzt ist es Zeit für mehr Schwung, Energie und mentale Balance! Alexandra zeigt Ihnen in unserem Online-Kurs Möglichkeiten auf, wie Sie langfristig Alltagsstress reduzieren und besser mit Herausforderungen umgehen. Mit der Progressiven Muskelrelaxation erreichen Sie durch die bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen einen Zustand tiefer Entspannung. Lassen Sie sich von Alexandra an die Hand nehmen.

### So einfach geht es:

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

**Weitere Informationen und Anmeldung:**  
[cyberpraevention.de/aok-nordwest/pmr-mentale-balance/](https://cyberpraevention.de/aok-nordwest/pmr-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\*

## CyberFitness: Power durch Pause

Substantielle Pausen werden in unserem Alltag immer wichtiger. Prof. Dr. Froböse gibt Ihnen gemeinsam mit Tom und Alexandra in unserem Online-Kurs wertvolle Tipps an die Hand: Brauche ich wirklich Energiesnacks, um durch den Tag zu kommen? Was macht es mit uns, dass wir theoretisch jederzeit erreichbar und ansprechbar sind? Schaffen Sie sich im turbulenten Alltag kleine Ruheinseln und komme besser in die Nachtruhe, damit Sie bald wieder mit mehr Energie und Elan in den Tag starten. Ganz flexibel von zuhause oder unterwegs, wann immer Sie möchten.

### So einfach geht es:

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

**Weitere Informationen und Anmeldung:**  
[cyberpraevention.de/aok-nordwest/power-durch-pause/](https://cyberpraevention.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\*

## CyberFitness: Yoga für Einsteiger

Für alle, die schon immer mal Yoga machen wollten: Starten Sie jetzt mit unserem Online-Kurs! Silke führt Sie in die Welt des Yoga und zeigt Ihnen viele klassische Yoga-Positionen. Diese stärken Ihre Muskulatur und verbessern Ihre Beweglichkeit. Yoga war noch nie so flexibel – bequem von zuhause oder von unterwegs, wann immer Sie Zeit haben. Namasté!

### **So einfach geht es:**

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

**Weitere Informationen und Anmeldung:**  
[cyberpraevention.de/aok-nordwest/yoga-fuer-einsteiger/](http://cyberpraevention.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\*

## CyberFitness: Yoga intensiv

Du wolltest immer mal Yoga machen? Du hast es sogar schon einmal ausprobiert? Dann bist Du hier genau richtig! Jenny zeigt Dir in unserem Onlinekurs die ganze Welt des Yoga und viele klassische Yoga-Positionen, die sie in Indien kennengelernt hat und die Deine Beweglichkeit verbessern und Dich entspannen! Yoga war noch nie so flexibel – bequem von zuhause oder von unterwegs, wann immer Du Zeit hast. Namasté!

### **So einfach geht es:**

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

**Weitere Informationen und Anmeldung:**  
[cyberpraevention.de/aok-nordwest/yoga-intensiv/](http://cyberpraevention.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 Hößler  
**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](http://aok.starte.online)

<b>Beginn:</b>	<b>jederzeit (Online-Kurs)</b>
<b>Ort:</b>	<b>100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit</b>
<b>Dauer:</b>	10-mal 45 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Daniel Rothmund
<b>Kursgebühr:</b>	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](http://stress-im-griff.de)**

# Beratung zu Kurs- angeboten für Ihre Gesundheit

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



**Dr. phil. Katharina Petereit**  
Spezialistin psychosoziale Gesundheit  
Tel.: 0800 2655-510391\*





## AOK-liveonline: rauchfrei in 3 Schritten

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

### So einfach geht es:

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

### Anmeldung unter:

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

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

**Kurs-Nr:** 216565  
**Beginn:** 05.02.2024  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 228,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216566  
**Beginn:** 09.04.2024  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 228,00 EUR\*

Zur  
Kursanmeldung



## Gesund rauchfrei

Wagen Sie jetzt den ersten Schritt und geben Sie das Rauchen auf! Lernen Sie, Ihr neues Leben rauchfrei zu genießen und Geruchs- und Geschmackssinn wieder neu.

So werden Sie zu Ihrer inneren Ausgeglichenheit und einer häufig vergessenen Lebenslust zurückfinden. Nebenbei tun Sie auch noch etwas für die Gesundheit Ihrer Familie, Freundinnen, Freunden und Mitmenschen.

# CyberFitness: Endlich Nichtraucher

Rauchen ist Lifestyle und verspricht ein Gefühl von Freiheit und Unbekümmertheit. Doch der Schein trügt: Denn das Rauchen ist Ursache zahlreicher Beschwerden und Krankheiten und beeinträchtigt unseren ganzen Körper – von der Haut bis zur Lunge. Auch wenn wir wissen, dass das Rauchen gesundheitsschädlich ist, fällt uns das Aufhören unendlich schwer. Wir zeigen Ihnen in diesem Onlinekurs, auf welchem Weg Sie mit dem Rauchen aufhören – endgültig und wirklich zum letzten Mal!

## So einfach geht es:

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

**Weitere Informationen und Anmeldung:**  
[cyberpraevention.de/aok-nordwest/endlich-nichtraucher/](https://cyberpraevention.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\*



AOK 

## Einfach, schnell und direkt

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



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



## Abenteuer Kletterwand

Immer an der (Kletter-)Wand entlang oder auch mal nach oben! Wir zeigen Ihnen, wie es geht. Kleine und große Kletterfans können auf gut 1.000 qm Indoor-Bergwand ihre Geschicklichkeit unter Beweis stellen. Den Schwierigkeitsgrad kann jeder selbst bestimmen - egal ob erdverbunden oder himmelsstürmend. Für die entsprechende Sicherheit sorgt das fachkundige Personal der Kletterhalle. Nach einer gemeinsamen Einführung erkunden Sie in kleinen Gruppen die Kletterhalle. Kinder unter 12 Jahren können nur in Begleitung der Eltern teilnehmen.

<b>Kurs-Nr:</b>	216734
<b>Beginn:</b>	<b>16.06.2024</b>
<b>Ort:</b>	Rockvibes Ahlen Zeche Westfalen 1, <b>59229 Ahlen</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	Sonntag, 10:00 Uhr
<b>Dauer:</b>	1-mal 180 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Team Kletterzentrum Ahlen
<b>Kursgebühr:</b>	20,00 EUR*

Zur  
Kursanmeldung



### 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.

## Hoch hinaus im Kletterwald

Klettern ist ein spannendes und unvergessliches Erlebnis. Es fördert nicht nur die Gesundheit, die Fitness und Geschicklichkeit, es ist auch perfekt für Familien geeignet, weil es das gegenseitige Vertrauen und den Zusammenhalt fördert. Unter Anleitung von fachkundigem Personal können Interessierte ihre Geschicklichkeit ausprobieren. Sportliche Kleidung und feste Schuhe sind mitzubringen. Kinder dürfen mit Einverständniserklärung der Eltern teilnehmen.

**Kurs-Nr:** 217346  
**Beginn:** 04.05.2024  
**Ort:** Kletterwald Borken  
Pröbstinger Busch 16, 46325 Borken  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 10:30 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Team Kletterwald Borken  
**Kursgebühr:** 20,00 EUR\*

## Klettern im Hochseilgarten Dülmen

Haben Sie Lust auf ein Klettervergnügen zwischen Himmel und Erde? Dann ist der Hochseilgarten Dülmen genau das Richtige für Sie. Erklimmen Sie Höhen von bis zu 12 Metern und erforschen Sie ganz neue Welten. Nach einer gemeinsamen Einführung erkunden Sie in kleinen Gruppen den Hochseilgarten. Kinder unter 12 Jahren können nur in Begleitung der Eltern teilnehmen. Kinder und Jugendliche von 12 bis 17 Jahren benötigen die Einverständniserklärung ihrer Eltern. Das Angebot findet auch bei Regen statt.

**Kurs-Nr:** 216733  
**Beginn:** 16.06.2024  
**Ort:** Hochseilgarten Dülmen  
Lüdinghauser Str. 101, 48249 Dülmen  
**Tag, Uhrzeit:** Sonntag, 14:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 240 Minuten  
**Kursleitung:** Team Hochseilgarten Dülmen  
**Kursgebühr:** 30,00 EUR\*

# Stand Up Paddling

Stand Up Paddling - kurz SUP - bedeutet sich stehend auf dem Wasser auf einem großvolumigen Surfbrett mit einem Paddel fortzubewegen. Beim SUP kommt jeder auf seine Kosten: Man kann es als physisch anspruchsvolles Crossover-Training oder als entspannte Ausflugsmöglichkeit inklusive beeindruckender Naturerlebnisse betreiben. SUP muss nicht anstrengender als entspanntes Fahrrad fahren oder Wandern sein. Der dabei erzielte Fitnessseffekt für den Körper hingegen ist sehr groß.

**Kurs-Nr:** 217311  
**Beginn:** **08.06.2024**  
**Ort:** Bootshaus am Pröbstingsee Ost  
Pröbstinger Allee 11, **46325 Borken**  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Arno Bußhoff  
**Kursgebühr:** 35,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 217312  
**Beginn:** **08.06.2024**  
**Ort:** Bootshaus am Pröbstingsee Ost  
Pröbstinger Allee 11, **46325 Borken**  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 11:30 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Arno Bußhoff  
**Kursgebühr:** 35,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 217313  
**Beginn:** **08.06.2024**  
**Ort:** Bootshaus am Pröbstingsee Ost  
Pröbstinger Allee 11, **46325 Borken**  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 13:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Arno Bußhoff  
**Kursgebühr:** 35,00 EUR\*

## 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](http://aok-nw-zusatz.de/dental)



... oder  
einfach  
QR-Code  
scannen!

# 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/gesundheitsfoerderung](https://aok.de/fk/nw/gesundheitsfoerderung)**

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



**Herbert Hessel**  
Spezialist BGF-Beratung  
Tel.: 0800 2655-502543\*



**Dr. med. Maximilian Bunse**  
Spezialist BGF-Beratung  
Tel.: 0800 2655-500210\*



**Wolfgang Peschke**  
Spezialist BGF-Beratung  
Tel.: 0800 2655-501894\*

## Gesund plus

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

# 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](http://aok.de) > **Familie**

## Ihr Reiseschutz im Ausland

Alles im Gepäck, was Sie auf Reisen bestens schützt – ob für Singles oder Familien:  
Mit der Auslandsreise-Krankenversicherung **AOK-Auslandprivat** entscheiden Sie sich für einen weltweit zuverlässigen Begleiter. Dieser erstattet Ihnen bis zu 100% der Kosten für medizinisch notwendige ärztliche Behandlung im Ausland, egal ob ambulant oder im Krankenhaus.

Und mit den 5 Services für Ihre Gesundheit werden Sie umfassend unterstützt, wenn Sie medizinische Hilfe benötigen.

Weitere Infos und Möglichkeit zum Direktabschluss unter: [aok-nw-zusatz.de/ausland](http://aok-nw-zusatz.de/ausland)



... oder  
einfach  
QR-Code  
scannen!

