

## 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.

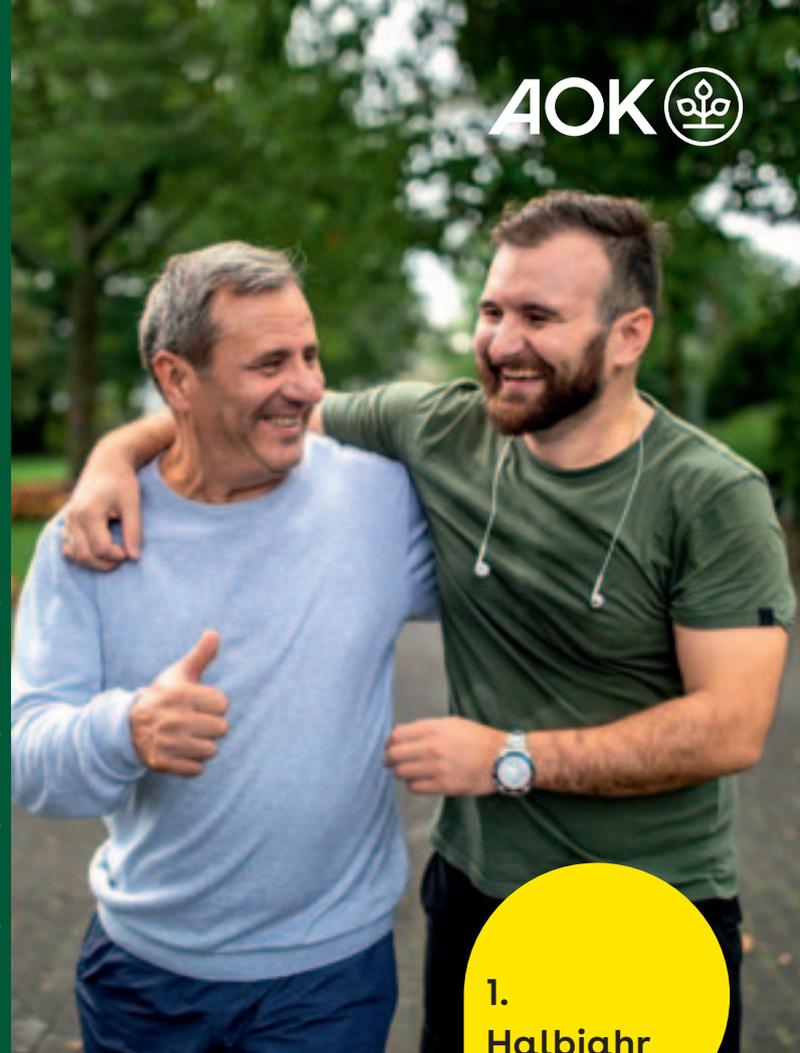


### Herzlich willkommen

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 Ruhrgebiet

Ihr AOK-Kursprogramm Region Ruhrgebiet 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](https://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.



Marco Anders  
Tel.: 0800 2655-503502\*



Britta Kleber  
Tel.: 0800 2655-504515\*



Corinna Morsbach  
Tel.: 0800 2655-503624\*

## Per Post

Nutzen Sie einfach die **Anmeldekarte** im Heft-Umschlag.

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



**\*Datenschutzhinweis:** 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

 **Neue Angebote**

### Gesund ernähren

#### 1. Angebote vor Ort

Achtsam und genussvoll essen	11
Aktiv Abnehmen! Bewusster essen	12
AOK-Aktiv abnehmen! Bewusst essen	13
AOK-FlexiFood:	
gesunde Ernährung maßgeschneidert	14
AOK-Future-Meal	15
AOK-KochWerkstatt:	
· Darmgesunde Frühlingsküche	16
· Grüne Küche	17
· JahreszeitenKüche	18
· Lecker und schnell: MealPrep	19
· Leichte Sommerküche	20
· Schnelle Suppenküche	21
· Vegetarische Küche	22
 AOK-KochWerkstatt 2.0 - Das Klima isst mit	23
 Das Klima isst mit	24
 Ernährung im Sport	25
 Essen nach den Jahreszeiten	26
 Günstig und gut essen	27
 Trendküche: veggio, vegan und Co	28

#### 2. Online-Angebote

##### AOK-liveonline

· ein Weg zum neuen Körpergefühl	29
· erfolgreiche Gewichtsreduktion	30
· gesund und leicht abnehmen	31
· mit Köpfchen zum Wunschgewicht	32
· Liveonline-Vortrag Klimafood - gut für mich und gut für die Umwelt	33

##### CyberFitness

· Diabetes-Prävention	34
· Erfolgreich abnehmen	35
· Ernährung und Vitalität	36

#### 3. Beratungsangebote für Ihre Gesundheit 37

### Gesund bewegen

#### 1. Angebote vor Ort

Aquafitness	39
Easy Running	51
Functional Training	52

Kraftworkout im Studio	56
Nordic Walking	67
Pilates	69
RanRücken	73
Rückenpower	74
Sanftes Rückentraining	77

## 2. Online-Angebote

### AOK-liveonline

· der innere Schweinehund 2.0	81
-------------------------------	----

### CyberFitness

· Kraft und Ausdauer	82
· Pilates	83
· Rückencoaching – Funktionelles Krafttraining	84

### Mein Gesundheitsmanager

· Ganzkörperkräftigung	85
· Faszientraining	86
· Kraftausdauer für Läufer und Laufeinsteiger	87

### 3. Beratungsangebote für Ihre Gesundheit 88

## Gesund entspannen

### 1. Angebote vor Ort

Autogenes Training	91
Gelassen und sicher im Stress	93
Lebe Balance	94
Progressive Muskelentspannung	96
Qi Gong	98
Tai Chi	102
Yogazeit	104

### 2. Online-Angebote

#### AOK-liveonline

· Achtsamkeit	112
· Achtsamkeit & Balance	113
· aktive Entspannung mit autogenem Training	114
· bin ich gut genug?	115
· Doping im Alltag	116
· entspannt in der Schwangerschaft	117
· gelassen & locker	118
· good vibes – mehr Lebensfreude durch positive Psychologie	119

· gut im Feierabend ankommen	120
· positiver Umgang mit Stress	121
· Resilienz – das Geheimnis innerer Stärke	122
· schlaf gut!	123

### CyberFitness

· PMR - mentale Balance	124
· Power durch Pause	125
· Yoga für Einsteiger	126
· Yoga intensiv	127

### Mein Gesundheitsmanager

· Autogenes Training	128
Stress im Griff	129

### 3. Beratungsangebote für Ihre Gesundheit 129

## Gesund rauchfrei

### 1. Online-Angebote

#### AOK-liveonline

· rauchfrei in 3 Schritten	131
----------------------------	-----

### CyberFitness

· Endlich Nichtraucher	132
------------------------	-----

## Gesund erleben

Jumping-Fitness	135
Klettern im Kletterzentrum Neoliet Bochum	136
Klettern in Haltern	138
Ruhe und Gelassenheit - drei Wege	139

## Gesund plus

Betriebliche Gesundheitsförderung	143
Gesundheitsförderung in Kitas und Schulen	145

### Anmeldung

Online	<a href="https://aok.de/nw/kurse">aok.de/nw/kurse</a>
Telefonisch	5
Post	148



# Achtsam und genussvoll essen

Was Menschen besonders gerne essen und trinken, wird vom sozialen Umfeld geprägt - und vom Kulturkreis, in dem man aufgewachsen ist. Ob uns eine Mahlzeit schmeckt oder nicht und wie viel Genuss wir beim Essen verspüren, entscheiden jedoch vor allem die fünf Sinne: Riechen, Schmecken, Sehen, Fühlen und Hören. Kommen Sie darum in diesem Kurs mit auf einen spannenden Probier-Parcours durch die Welt der Lebensmittel. Sie werden ganz neue Sinneseindrücke gewinnen, erhalten viele überraschende Informationen rund um Hunger, Sättigung und Ihre persönliche Essgeschichte. Wollen Sie statt auf Diätvorgaben und Verbote lieber auf Ihr Körpergefühl vertrauen und mit allen Sinnen essen und trinken, dann willkommen in diesem Kurs.

**Kurs-Nr:** 216192  
**Beginn:** 28.02.2024  
**Ort:** Strodmeier Immobilien  
Hochstr. 113, **58095 Hagen**  
(Ernährung)  
Käthe-Kollwitz-Schule  
Liebigstr. 20-22, **58095 Hagen**  
(praktische Einheit)  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 3-mal 120 Minuten Theorie  
1-mal 180 Minuten Einheit  
**Kursleitung:** Christiane Willeke  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216186  
**Beginn:** 08.04.2024  
**Ort:** Im Dohmwirrhof  
Reginenstr. 16, **59069 Hamm**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 3-mal 120 Minuten Theorie  
1-mal 180 Minuten Einheit  
**Kursleitung:** Maria Horn  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR\*

Das Gebäude ist nicht barrierefrei.

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

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.

# Aktiv Abnehmen! Bewusster essen

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

**Kurs-Nr:** 216189  
**Beginn:** **19.02.2024**  
**Ort:** Kornbrennerei  
Elberfelder Str. 39, **58285 Gevelsberg**  
(Ernährung)  
Hauptschule West  
Am Hofe 14, **58285 Gevelsberg**  
(praktische Einheit)  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 9-mal 90 Minuten Theorie  
1 praktische Einheit  
**Kursleitung:** Dörte Rüstmann  
**Kursgebühr:** 185,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216190                      216191  
**Beginn:** **01.02.2024**            **25.04.2024**  
**Ort:** Strodmeier Immobilien  
Hochstr. 113, **58095 Hagen**  
(Ernährung)  
Käthe-Kollwitz-Schule  
Liebigstr. 20-22, **58095 Hagen**  
(praktische Einheit)  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 9-mal 90 Minuten Theorie  
1 praktische Einheit  
**Kursleitung:** Christiane Willeke  
**Kursgebühr:** 185,00 EUR\*

# 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:** 216017  
**Beginn:** **05.02.2024**  
**Ort:** Ernährungspraxis Massalski  
Schmechtingstr. 1, **44809 Bochum**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Nicole Massalski  
**Kursgebühr:** 185,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216275  
**Beginn:** **02.02.2024**  
**Ort:** Yoga-by-Linda  
Schimmelstraße 29, **44309 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Sabrina Steffen  
**Kursgebühr:** 185,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216409  
**Beginn:** **10.04.2024**  
**Ort:** Familienbildungsstätte  
Kemnastr. 23 a,  
**45657 Recklinghausen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 9-mal 90 Minuten Theorie  
1 praktische Einheit  
**Kursleitung:** Sabrina Steffen  
**Kursgebühr:** 185,00 EUR\*

# AOK-FlexiFood: gesunde Ernährung maßgeschneidert

Gesunde Ernährung hat viele Gesichter. In diesem Kurs erfahren Sie, ob Superfoods, „frei von“-Lebensmittel oder vegane Produkte für eine gesunde Ernährung notwendig sind. Anregungen zu cleverer Vorratshaltung und Tipps für schnelle und saisonale Gerichte helfen, die eigenen guten Vorsätze im Alltag umzusetzen.

**Kurs-Nr:** 217109  
**Beginn:** 05.03.2024  
**Ort:** Umweltzentrum Westfalen  
Westhellweg 110, 59192 Bergkamen  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Karin Heymann  
**Kursgebühr:** 73,00 EUR\*



# AOK-Future-Meal

Gesunde Ernährung und klimafreundliches Einkaufen - geht das zusammen? Was auf den ersten Blick wie ein unüberwindlicher Berg erscheinen mag, ist auf den zweiten Blick leichter als gedacht. Denn vieles, was gut für mich ist, ist zugleich gut fürs Klima. Wir sammeln und prüfen die vielfältigen Informationen, Angebote und Möglichkeiten, um dann persönliche passende Antworten zu finden.

**Kurs-Nr:** 217108  
**Beginn:** 18.04.2024  
**Ort:** Umweltzentrum Westfalen  
Westhellweg 110, 59192 Bergkamen  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 3-mal 90 Minuten Theorie  
2-mal 45 Minuten Einkaufscoaching  
**Kursleitung:** Karin Heymann  
**Kursgebühr:** 73,00 EUR\*

## AOK-KochWerkstatt - Darmgesunde Frühlingsküche

Essen Sie sich abwehrstark. Ob unserer 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:** 216018  
**Beginn:** 22.03.2024  
**Ort:** Familienbildungsstätte Bochum  
Am Bergbaumuseum 37,  
44791 Bochum  
**Tag, Uhrzeit:** Freitag, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Nicole Massalski  
**Kursgebühr:** 66,00 EUR\*

Das Gebäude ist nicht barrierefrei

Bitte haben Sie Verständnis, dass von den "AOK-Koch-Werkstätten" aufgrund der großen Nachfrage nur ein Angebot pro Kalenderjahr buchbar ist.

**Kurs-Nr:** 216199  
**Beginn:** 24.04.2024  
**Ort:** Käthe-Kollwitz-Schule  
Liebigstr. 20-22, 58095 Hagen  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Christiane Willeke  
**Kursgebühr:** 66,00 EUR\*

Bitte haben Sie Verständnis, dass von den angegebenen „AOK-KochWerkstätten“ aufgrund der großen Nachfrage nur ein Angebot pro Kalenderjahr buchbar ist.

## AOK-KochWerkstatt - Grüne Küche

Essen Sie grün. Grüne Lebensmittel glänzen als natürliche Nährstoffbomben. 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag sollten es sein. Hier warten die grünen Lebensmittel nur darauf, entdeckt zu werden. Das Angebot besticht durch seine Vielfalt und garantiert einen abwechslungsreichen Genuss. Wir zeigen, wie einfach es ist, aus alltäglichen Vorräten und frischen, saisonalen, grünen Produkten täglich leckere Gerichte für die ganze Familie auf den Tisch zu bringen.

**Kurs-Nr:** 216194  
**Beginn:** 17.04.2024  
**Ort:** Käthe-Kollwitz-Schule  
Liebigstr. 20-22, 58095 Hagen  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Christiane Willeke  
**Kursgebühr:** 66,00 EUR\*

Bitte haben Sie Verständnis, dass von den angegebenen „AOK-KochWerkstätten“ aufgrund der großen Nachfrage nur ein Angebot pro Kalenderjahr buchbar ist.

# AOK-KochWerkstatt - JahreszeitenKüche

## Frühling/Sommer

Lebensmitteleinkauf - umweltfreundlich aus der Region und Saison? Wie geht das? Schmackhafte Gemüsegerichte mit saisonalen Zutaten. Mit gutem Gewissen frisch und lecker genießen in der AOK-KochWerkstatt!

**Kurs-Nr:** 216222  
**Beginn:** 12.06.2024  
**Ort:** Käthe-Kollwitz-Schule  
Liebigstr. 20-22, **58095 Hagen**  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Christiane Willeke  
**Kursgebühr:** 66,00 EUR\*

Bitte haben Sie Verständnis, dass von den angegebenen „AOK-KochWerkstätten“ aufgrund der großen Nachfrage nur ein Angebot pro Kalenderjahr buchbar ist.

**Kurs-Nr:** 216408  
**Beginn:** 27.02.2024  
**Ort:** Familienbildungsstätte Herten  
Kurt-Schumacher-Str. 29,  
**45699 Herten**  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Maria Schieffers  
**Kursgebühr:** 66,00 EUR\*

Bitte haben Sie Verständnis, dass von den "AOK-KochWerkstätten" aufgrund der großen Nachfrage nur ein Angebot pro Kalenderjahr buchbar ist.

# AOK-KochWerkstatt - Lecker und schnell: MealPrep

Sie haben keine Zeit jeden Tag gesund und frisch zu kochen? In dieser KochWerkstatt zeigen wir Ihnen, wie aus verschiedenen Komponenten vielfältige und abwechslungsreiche Gerichte für unterwegs, für die Arbeit oder auch für den Feierabend schnell zubereitet werden können. Erfahren Sie mehr über die Planung der schnellen Küche, geschicktes Einkaufen und richtige Lagerung. Dieser Kurs gibt Ihnen Rezeptideen für eine gesunde Ernährung im Alltag.

**Kurs-Nr:** 216195  
**Beginn:** 14.05.2024  
**Ort:** Hauptschule West  
Am Hofe 14, **58285 Gevelsberg**  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Dörte Rüstmann  
**Kursgebühr:** 66,00 EUR\*

Bitte haben Sie Verständnis, dass von den angegebenen „AOK-KochWerkstätten“ aufgrund der großen Nachfrage nur ein Angebot pro Kalenderjahr buchbar ist.

**Kurs-Nr:** 216193  
**Beginn:** 21.02.2024  
**Ort:** Käthe-Kollwitz-Schule  
Liebigstr. 20-22, **58095 Hagen**  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Christiane Willeke  
**Kursgebühr:** 66,00 EUR\*

Bitte haben Sie Verständnis, dass von den angegebenen „AOK-KochWerkstätten“ aufgrund der großen Nachfrage nur ein Angebot pro Kalenderjahr buchbar ist.

## AOK-KochWerkstatt - Leichte Sommerküche

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

**Kurs-Nr:** 216178  
**Beginn:** **13.06.2024**  
**Ort:** Familienbildungsstätte Stadt Bochum  
Zeichenstr. 10, **44791 Bochum**  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Susanne Tollrian  
**Kursgebühr:** 66,00 EUR\*

Bitte haben Sie Verständnis, dass von den "AOK-Koch-Werkstätten" aufgrund der großen Nachfrage nur ein Angebot pro Kalenderjahr buchbar ist.

## AOK-KochWerkstatt - Schnelle Suppenküche

Sie fragen sich, was Sie kochen sollen? Wie wär's mit einer leckeren Suppe, die Sie schnell und ohne großen Aufwand zubereiten können? Neue Suppenideen und praktische Anregungen erhalten Sie in der AOK-KochWerkstatt.

**Kurs-Nr:** 216177  
**Beginn:** **29.02.2024**  
**Ort:** Familienbildungsstätte Stadt Bochum  
Zeichenstr. 10, **44791 Bochum**  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Susanne Tollrian  
**Kursgebühr:** 66,00 EUR\*

Bitte haben Sie Verständnis, dass von den "AOK-Koch-Werkstätten" aufgrund der großen Nachfrage nur ein Angebot pro Kalenderjahr buchbar ist.

## AOK-KochWerkstatt - Vegetarische Küche

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

**Kurs-Nr:** 216407  
**Beginn:** 13.02.2024  
**Ort:** Familienbildungsstätte  
Kemnastr. 23 a,  
45657 Recklinghausen  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Maria Schieffers  
**Kursgebühr:** 66,00 EUR\*

Bitte haben Sie Verständnis, dass von den "AOK-Koch-Werkstätten" aufgrund der großen Nachfrage nur ein Angebot pro Kalenderjahr buchbar ist.

## ⊕ 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:** 216097  
**Beginn:** 01.03.2024  
**Ort:** Familienbildungsstätte Bochum  
Am Bergbaumuseum 37,  
44791 Bochum  
**Tag, Uhrzeit:** Freitag, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Nicole Massalski  
**Kursgebühr:** 66,00 EUR\*

Das Gebäude ist nicht barrierefrei

Bitte haben Sie Verständnis, dass von den "AOK-Koch-Werkstätten" aufgrund der großen Nachfrage nur ein Angebot pro Kalenderjahr buchbar ist.

**Kurs-Nr:** 216198  
**Beginn:** 15.05.2024  
**Ort:** Käthe-Kollwitz-Schule  
Liebigstr. 20-22, 58095 Hagen  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Christiane Willeke  
**Kursgebühr:** 66,00 EUR\*

Bitte haben Sie Verständnis, dass von den angegebene „AOK-KochWerkstätten“ aufgrund der großen Nachfrage nur ein Angebot pro Kalenderjahr buchbar ist.

## + Das Klima isst mit

Wie viel Fleisch darf auf den Teller? Bio oder konventionelle Lebensmittel? Regionales Obst und Gemüse? Wofür entscheiden wir uns beim Einkaufen? Heute geht es dabei nicht mehr nur um uns selbst, sondern auch um das Wohlbefinden unseres Planeten. Mit der Entscheidung, was wir kaufen oder nicht, kann jeder einen Beitrag zum Klima- und Umweltschutz, zu mehr Tierwohl und einem guten Leben auf dieser Erde leisten.

Begleiten Sie uns in unserem Vortrag auf eine spannende Entdeckungsreise durch die Welt einer gesunden und klimafreundlichen Ernährung- keine Pauschalreise, sondern eine Reise, die Sie individuell nach Ihren Bedürfnissen zusammenstellen.

**Kurs-Nr:** 217107  
**Beginn:** **06.02.2024**  
**Ort:** Umweltzentrum Westfalen  
Westhellweg 110, **59192 Bergkamen**  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Karin Heymann  
**Kursgebühr:** 48,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216197  
**Beginn:** **10.04.2024**  
**Ort:** Strodmeier Immobilien  
Hochstr. 113, **58095 Hagen**  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Christiane Willeke  
**Kursgebühr:** 48,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216188  
**Beginn:** **13.05.2024**  
**Ort:** Im Dohmwirthhof  
Reginenstr. 16, **59069 Hamm**  
**Tag, Uhrzeit:** Montag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Maria Horn  
**Kursgebühr:** 48,00 EUR\*

Das Gebäude ist nicht barrierefrei.

## + Ernährung im Sport

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

Gehen Sie an den Start, melden Sie sich an!

**Kurs-Nr:** 216185  
**Beginn:** **13.03.2024**  
**Ort:** Im Dohmwirthhof  
Reginenstr. 16, **59069 Hamm**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 225 Minuten  
**Kursleitung:** Maria Horn  
**Kursgebühr:** 88,00 EUR\*

Das Gebäude ist nicht barrierefrei.

## + Essen nach den Jahreszeiten

Im Supermarkt stehen zwar das ganze Jahr über Obst und Gemüse aus aller Welt zur Verfügung. Doch wann hat welches regionale Gemüse und Obst Saison, wie lagert man es am besten? Hat es Sinn, nach den Jahreszeiten zu essen? Welche Vorteile bringt das mit sich? In diesem Kurs erhalten Sie Antworten auf diese und viele weitere Fragen rund um geschickte Vorratshaltung und einfache Zubereitung. Machen Sie mit.

**Kurs-Nr:** 216184  
**Beginn:** 16.02.2024  
**Ort:** Im Dohmwirthhof  
Reginenstr. 16, 59069 Hamm  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 225 Minuten  
**Kursleitung:** Maria Horn  
**Kursgebühr:** 88,00 EUR\*

Das Gebäude ist nicht barrierefrei.

## + Günstig und gut essen

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

**Kurs-Nr:** 216179  
**Beginn:** 11.04.2024  
**Ort:** Familienbildungsstätte Stadt Bochum  
Zechenstr. 10, 44791 Bochum  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 225 Minuten  
**Kursleitung:** Susanne Tollrian  
**Kursgebühr:** 88,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216187  
**Beginn:** 27.05.2024  
**Ort:** Im Dohmwirthhof  
Reginenstr. 16, 59069 Hamm  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 225 Minuten  
**Kursleitung:** Maria Horn  
**Kursgebühr:** 88,00 EUR\*

Das Gebäude ist nicht barrierefrei.

## + Trendküche: veggie, vegan und Co

Essen ist Lifestyle - und immer wieder gibt es neue Ernährungstrends. Waren es früher Trennkost oder Makrobiotik, geht es heute vor allem um vegetarische und vegane Ernährung. Doch ist das alles sinnvoll und gesund? In diesem Kurs werden aktuelle Ernährungsweisen von allen Seiten beleuchtet. Gemeinsam prüfen wir auch deren Alltagstauglichkeit und gehen der Frage nach, ob und wie uns solche Ernährungsweisen mit den notwendigen Nährstoffen versorgen. Natürlich stehen auch vegetarische und vegane Rezeptideen auf dem Programm.

Machen Sie mit! Hinweis: Der Kurs besteht aus zwei Terminen.

**Kurs-Nr:** 216098  
**Beginn:** 19.01.2024  
**Ort:** Familienbildungsstätte Bochum  
Am Bergbaumuseum 37,  
44791 Bochum  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 09:00 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 225 Minuten  
**Kursleitung:** Nicole Massalski  
**Kursgebühr:** 88,00 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](https://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 lernst 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.



**Anke Gasber**  
Spezialistin Ernährungsberatung für den Kreis Recklinghausen, Gelsenkirchen, Bottrop  
Dipl.-Oecotrophologin  
Tel.: 0800 2655-502354\*  
anke.gasber@nw.aok.de



**Dagmar-Birgitt Heße**  
Spezialistin Ernährungsberatung für Bochum, Herne  
Dipl.-Oecotrophologin  
Tel.: 0800 2655-503615\*  
dagmar-birgitt.hesse@nw.aok.de



**Monika Steiner-Sarovic**  
Spezialistin Ernährungsberatung für den Kreis Unna  
Dipl.-Oecotrophologin  
Tel.: 0800 2655-502440\*  
monika.steiner-sarovic@nw.aok.de



**Kirsten Tönges**  
Spezialistin Ernährungsberatung für den Ennepe-Ruhr-Kreis, Hagen, Schwelm  
Dipl.-Oecotrophologin  
Tel.: 0800 2655-503168\*  
kirsten.toenges@nw.aok.de



**Katrin Zylka**  
Spezialistin Ernährungsberatung für Dortmund  
Dipl.-Oecotrophologin  
Tel.: 0800 2655-503560\*  
katrin.zylka@nw.aok.de

# 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:** 216808                      216809  
**Beginn:** **29.01.2024**            **15.04.2024**  
**Ort:** Bewegungsbad im Marienhospital  
Wattenscheid  
Parkstr. 15, **44866 Bochum**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 13:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Monika Stein  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216810                      216811  
**Beginn:** **31.01.2024**            **10.04.2024**  
**Ort:** Bewegungsbad im Marienhospital  
Wattenscheid  
Parkstr. 15, **44866 Bochum**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 15:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Monika Stein  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216812                      216813  
**Beginn:** **02.02.2024**            **12.04.2024**  
**Ort:** Bewegungsbad im Marienhospital  
Wattenscheid  
Parkstr. 15, **44866 Bochum**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 12:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Monika Stein  
**Kursgebühr:** 90,00 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.

**Aquafitness.** Fortsetzung von Seite 39

**Kurs-Nr:** 215959      215960  
**Beginn:** **17.01.2024**      **10.04.2024**  
**Ort:** Hallenbad Bönen  
Wolfgang-Fräger-Str. 4, **59199 Bönen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Kirsten Lindner-Janssen  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216382      216383  
**Beginn:** **29.01.2024**      **15.04.2024**  
**Ort:** ReVital e.V., Ev. Krankenhaus,  
Bewegungsbad  
Grutholzallee 21,  
**44577 Castrop-Rauxel**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 16:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Barbara Königsbüscher  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216393      216394  
**Beginn:** **29.01.2024**      **15.04.2024**  
**Ort:** St. Vincenz-Krankenhaus,  
Gesundheitszentrum Mobilé  
Rottstr. 11, **45711 Datteln**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Sandra Teige  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216388      216389  
**Beginn:** **31.01.2024**      **17.04.2024**  
**Ort:** St. Vincenz-Krankenhaus,  
Gesundheitszentrum Mobilé  
Rottstr. 11, **45711 Datteln**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Irina Artemuk  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216396  
**Beginn:** **02.02.2024**  
**Ort:** St. Vincenz-Krankenhaus,  
Gesundheitszentrum Mobilé  
Rottstr. 11, **45711 Datteln**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 10:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Irina Artemuk  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216391  
**Beginn:** **03.02.2024**  
**Ort:** St. Vincenz-Krankenhaus,  
Gesundheitszentrum Mobilé  
Rottstr. 11, **45711 Datteln**  
**Tag, Uhrzeit:** samstags, 09:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Sandra Teige  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216395  
**Beginn:** **01.03.2024**  
**Ort:** St. Vincenz-Krankenhaus,  
Gesundheitszentrum Mobilé  
Rottstr. 11, **45711 Datteln**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 17:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Maya Gerken  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216392  
**Beginn:** **20.04.2024**  
**Ort:** St. Vincenz-Krankenhaus,  
Gesundheitszentrum Mobilé  
Rottstr. 11, **45711 Datteln**  
**Tag, Uhrzeit:** samstags, 09:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Irina Artemuk  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Aquafitness.** Fortsetzung von Seite 41

**Kurs-Nr:** 216397  
**Beginn:** **03.05.2024**  
**Ort:** St. Vincenz-Krankenhaus,  
Gesundheitszentrum Mobilé  
Rottstr. 11, **45711 Datteln**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 10:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Sandra Teige  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216398                      216399  
**Beginn:** **30.01.2024**                      **16.04.2024**  
**Ort:** Atlantis Bäderbetrieb Dorsten GmbH  
/Treffpunkt im Schwimmbad  
Konrad-Adenauer-Platz 1,  
**46282 Dorsten**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Hannah Hetkamp  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216814  
**Beginn:** **31.01.2024**  
**Ort:** Solebad im Gesundheitszentrum  
Wischlingen  
Höfkerstraße 12, **44149 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Natalie Erben  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216817                      216818  
**Beginn:** **02.02.2024**                      **12.04.2024**  
**Ort:** TheraFIT Rehabilitationszentrum im  
Katholischen Krankenhaus Dortmund-  
West  
Zollernstraße 40, **44379 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 10:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Melanie Wernau  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216815                      216816  
**Beginn:** **02.02.2024**                      **12.04.2024**  
**Ort:** Müromed - Praxis für Physiotherapie  
im Südbad  
Ruhrallee 30, **44139 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 14:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Peter Schneider  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 217006                      217008  
**Beginn:** **02.02.2024**                      **05.04.2024**  
**Ort:** Sporttherapie der Johanniter-Klinik  
am Rombergpark  
Am Rombergpark 42, **44225 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Christien de Vries  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216819  
**Beginn:** **15.05.2024**  
**Ort:** turnhalle - die Fitnesslounge  
Hacheneyer Kirchweg 150,  
**44265 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Qualifizierte/-r Trainer/-in  
oder Therapeut/-in  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*  
Beheizter Outdoor-Pool 24C

**Kurs-Nr:** 216821  
**Beginn:** **16.05.2024**  
**Ort:** turnhalle - die Fitnesslounge  
Hacheneyer Kirchweg 150,  
**44265 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 11:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Qualifizierte/-r Trainer/-in  
oder Therapeut/-in  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*  
Beheizter Outdoor-Pool 24C

**Aquafitness.** Fortsetzung von Seite 43

**Kurs-Nr:** 217137 216663  
**Beginn:** **17.01.2024** **10.04.2024**  
**Ort:** Platsch Ennepetal  
Mittelstr. 108, **58256 Ennepetal**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Laura Ryschka  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216689 216691  
**Beginn:** **05.02.2024** **22.04.2024**  
**Ort:** Platsch Ennepetal  
Mittelstr. 108, **58256 Ennepetal**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 13:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Marion Bösel-Weßler  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 217178 217181  
**Beginn:** **30.01.2024** **16.04.2024**  
**Ort:** medicos.AufSchalke Reha  
GmbH & Co. KG  
Parkallee 1 - Haus 1,  
**45891 Gelsenkirchen**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 09:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Qualifizierte/-r Trainer/-in  
oder Therapeut/-in  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 217179 217182  
**Beginn:** **01.02.2024** **18.04.2024**  
**Ort:** medicos.AufSchalke Reha  
GmbH & Co. KG  
Parkallee 1 - Haus 1,  
**45891 Gelsenkirchen**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 13:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Qualifizierte/-r Trainer/-in  
oder Therapeut/-in  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216415 216416  
**Beginn:** **31.01.2024** **17.04.2024**  
**Ort:** Horster Reha Zentrum  
Vestische Str. 25,  
**45899 Gelsenkirchen-Horst**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Elena Sorstova  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216410 216411  
**Beginn:** **30.01.2024** **16.04.2024**  
**Ort:** Come back Waterworld  
Husemannstr. 52, **45879**  
**Gelsenkirchen-Mitte**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 21:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Sandra Beckert  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216412 216413  
**Beginn:** **31.01.2024** **17.04.2024**  
**Ort:** Come back Waterworld  
Husemannstr. 52, **45879**  
**Gelsenkirchen-Mitte**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 09:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Morgain Malessa  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216679 216685  
**Beginn:** **06.02.2024** **23.04.2024**  
**Ort:** Schwimm in Gevelsberg  
Ochsenkamp 54, **58285 Gevelsberg**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 11:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Marion Bösel-Weßler  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Aquafitness.** Fortsetzung von Seite 45

**Kurs-Nr:** 216683                      216687  
**Beginn:** **06.02.2024**            **23.04.2024**  
**Ort:** Schwimm in Gevelsberg  
Ochsenkamp 54, **58285 Gevelsberg**

**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Marion Bösel-Weßler  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 215957                      215958  
**Beginn:** **30.01.2024**            **09.04.2024**  
**Ort:** Sport-Aquarium Bockum-Hövel  
Günter-Degelman-Weg 1,  
**59075 Hamm**

**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Sarah Rabiniak  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 215961                      215962  
**Beginn:** **31.01.2024**            **10.04.2024**  
**Ort:** Sport-Aquarium Bockum-Hövel  
Günter-Degelman-Weg 1,  
**59075 Hamm**

**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Sarah Rabiniak  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 215963  
**Beginn:** **31.01.2024**  
**Ort:** Familien-Oase Heessen  
An der Marienkirche, **59073 Hamm**

**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Sarah Rabiniak  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216822                      216824  
**Beginn:** **25.01.2024**            **21.03.2024**  
**Ort:** Bewegungsbad im Seniorenzentrum  
Wörthstraße  
Wörthstraße 15, **44629 Herne**

**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Martina Spigiel  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216823                      216825  
**Beginn:** **25.01.2024**            **21.03.2024**  
**Ort:** Bewegungsbad im Seniorenzentrum  
Wörthstraße  
Wörthstraße 15, **44629 Herne**

**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Martina Spigiel  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216826                      216828  
**Beginn:** **31.01.2024**            **10.04.2024**  
**Ort:** Bewegungsbad im Seniorenzentrum  
Wörthstraße  
Wörthstraße 15, **44629 Herne**

**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Darius Drenker  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216827                      216829  
**Beginn:** **31.01.2024**            **10.04.2024**  
**Ort:** Bewegungsbad im Seniorenzentrum  
Wörthstraße  
Wörthstraße 15, **44629 Herne**

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

**Aquafitness.** Fortsetzung von Seite 47

**Kurs-Nr:** 216428                      216429  
**Beginn:** **30.01.2024**            **16.04.2024**  
**Ort:** Come back Prävention  
Auf dem Hochstück 1, **45701 Herten**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 16:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Konstantin Fischer  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216964  
**Beginn:** **01.02.2024**  
**Ort:** Sport- und Schwimmschule/Prävention  
Slavko Miljan-Popovic im Bruder-  
Jordan-Haus  
Kriemhildestr. 24, **45770 Marl**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Slavko Miljan-Popovic  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216965                      216967  
**Beginn:** **31.01.2024**            **17.04.2024**  
**Ort:** maritimo, Bäderbetriebs GmbH Oer-  
Erkenschwick  
Am Stimbergpark 80,  
**45739 Oer-Erkenschwick**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Diana Gesing  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216966                      216968  
**Beginn:** **31.01.2024**            **17.04.2024**  
**Ort:** maritimo, Bäderbetriebs GmbH  
Oer-Erkenschwick  
Am Stimbergpark 80,  
**45739 Oer-Erkenschwick**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:05 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Diana Gesing  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216987                      216989  
**Beginn:** **24.01.2024**            **17.04.2024**  
**Ort:** Lehrschwimmbecken Hallenbad  
Herner Str.  
Herner Str. 160, **45659 Recklinghausen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Alexandra Paus  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216657                      216658  
**Beginn:** **30.01.2024**            **16.04.2024**  
**Ort:** medifit  
Loher Str. 2, **58332 Schwelm**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Diane Lakermann  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216693                      216695  
**Beginn:** **05.02.2024**            **22.04.2024**  
**Ort:** Hallenbad Schwelm  
Mittelstr. 33, **58332 Schwelm**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 15:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Marion Bösel-Weßler  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Aquafitness.** Fortsetzung von Seite 49

**Kurs-Nr:** 216647                      216650  
**Beginn:** **29.01.2024**                **15.04.2024**  
**Ort:** Medizinisches Zentrum Volmarstein  
gGmbH im Therapiezentrum  
orthopädische Klinik Volmarstein  
Lothar-Gau-Str. 11, **58300 Wetter**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Oliver Dickel  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216649                      216648  
**Beginn:** **30.01.2024**                **16.04.2024**  
**Ort:** Medizinisches Zentrum Volmarstein  
gGmbH im Therapiezentrum  
orthopädische Klinik Volmarstein  
Lothar-Gau-Str. 11, **58300 Wetter**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Oliver Dickel  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216751                      216750  
**Beginn:** **30.01.2024**                **09.04.2024**  
**Ort:** Physiotherapie Paulikat, Sauna  
Parkhotel Witten  
Bergerstr. 23, **58453 Witten**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Monika Kramer  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

## Easy Running

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

**Kurs-Nr:** 216830  
**Beginn:** **07.02.2024**  
**Ort:** Rombergpark - Treffpunkt Torhaus  
Am Torhaus, **44225 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Team upletics  
**Kursgebühr:** 96,00 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:** 216831  
**Beginn:** **08.04.2024**  
**Ort:** BEWEGUNGSOFFENSIVE  
Luft & Licht, c/o ITA  
Flottmannstr. 53d, **44807 Bochum**

**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Michael Schrick  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR\*

Outdoor-Kurs. Bei Regen überdacht.

**Kurs-Nr:** 216832  
**Beginn:** **11.04.2024**  
**Ort:** BEWEGUNGSOFFENSIVE  
Luft & Licht, c/o ITA  
Flottmannstr. 53d, **44807 Bochum**

**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Michael Schrick  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR\*

Outdoor-Kurs. Bei Regen überdacht.

**Kurs-Nr:** 216837  
**Beginn:** **17.04.2024**  
**Ort:** activleben  
Ruhrstraße 181, **44869 Bochum**

**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Eileen Indorf  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216379  
**Beginn:** **17.04.2024**  
**Ort:** Sportpark Stadtwald  
Stenhoffstr. 34, **46240 Bottrop**

**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Magnus Kruse  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216838  
**Beginn:** **02.02.2024**  
**Ort:** Müromed - Praxis für Physiotherapie  
im Südbad  
Ruhrallee 30, **44139 Dortmund**

**Tag, Uhrzeit:** freitags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Peter Schneider  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216839                      216840  
**Beginn:** **08.02.2024**                      **04.04.2024**  
**Ort:** turnhalle - die Fitnesslounge  
Hacheneyer Kirchweg 150,  
**44265 Dortmund**

**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Qualifizierte/-r Trainer/-in  
oder Therapeut/-in  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216841  
**Beginn:** **03.04.2024**  
**Ort:** Athletis Vital- und Athletik-Zentrum  
Hengsener Straße 6, **44309 Dortmund**

**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Daniel Flaminio  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR\*

**Functional Training.** Fortsetzung von Seite 53

**Kurs-Nr:** 216842  
**Beginn:** **08.04.2024**  
**Ort:** TSC Eintracht Dortmund  
Victor-Toyka-Straße 6,  
**44139 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** David Ringel  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR\*

Outdoor-Kurs!

**Kurs-Nr:** 216843  
**Beginn:** **25.04.2024**  
**Ort:** LWL Präventionszentrum, Haus 27  
Marsbruchstraße 179,  
**44287 Dortmund**

**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Sven Bartosch und Team  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216738  
**Beginn:** **29.01.2024**  
**Ort:** More Energy Gesundheitstraining  
Mylinghauser Straße 4,  
**58285 Gevelsberg**

**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Kai Bühne  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216711 (für Frauen)  
**Beginn:** **23.01.2024**  
**Ort:** Gesundheitspark Women  
Schwerter Str. 159, **58099 Hagen**

**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Anja Harwardt-Paulsen  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR\*

im Fitnesscenter dürfen ausschließlich Frauen trainieren

**Kurs-Nr:** 216735  
**Beginn:** **10.04.2024**  
**Ort:** Therapiezentrum Lennetal  
Buschmühlenstr. 64, **58093 Hagen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Kai Bühnen  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 215967                      215968  
**Beginn:** **01.02.2024**                      **11.04.2024**  
**Ort:** Caldea Therapie und Training GmbH  
Werler Str. 111, **59063 Hamm**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Ilker Algan  
**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:** 216846                      216847  
**Beginn:** **31.01.2024**            **17.04.2024**  
**Ort:** Novotergum GmbH - SMZ Bochum  
Stadtmitte  
Südring 15, **44787 Bochum**

**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Oliver Darkwah  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216845  
**Beginn:** **31.01.2024**  
**Ort:** activleben  
Ruhrstraße 181, **44869 Bochum**

**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Eileen Indorf  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216848                      216849  
**Beginn:** **02.02.2024**            **26.04.2024**  
**Ort:** Novotergum GmbH - SMZ Bochum  
Stadtmitte  
Südring 15, **44787 Bochum**

**Tag, Uhrzeit:** freitags, 15:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Hannah von Tolkacz  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216844  
**Beginn:** **29.01.2024**  
**Ort:** WATVital  
An der Papenburg 25,  
**44866 Bochum - Wattenscheid**

**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Marvin Levi Strauss  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216378  
**Beginn:** **22.02.2024**  
**Ort:** Sportpark Stadtwald  
Stenkhoffstr. 34, **46240 Bottrop**

**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 09:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Magnus Kruse  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216377  
**Beginn:** **22.02.2024**  
**Ort:** Sportpark Stadtwald  
Stenkhoffstr. 34, **46240 Bottrop**

**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Magnus Kruse  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216387  
**Beginn:** **27.02.2024**  
**Ort:** St. Vincenz-Krankenhaus,  
Gesundheitszentrum Mobilé  
Rottstr. 11, **45711 Datteln**

**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Maya Gerken  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kraftworkout im Studio.** Fortsetzung von Seite 57

**Kurs-Nr:** 216400  
**Beginn:** **22.02.2024**  
**Ort:** REHAZENTRUM DORSTEN  
Physiotherapie Overfeld  
Borkener Str. 49, **46284 Dorsten**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Tobias Overfeld  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216401  
**Beginn:** **16.04.2024**  
**Ort:** REHAZENTRUM DORSTEN  
Physiotherapie Overfeld  
Borkener Str. 49, **46284 Dorsten**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Ann-Christin Kittner  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216850                      216851  
**Beginn:** **29.01.2024**              **15.04.2024**  
**Ort:** Konzept-Körper  
Am Kai 8, **44263 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** David Preuhs  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216854  
**Beginn:** **30.01.2024**  
**Ort:** PHYSIOTHEK Guntermann  
Stockumer Straße 220,  
**44225 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:15 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Sascha Beier  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 217004                      217005  
**Beginn:** **31.01.2024**              **17.04.2024**  
**Ort:** Sporttherapie der Johanniter-Klinik  
am Rombergpark  
Am Rombergpark 42, **44225 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Matthias Menzel-Schlüter  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216855                      216856  
**Beginn:** **31.01.2024**              **08.05.2024**  
**Ort:** Müromed - Praxis für Physiotherapie  
im Südbad  
Ruhrallee 30, **44139 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Peter Schneider  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216860  
**Beginn:** **01.02.2024**  
**Ort:** PhysioForLife Präventions GmbH  
Limbecker Straße 19, **44388 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** David Greene  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216852                      216853  
**Beginn:** **01.02.2024**              **11.04.2024**  
**Ort:** Konzept-Körper  
Am Kai 8, **44263 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** David Preuhs  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kraftworkout im Studio.** Fortsetzung von Seite 59

**Kurs-Nr:** 216858                      216859  
**Beginn:** **01.02.2024**                **11.04.2024**  
**Ort:** Vital e.V.  
Chemnitzer Straße 32,  
**44139 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Stella Lehm  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216861  
**Beginn:** **05.02.2024**  
**Ort:** Athletis Vital- und Athletik-Zentrum  
Hengsener Straße 6, **44309 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Daniel Flaminio  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216862  
**Beginn:** **06.02.2024**  
**Ort:** TheraFIT Rehabilitationszentrum im  
Katholischen Krankenhaus Dortmund-  
West  
Zollernstraße 40, **44379 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Sebastian Fuchs  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216863  
**Beginn:** **07.02.2024**  
**Ort:** Ambulantes Reha- und  
Therapiezentrum Dortmund GmbH  
Feldstr. 77, **44141 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Gwen Hornemann  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216708                      216707  
**Beginn:** **24.01.2024**                **10.04.2024**  
**Ort:** Just Femme  
Voerder Str. 11, **58256 Ennepetal**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Ramona Müller  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216402  
**Beginn:** **09.02.2024**  
**Ort:** Horster Reha Zentrum  
Horster Str. 54,  
**45897 Gelsenkirchen-Buer**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Markus Breuker  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216405  
**Beginn:** **17.04.2024**  
**Ort:** Come back Prävention  
Husemannstr. 52,  
**45879 Gelsenkirchen-Mitte**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Morgain Malessa  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216701  
**Beginn:** **10.04.2024**  
**Ort:** Physiotherapie Roger Bösel  
Brandteich 1 , Kirchstr. 26,  
**58285 Gevelsberg**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Roger Bösel  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kraftworkout im Studio.** Fortsetzung von Seite 61

**Kurs-Nr:** 216672                      216667  
**Beginn:** **24.01.2024**                      **10.04.2024**  
**Ort:** Praxis für med. Trainingstherapie  
René Tönnes  
Wilhelm-Raabe-Str. 13, **58093 Hagen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 11:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Paul Kurzeja  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216704                      216703  
**Beginn:** **25.01.2024**                      **11.04.2024**  
**Ort:** Reha-Zentrum am Buschey  
Buscheystr. 15 a, **58089 Hagen**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Alina Ständeke  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216671                      216669  
**Beginn:** **26.01.2024**                      **12.04.2024**  
**Ort:** Praxis für med. Trainingstherapie  
René Tönnes  
Wilhelm-Raabe-Str. 13, **58093 Hagen**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Paul Kurzeja  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216644                      216643  
**Beginn:** **26.01.2024**                      **12.04.2024**  
**Ort:** Physiomed-Steffen Barth Ambulantes  
Reha-Zentrum  
Eilper Str. 62, **58091 Hagen**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Dirk Schmelter  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 215973                      215974  
**Beginn:** **17.01.2024**                      **10.04.2024**  
**Ort:** reha bad hamm  
Arthur-Dewitz-Str. 5, **59065 Hamm**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Jens Olt  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 215976                      215977  
**Beginn:** **18.01.2024**                      **11.04.2024**  
**Ort:** Vita Gesundheit in Hamm  
Alter Uentroper Weg 53, **59071 Hamm**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Silvia Wolff  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 215975  
**Beginn:** **21.02.2024**  
**Ort:** Physioline - Praxis für  
Krankengymnastik  
Dambergstr. 13, **59069 Hamm**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Peter Chlanda  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216864                      216865  
**Beginn:** **10.01.2024**                      **10.04.2024**  
**Ort:** ACTIVA  
Wilhelmstraße 9 - 13, **44649 Herne**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Youssef Chniouer  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216866  
**Beginn:** **03.02.2024**  
**Ort:** Gesundheitszentrum Impuls Herne  
Herforder Str. 11, **44625 Herne**  
**Tag, Uhrzeit:** samstags, 12:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Jan Matena  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kraftworkout im Studio.** Fortsetzung von Seite 63

**Kurs-Nr:** 216433  
**Beginn:** **23.02.2024**  
**Ort:** Novotergum/ Watanabe  
Physiotherapie  
Malteserstr. 21, **45701 Herten**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Sabrina Baltschinat  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 215971  
**Beginn:** **22.02.2024**  
**Ort:** Reha Kamen  
Nordstr. 34, **59174 Kamen**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 15:45 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Kerstin Hentschel  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 215972  
**Beginn:** **22.02.2024**  
**Ort:** Isomed  
Schulstr. 78, **44534 Lünen**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:15 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Anja Moch  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216963  
**Beginn:** **15.02.2024**  
**Ort:** Physio Point Marl  
Bergstr. 147, **45770 Marl**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Linda Herzog  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216970  
**Beginn:** **27.02.2024**  
**Ort:** On Fitness  
Auguststr. 3, **45739 Oer-Erkenschwick**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Diana Gesing  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216992  
**Beginn:** **22.02.2024**  
**Ort:** Stiftungsklinikum PROSELIS gGmbH,  
Standort Prosper-Hospital,  
Physiotherapie  
Mühlenstr. 27, **45659 Recklinghausen**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Andreas Volmer  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216653                      216655  
**Beginn:** **22.01.2024**                      **15.04.2024**  
**Ort:** medifit  
Loher Str. 2, **58332 Schwelm**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Kaspar Meder  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216747  
**Beginn:** **09.04.2024**  
**Ort:** Fitnessstudio Schwelm  
Berliner Str. 43 a, **58332 Schwelm**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 15:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Karin Nieselt  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 215969  
**Beginn:** **20.02.2024**  
**Ort:** Rehavision Schwerte GmbH Zentrum für Physiotherapie & Prävention Rathausstr. 16, **58239 Schwerte**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Patrick Lippelt  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 215970  
**Beginn:** **22.02.2024**  
**Ort:** Isomed Wahrbrink 2, **59368 Werne**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 16:15 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Katrin Nafe  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216645                      216646  
**Beginn:** **25.01.2024**            **18.04.2024**  
**Ort:** Medizinisches Zentrum Volmarsteing GmbH im Therapiezentrum orthopädische Klinik Volmarstein Lothar-Gau-Str. 11, **58300 Wetter**

**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:45 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Oliver Dickel  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216748  
**Beginn:** **06.02.2024**  
**Ort:** Vita Konzept GmbH Bahnhofstr. 73, **58452 Witten**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Christoph Heinen  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

## 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:** 216869  
**Beginn:** **01.04.2024**  
**Ort:** Solebad im Gesundheitszentrum Wischlingen Höfkerstraße 12, **44149 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Natalie Erben  
**Kursgebühr:** 113,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216870  
**Beginn:** **03.04.2024**  
**Ort:** Solebad im Gesundheitszentrum Wischlingen Höfkerstraße 12, **44149 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Dennis Haberberger  
**Kursgebühr:** 113,00 EUR\*

Nordic Walking und mehr. Fortsetzung von Seite 67

**Kurs-Nr:** 216417  
**Beginn:** **11.04.2024**  
**Ort:** Parkplatz „Schloss Berge“  
Schlosseingang/Aschenbrockallee,  
**45894 Gelsenkirchen-Buer**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Beate Pracht  
**Kursgebühr:** 113,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216418  
**Beginn:** **10.04.2024**  
**Ort:** Treffpunkt: Parkplatz Eingang  
zum 2. Stadtgartenteil  
Zeppelinallee/Ecke Am Stadtgarten,  
**45881 Gelsenkirchen-Mitte**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Beate Pracht  
**Kursgebühr:** 113,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 215978  
**Beginn:** **08.04.2024**  
**Ort:** Eingang Park-Restaurant Kurhaus  
Ostenallee 83, **59071 Hamm**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Nicole Kramer  
**Kursgebühr:** 113,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216978  
**Beginn:** **23.04.2024**  
**Ort:** Treffpunkt: Stadthafen (auf dem  
Parkplatz)  
Am Stadthafen 10,  
**45663 Recklinghausen**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Thomas Mester  
**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:** 216871  
**Beginn:** **30.01.2024**  
**Ort:** Vital Life - Nicole Kulka  
Wittener Straße 211-213,  
**44803 Bochum**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 16:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Nicole Kulka  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216872  
**Beginn:** **28.02.2024**  
**Ort:** Vital Life - Nicole Kulka  
Wittener Straße 211-213,  
**44803 Bochum**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Nicole Kulka  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216873  
**Beginn:** **18.04.2024**  
**Ort:** Vital Life - Nicole Kulka  
Wittener Straße 211-213,  
**44803 Bochum**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 16:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Nicole Kulka  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR\*

**Pilates.** Fortsetzung von Seite 69

**Kurs-Nr:** 216874  
**Beginn:** **30.01.2024**  
**Ort:** Studio Flowing Balance  
Werner Str. 2, **44388 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Ursula Jostes  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216875  
**Beginn:** **01.02.2024**  
**Ort:** Yoga-by-Linda  
Schimmelstraße 29, **44309 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Melanie Abel  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216881                      216882  
**Beginn:** **10.02.2024**            **13.04.2024**  
**Ort:** Vital e.V.  
Chemnitzer Straße 32,  
**44139 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** samstags, 11:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Stella Lehm  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216876                      216879  
**Beginn:** **13.02.2024**            **16.04.2024**  
**Ort:** Yoga-by-Linda  
Schimmelstraße 29, **44309 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Melanie Abel  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216877                      216880  
**Beginn:** **13.02.2024**            **16.04.2024**  
**Ort:** Yoga-by-Linda  
Schimmelstraße 29, **44309 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Melanie Abel  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216403  
**Beginn:** **17.05.2024**  
**Ort:** Horster Reha Zentrum  
Horster Str. 54,  
**45897 Gelsenkirchen-Buer**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Markus Breuker  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216706  
**Beginn:** **10.04.2024**  
**Ort:** Reha-Zentrum am Buschey  
Buscheystr. 15 a, **58089 Hagen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Alina Ständeke  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 215980                      215981  
**Beginn:** **02.02.2024**            **12.04.2024**  
**Ort:** Physioline - Praxis für  
Krankengymnastik  
Dambergstr. 13, **59069 Hamm**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 15:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Sarah Rabiniak  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR\*

**Pilates.** Fortsetzung von Seite 71

**Kurs-Nr:** 216883  
**Beginn:** **30.01.2024**  
**Ort:** Gesundheitszentrum Impuls Herne  
Herforder Str. 11, **44625 Herne**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Vicky Alberti  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216724                      216726  
**Beginn:** **30.01.2024**              **16.04.2024**  
**Ort:** Bewegt lernen Claudia Diefenbach,  
Schule für gesunde Bewegung und  
Fitness im Hotel Fritz am Brunnen  
Brunnenstraße 24-28, **58332 Schwelm**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Sonja Faust  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 215983                      215984  
**Beginn:** **02.02.2024**              **12.04.2024**  
**Ort:** Astrid Wilke  
Wilhelmstr. 25, **58239 Schwerte**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Astrid Wilke  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216993  
**Beginn:** **29.02.2024**  
**Ort:** Yogahoch2  
Bissenkamp 5, **45731 Waltrop**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Beate Okurowski  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR\*

## RanRücken

### Ein ganz neues Konzept gegen Rückenbeschwerden

Bei RanRücken handelt es sich um ein völlig neuartiges Konzept zur Vorbeugung von Rückenschmerzen. Sie trainieren in der Gruppe und doch individuell: Sie lernen 4 Grundübungen kennen, die in verschiedenen Schwierigkeitsstufen ausgeführt werden können. Das Herzstück dieses Programms ist jedoch, dass Sie unbedingt 2 x in der Woche selbstständig zu Hause üben. Jeder trainiert somit sehr effizient und es kann nur so gelingen das nächsthöhere Level zu erreichen.

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

**Kurs-Nr:** 216884  
**Beginn:** **14.02.2024**  
**Ort:** Athletis Vital- und Athletik-Zentrum  
Hengsener Straße 6, **44309 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Daniel Flaminio  
**Kursgebühr:** 128,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 215985  
**Beginn:** **14.02.2024**  
**Ort:** reha bad hamm  
Arthur-Dewitz-Str. 5, **59065 Hamm**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Jens Olt  
**Kursgebühr:** 128,00 EUR\*

# 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:** 216885  
**Beginn:** **29.01.2024**  
**Ort:** Solebad im Gesundheitszentrum Wischlingen Höfkerstraße 12, **44149 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Dennis Haberberger  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216886                      216887  
**Beginn:** **06.02.2024**              **16.04.2024**  
**Ort:** Vital e.V. Chemnitzer Straße 32, **44139 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Stella Lehm  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216888  
**Beginn:** **12.04.2024**  
**Ort:** Müromed - Praxis für Physiotherapie im Südbad Ruhrallee 30, **44139 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Peter Schneider  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216736                      216737  
**Beginn:** **24.01.2024**              **17.04.2024**  
**Ort:** More Energy Gesundheitstraining Mylinghauser Straße 4, **58285 Gevelsberg**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Kai Bühne  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216642                      216641  
**Beginn:** **22.01.2024**              **08.04.2024**  
**Ort:** Physiomed-Steffen Barth Ambulantes Reha-Zentrum Eilper Str. 62, **58091 Hagen**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:45 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Ines Reiling  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 215986  
**Beginn:** **19.02.2024**  
**Ort:** Vita Gesundheit in Hamm Alter Uentroper Weg 53, **59071 Hamm**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Anja Rump  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216991  
**Beginn:** **21.02.2024**  
**Ort:** Stiftungsklinikum PROSELIS gGmbH, Standort Prosper-Hospital, Physiotherapie Mühlenstr. 27, **45659 Recklinghausen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Andreas Volmer  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR\*

**Rückenpower.** Fortsetzung von Seite 75

**Kurs-Nr:** 216756  
**Beginn:** **22.01.2024**  
**Ort:** Physiotherapie Bösel Dorotheenhof  
Schwelm GmbH  
Weststr. 23, **58332 Schwelm**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Roger Bösel  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 215989  
**Beginn:** **21.02.2024**  
**Ort:** Krankengymnastik-Praxis Diesmann  
Postplatz 4, **58239 Schwerte**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Jessica Katharina Diesmann  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 215987  
**Beginn:** **20.02.2024**  
**Ort:** Hospitalverbund AKTIV, Training,  
Therapie & Reha  
Nordring 35, **59423 Unna**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Christian Vielhauer  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 215988 (für Frauen)  
**Beginn:** **21.02.2024**  
**Ort:** Lady + Fitness  
Klöcknerstr. 9, **59368 Werne**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 15:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Marion Nägeler  
**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:** 216891  
**Beginn:** **31.01.2024**  
**Ort:** turnhalle - die Fitnesslounge  
Hacheneyer Kirchweg 150,  
**44265 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 08:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Qualifizierte/-r Trainer/-in  
oder Therapeut/-in  
**Kursgebühr:** 156,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216889  
**Beginn:** **02.02.2024**  
**Ort:** Solebad im Gesundheitszentrum  
Wischlingen  
Höfkerstraße 12, **44149 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Dennis Haberberger  
**Kursgebühr:** 156,00 EUR\*

**Sanftes Rückentraining.** Fortsetzung von Seite 77

**Kurs-Nr:** 216892  
**Beginn:** **06.02.2024**  
**Ort:** LWL Präventionszentrum, Haus 27  
Marsbruchstraße 179,  
**44287 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Sven Bartosch und Team  
**Kursgebühr:** 156,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 217164  
**Beginn:** **04.03.2024**  
**Ort:** Kraftwerk Gesundheit & Fitness  
Am Amtshaus 20, **44539 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 13:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Jan Martens  
**Kursgebühr:** 156,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216893  
**Beginn:** **05.03.2024**  
**Ort:** Athletis Vital- und Athletik-Zentrum  
Hengsener Straße 6, **44309 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Daniel Flaminio  
**Kursgebühr:** 156,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216705  
**Beginn:** **11.04.2024**  
**Ort:** Reha-Zentrum am Buschey  
Buscheystr. 15 a, **58089 Hagen**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 11:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Alina Ständeke  
**Kursgebühr:** 156,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216894  
**Beginn:** **31.01.2024**  
**Ort:** Gesundheitszentrum Impuls Herne  
Herforder Str. 11, **44625 Herne**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Jan Matena  
**Kursgebühr:** 156,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216972                      216975  
**Beginn:** **30.01.2024**                      **23.04.2024**  
**Ort:** A.I. Fitness Recklinghausen GmbH  
Richardstr. 76, **45661 Recklinghausen**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Thomas Mester  
**Kursgebühr:** 156,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216973  
**Beginn:** **30.01.2024**  
**Ort:** A.I. Fitness Recklinghausen GmbH  
Richardstr. 76, **45661 Recklinghausen**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Thomas Mester  
**Kursgebühr:** 156,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216990  
**Beginn:** **22.02.2024**  
**Ort:** PräventionOst - Zentrum für  
Prävention & Sportbetreuung  
Blume & Schlüter GbR  
Castroper Str. 37,  
**45665 Recklinghausen**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 09:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Finn Dahlmann  
**Kursgebühr:** 156,00 EUR\*

**Sanftes Rückentraining.** Fortsetzung von Seite 79

**Kurs-Nr:** 216725  
**Beginn:** **16.04.2024**  
**Ort:** Bewegt lernen Claudia Diefenbach,  
Schule für gesunde Bewegung und  
Fitness im Hotel Fritz am Brunnen  
Brunnenstraße 24-28, **58332 Schwelm**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Amira Abou Khadijeh  
**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/)

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

## 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/](http://cyberpraevention.de/aok-nordwest/rueckencoaching/)

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

## Mein Gesundheitsmanager: Ganzkörperkräftigung

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

Sie trainieren über 5 Wochen! Dafür steht Ihnen 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)

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

# Mein Gesundheits- manager: 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)

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

# Mein Gesundheits- manager: Kraftausdauer für Läufer und Laufeinsteiger

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

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

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

## So einfach geht es:

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

## Weitere Informationen und Anmeldung: [aok.starte.online](http://aok.starte.online)

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

# 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.



**Markus Bartsch**  
Spezialist Bewegungsberatung für den Kreis Unna  
**Dipl.-Sportlehrer**  
Tel.: 0800 2655-502404\*  
markus.bartsch@nw.aok.de



**Tobias Breidenbach**  
Spezialist Bewegungsberatung für den  
Ennepe-Ruhr-Kreis, Hagen, Schwelm  
**Master of Science Sportconsulting**  
Tel.: 0800 2655 508796\*  
tobias.breidenbach@nw.aok.de



**Kevin Fron**  
Spezialist Bewegungsberatung für Bochum,  
Dortmund, Herne  
**Master of Science Sportwiss. - Prävention  
und Rehabilitation**  
Tel.: 0800 2655 509564 \*  
kevin.fron@nw.aok.de



**Imke Luh**  
Spezialistin Bewegungsberatung für den Kreis  
Recklinghausen, Gelsenkirchen, Bottrop  
**Dipl.-Sportwissenschaftlerin**  
Tel.: 0800 2655-503896\*  
imke.luh@nw.aok.de



**Nicola Martens**  
Spezialistin Bewegungsberatung für den  
Kreis Recklinghausen, Gelsenkirchen, Bottrop  
**Dipl.-Sportlehrerin und Sporttherapeutin**  
Tel.: 0800 2655-500330\*  
nicola.martens@nw.aok.de

\* Datenschutzhinweis siehe Seite 5

## 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!



## Gesund entspannen

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

Zur  
Kursanmeldung



# Autogenes Training

## Der Weg zu mehr Gelassenheit

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

**Kurs-Nr:** 217258  
**Beginn:** **21.02.2024**  
**Ort:** Kursraum Bochum Stadtmitte  
n.n., **44791 Bochum**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** David Gertz  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216908  
**Beginn:** **02.02.2024**  
**Ort:** KABRA Training  
Rheinische Straße 41, **44137 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Kerstin Brentrop  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216909  
**Beginn:** **12.04.2024**  
**Ort:** KABRA Training  
Rheinische Straße 41, **44137 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Kerstin Brentrop  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR\*

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

## Autogenes Training. Fortsetzung von Seite 91

**Kurs-Nr:** 216419  
**Beginn:** 05.06.2024  
**Ort:** Praxis Jutta Grossekemper  
Hochstr. 19, 45894 Gelsenkirchen-Buer  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Michaela Schrandt-Reitz  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR\*

Dieser Kurs findet zum Teil in den Sommerferien statt!

**Kurs-Nr:** 215994  
**Beginn:** 08.04.2024  
**Ort:** Vita Gesundheit in Hamm  
Alter Uentropener Weg 53, 59071 Hamm  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 09:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Jutta Sucker  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 217180  
**Beginn:** 12.04.2024  
**Ort:** LR Physio Laura Ryschka  
Schwelmer Straße 124 ,  
42389 Wuppertal  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 10:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Laura Ryschka  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR\*

# Gelassen und sicher im Stress

## Besser umgehen mit alltäglichen Belastungen

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

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

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

**Kurs-Nr:** 216910  
**Beginn:** 14.02.2024  
**Ort:** Yoga-by-Linda  
Schimmelstraße 29, 44309 Dortmund  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Jürgen Niemarkt  
**Kursgebühr:** 193,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 217235  
**Beginn:** 20.02.2024  
**Ort:** Vita Konzept GmbH  
Bahnhofstr. 73, 58452 Witten  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Jürgen Niemarkt  
**Kursgebühr:** 193,00 EUR\*

# Lebe Balance

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

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

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

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

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

Informieren Sie sich unter:  
[liveonlinecoaching.com/lba-bw/](https://liveonlinecoaching.com/lba-bw/)

**Kurs-Nr:** 217257  
**Beginn:** **21.02.2024**  
**Ort:** Kursraum Bochum Stadtmitte  
n.n., **44791 Bochum**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:15 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 90 Minuten  
Praxis Stressbewältigung  
1-mal 90 Minuten Reflexion  
**Kursleitung:** David Gertz  
**Kursgebühr:** 150,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 215998  
**Beginn:** **16.04.2024**  
**Ort:** IGBf GmbH Institut für  
Gesundheit u. Berufsförderung  
Karl-Wildschütz-Str. 1,  
**58730 Fröndenberg**

**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:30 Uhr  
**Infoabend:** 09.04.2024  
**Dauer:** 6-mal 90 Minuten  
Praxis Stressbewältigung  
1-mal 90 Minuten Reflexion

**Kursleitung:** Karin Heymann  
**Kursgebühr:** 150,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216196  
**Beginn:** **14.03.2024**  
**Ort:** Kornbrennerei  
Elberfelder Str. 39, **58285 Gevelsberg**

**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 90 Minuten  
Praxis Stressbewältigung  
1-mal 90 Minuten Reflexion

**Kursleitung:** Kirsten Tönges  
**Kursgebühr:** 150,00 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:** 216384  
**Beginn:** **19.02.2024**  
**Ort:** Sport und Rehabilitation  
Castrop-Rauxel e.V.  
Lange Str. 72, **44579 Castrop-Rauxel**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Nicola Neubauer  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216911                      216912  
**Beginn:** **01.02.2024**            **11.04.2024**  
**Ort:** Studio Flowing Balance  
Werner Str. 2, **44388 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Kerstin Brentrop  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216913  
**Beginn:** **02.02.2024**  
**Ort:** KABRA Training  
Rheinische Straße 41, **44137 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Kerstin Brentrop  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216914  
**Beginn:** **12.04.2024**  
**Ort:** KABRA Training  
Rheinische Straße 41, **44137 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Kerstin Brentrop  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 215997  
**Beginn:** **01.02.2024**  
**Ort:** IGBf GmbH Institut für  
Gesundheit u. Berufsförderung  
Karl-Wildschütz-Str. 1,  
**58730 Fröndenberg**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Ilona Degenhardt  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 217177  
**Beginn:** **02.02.2024**  
**Ort:** medicos.AufSchalke Reha  
GmbH & Co. KG  
Parkallee 1 - Haus 1,  
**45891 Gelsenkirchen**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 09:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Carolin Kibele  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 215995  
**Beginn:** **08.04.2024**  
**Ort:** Vita Gesundheit in Hamm  
Alter Uentroper Weg 53, **59071 Hamm**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 10:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Jutta Sucker  
**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:** 216915  
**Beginn:** **11.04.2024**  
**Ort:** BEWEGUNGSOFFENSIVE  
Luft & Licht, c/o ITA  
Flottmannstr. 53d, **44807 Bochum**

**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:15 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Michael Schrick  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR\*

Outdoor-Kurs. Bei Regen überdacht.

**Kurs-Nr:** 216916  
**Beginn:** **24.04.2024**  
**Ort:** Gymnastikhalle der Altenpflegeschule  
Ostermannstraße 32, **44789 Bochum**

**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Christoph Geisen  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 217020  
**Beginn:** **01.03.2024**  
**Ort:** Schloss Bladenhorst, Yogaraum  
Westring 346, **44579 Castrop-Rauxel**

**Tag, Uhrzeit:** freitags, 08:45 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Beate Dehnert  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216917  
**Beginn:** **18.01.2024**  
**Ort:** TheraFIT Rehabilitationszentrum im  
Katholischen Krankenhaus Dortmund-  
West  
Zollernstraße 40, **44379 Dortmund**

**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Ho-Jung Böhmer  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216732                      216729  
**Beginn:** **16.01.2024**                      **16.04.2024**  
**Ort:** QiGongstudio Ennepetal  
Bergstr. 5, **58256 Ennepetal**

**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Tanja Schnell  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216414  
**Beginn:** **08.03.2024**  
**Ort:** Lebenskraft in Balance  
Ophofstraße 2, **45894 Gelsenkirchen**

**Tag, Uhrzeit:** freitags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Sabina Körner  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216697                      216702  
**Beginn:** **16.01.2024**                      **23.04.2024**  
**Ort:** MStage, Tanz- und Bewegungscener  
an der Wippermannpassage  
Eilper Str. 71-75, **58091 Hagen**

**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Maria Paar  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR\*

Qi Gong. Fortsetzung von Seite 99

**Kurs-Nr:** 216661  
**Beginn:** **24.01.2024**  
**Ort:** Tennis-Club Rot-Weiß Hagen  
Bredelle 44, **58097 Hagen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:15 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Doris Raspe  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 217234  
**Beginn:** **07.02.2024**  
**Ort:** Nihon Kai Akademie; Hofeingang  
Södingstraße 18, **58095 Hagen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:45 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Bernd Kühnapfel; Shihan  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216651  
**Beginn:** **02.02.2024**  
**Ort:** Lets Dance Tanzstudio  
Bahnhofstr. 25, **45525 Hattingen**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 19:15 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Monika Venker  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216985  
**Beginn:** **23.05.2024**  
**Ort:** momo Bewegungsraum  
Herzogswall 6, **45657 Recklinghausen**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Heike Kruner  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR\*

Dieser Kurs findet auch in den Sommerferien durchgehend statt!

**Kurs-Nr:** 216746  
**Beginn:** **09.04.2024**  
**Ort:** Mehrzweckraum der ArENa  
Milsper Strasse 35, **58332 Schwelm**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:45 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Roberto Di Bucchianico  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216749  
**Beginn:** **24.01.2024**  
**Ort:** Praxis für Ergotherapie Corinna Leiner  
Haldenweg 10, **58455 Witten**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Christoph Geisen  
**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:** 216918  
**Beginn:** **09.04.2024**  
**Ort:** BEWEGUNGSOFFENSIVE  
Luft & Licht, c/o ITA  
Flottmannstr. 53d, **44807 Bochum**

**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Michael Schrick  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR\*

Outdoor-Kurs. Bei Regen überdacht.

**Kurs-Nr:** 216919  
**Beginn:** **18.01.2024**  
**Ort:** TheraFIT Rehabilitationszentrum im  
Katholischen Krankenhaus Dortmund-  
West  
Zollernstraße 40, **44379 Dortmund**

**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:15 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Ho-Jung Böhmer  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 217233  
**Beginn:** **19.02.2024**  
**Ort:** Nihon Kai Akademie; Hofeingang  
Södingstraße 18, **58095 Hagen**

**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:45 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Bernd Kühnapfel; Shihan  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216652  
**Beginn:** **02.02.2024**  
**Ort:** Lets Dance Tanzstudio  
Bahnhofstr. 25, **45525 Hattingen**

**Tag, Uhrzeit:** freitags, 18:15 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Monika Venker  
**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:** 216920                      216921  
**Beginn:** **30.01.2024**            **09.04.2024**  
**Ort:** Novotergum GmbH - SMZ Bochum  
Stadtmitte  
Südring 15, **44787 Bochum**

**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 15:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Matthias Herzog  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216922                      216923  
**Beginn:** **01.02.2024**            **11.04.2024**  
**Ort:** Novotergum GmbH - SMZ Bochum  
Stadtmitte  
Südring 15, **44787 Bochum**

**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 11:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Matthias Herzog  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216924                      216925  
**Beginn:** **01.02.2024**            **21.03.2024**  
**Ort:** Vital Life - Nicole Kulka  
Wittener Straße 211-213,  
**44803 Bochum**

**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Elisabeth Schulte  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216926  
**Beginn:** **19.04.2024**  
**Ort:** Vital Life - Nicole Kulka  
Wittener Straße 211-213,  
**44803 Bochum**

**Tag, Uhrzeit:** freitags, 19:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Gaby Hermann  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216380                      216381  
**Beginn:** **30.01.2024**            **16.04.2024**  
**Ort:** Schloss Bladenhorst, Yogaraum  
Westring 346, **44579 Castrop-Rauxel**

**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Beate Dehnert  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216929                      216930  
**Beginn:** **10.01.2024**            **10.04.2024**  
**Ort:** ZPI - Zentrum für Psychomotorik  
Kronenstraße 6, **44139 Dortmund**

**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Team Yoga Anne Thiele  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216927                      216928  
**Beginn:** **16.01.2024**            **09.04.2024**  
**Ort:** TUS Barop  
Stockumer Str. 259, **44225 Dortmund**

**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Team Yoga Anne Thiele  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR\*

**Yogazeit.** Fortsetzung von Seite 105

**Kurs-Nr:** 216931  
**Beginn:** **29.01.2024**  
**Ort:** Haus der Vielfalt, VMDO e.V.  
Zur Vielfalt 21, **44147 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Sevim Kosan  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216943                      216945  
**Beginn:** **30.01.2024**            **09.04.2024**  
**Ort:** Konzept-Körper  
Am Kai 8, **44263 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Team Yoga Anne Thiele  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216941                      216942  
**Beginn:** **30.01.2024**            **26.03.2024**  
**Ort:** Vital e.V.  
Chemnitzer Straße 32,  
**44139 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Qualifizierte/-r Trainer/-in  
oder Therapeut/-in  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216944                      216946  
**Beginn:** **30.01.2024**            **09.04.2024**  
**Ort:** Konzept-Körper  
Am Kai 8, **44263 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Team Yoga Anne Thiele  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216933                      216937  
**Beginn:** **05.02.2024**            **15.04.2024**  
**Ort:** Yoga-by-Linda  
Schimmelstraße 29, **44309 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Linda Villanueva  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216934                      216938  
**Beginn:** **05.02.2024**            **15.04.2024**  
**Ort:** Yoga-by-Linda  
Schimmelstraße 29, **44309 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Linda Villanueva  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216932  
**Beginn:** **09.02.2024**  
**Ort:** Studio Flowing Balance  
Werner Str. 2, **44388 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Ann-Kristin von Domarus  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216936                      216940  
**Beginn:** **14.02.2024**            **17.04.2024**  
**Ort:** Yoga-by-Linda  
Schimmelstraße 29, **44309 Dortmund**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Linda Villanueva  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR\*

Yogazeit. Fortsetzung von Seite 107

**Kurs-Nr:** 216420  
**Beginn:** **17.04.2024**  
**Ort:** Yoga Zentrum Gelsenkirchen e.V.  
(Eingang im Hof rechts)  
Luitpoldstr. 39, **45881 Gelsenkirchen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Liana Zibert  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216640                      216639  
**Beginn:** **01.02.2024**                      **11.04.2024**  
**Ort:** Physiomed-Steffen Barth  
Ambulantes Reha-Zentrum  
Eilper Str. 62, **58091 Hagen**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Ines Reiling  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 217120                      216638  
**Beginn:** **02.02.2024**                      **19.04.2024**  
**Ort:** Physiomed-Steffen Barth  
Ambulantes Reha-Zentrum  
Eilper Str. 62, **58091 Hagen**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 14:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Ines Reiling  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216947                      217035  
**Beginn:** **31.01.2024**                      **27.03.2024**  
**Ort:** Bewegungsraum „Kapelle“ im  
Seniorenzentrum Wörthstraße  
Wörthstraße 15, **44629 Herne**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Claudia di Benedetto  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216948                      216949  
**Beginn:** **02.02.2024**                      **29.03.2024**  
**Ort:** YogaSchicht  
Neustraße 21, **44623 Herne**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 15:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Susanne Thiel  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216432  
**Beginn:** **21.02.2024**  
**Ort:** Kunsthof Westerholt, Yoga Atelier  
Am Bungert 19,  
**45701 Herten-Westerholt**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Anke Becker  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216980                      216982  
**Beginn:** **31.01.2024**                      **17.04.2024**  
**Ort:** Yogazeit Recklinghausen  
Ostcharweg 113,  
**45665 Recklinghausen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:50 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Katrin Eggert  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216984  
**Beginn:** **21.02.2024**  
**Ort:** Yogazeit Recklinghausen  
Ostcharweg 113,  
**45665 Recklinghausen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 09:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Katrin Eggert  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR\*

**Yogazeit.** Fortsetzung von Seite 109

**Kurs-Nr:** 216743  
**Beginn:** **02.02.2024**  
**Ort:** Fitnessstudio Schwelm  
Berliner Str. 43 a, **58332 Schwelm**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 18:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Thomas Wahle  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216745  
**Beginn:** **10.04.2024**  
**Ort:** Fitnessstudio Schwelm  
Berliner Str. 43 a, **58332 Schwelm**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 15:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Claudia Weinreich  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 216935                      216939  
**Beginn:** **13.02.2024**              **16.04.2024**  
**Ort:** Yoga-by-Linda-2 im  
Pfarrheim St. Marien  
Goethestraße 22, **58239 Schwerte**

**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Linda Villanueva  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 217227                      217228  
**Beginn:** **30.01.2024**              **09.04.2024**  
**Ort:** YONA Yoga und Naturheilkunde  
Zentrum  
Auf dem Wellerskamp 2A ,  
**58454 Witten**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 09:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Rita Piekoschowski  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR\*

Online-Teilnahme möglich!

**Kurs-Nr:** 217229                      217230  
**Beginn:** **30.01.2024**              **09.04.2024**  
**Ort:** YONA Yoga und Naturheilkunde  
Zentrum  
Auf dem Wellerskamp 2A ,  
**58454 Witten**

**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Rita Piekoschowski  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR\*

Online-Teilnahme möglich!

**Kurs-Nr:** 217231                      217232  
**Beginn:** **31.01.2024**              **10.04.2024**  
**Ort:** YONA Yoga und Naturheilkunde  
Zentrum  
Auf dem Wellerskamp 2A ,  
**58454 Witten**

**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Rita Piekoschowski  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR\*

Online-Teilnahme möglich!

**Kurs-Nr:** 216723  
**Beginn:** **18.04.2024**  
**Ort:** Yoga-Zentrum Witten  
Galenstr. 21, **58452 Witten**

**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Marion Schoone  
**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)

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

# Stress im Griff

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

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

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



**Martina Ries**  
Spezialistin Psychosoziale Gesundheit für die  
Serviceregion Ruhrgebiet  
Dipl.-Sportlehrerin und Sporttherapeutin PPS  
Tel.: 0800 2655-506739\*  
[martina.ries@nw.aok.de](mailto:martina.ries@nw.aok.de)

# 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/](http://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\*

\* exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden

## 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!



## Jumping-Fitness

Nur wer sich bewegt, wird was bewegen!  
Springt mit uns in euer Glück! Zu mitreißender Musik bewegen wir uns mit euch auf unseren therapeutischen Trampolinen (mit Haltestange) und lassen die Endorphine fliegen. Rund um die Themen ganzheitliche Gesundheit und starkes Immunsystem werden alle Teilnehmer diese kurzweilige Zeit sehr genießen und viel Positives mitnehmen.

**Kurs-Nr:** 216994  
**Beginn:** 13.04.2024  
**Ort:** Metz-Vital Ennepetal  
Voerder Str. 31, **58256 Ennepetal**  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 15:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 120 Minuten  
**Kursleitung:** Diana Metz  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR\*

Bitte haben Sie Verständnis, dass von den angebotenen Gesund erleben-Angebote aufgrund der großen Nachfrage nur ein Angebot pro Kalenderjahr buchbar ist.

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.

# Klettern im Kletterzentrum Neoliet Bochum

Das Kletterzentrum Neoliet Bochum befindet sich in einem ehemaligen Gebäude der Zeche Constantin und ist eine der größten Kletterhallen Deutschlands. Klettern setzt gegenseitiges Vertrauen voraus, fördert den Zusammenhalt und eignet sich perfekt für Familien sowie große und kleine Teams. Neugierige und Kletterfans können im Neoliet ihre Geschicklichkeit, den Zusammenhalt und ihren Mut mit viel Spaß entwickeln. Den Schwierigkeitsgrad kann jeder selbst bestimmen. Dafür sorgt das fachkundige Personal vom Neoliet, hier stellt man ihnen auch das notwendige Kletter-Material zur Verfügung. Nach einer gemeinsamen Einführung erkunden Sie in kleinen Gruppen die Kletterhalle unter Anleitung eines Kletterlehrers. Sportliche Kleidung und feste Schuhe mitbringen! Kinder unter 14 Jahren können nur in Begleitung eines Elternteils teilnehmen.

**Kurs-Nr:** 217014  
**Beginn:** 17.03.2024  
**Ort:** Kletterzentrum Neoliet  
Flottmannstraße 53h, 44807 Bochum  
**Tag, Uhrzeit:** Sonntag, 14:30 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Erfahrene/r KletterlehrerIn  
**Kursgebühr:** 45,00 EUR\*

Bitte haben Sie Verständnis, dass von den angebotenen Gesund erleben-Angebote aufgrund der großen Nachfrage nur ein Angebot pro Kalenderjahr buchbar ist.

**Kurs-Nr:** 217015  
**Beginn:** 17.03.2024  
**Ort:** Kletterzentrum Neoliet  
Flottmannstraße 53h, 44807 Bochum  
**Tag, Uhrzeit:** Sonntag, 16:15 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Erfahrene/r KletterlehrerIn  
**Kursgebühr:** 45,00 EUR\*

Bitte haben Sie Verständnis, dass von den angebotenen Gesund erleben-Angebote aufgrund der großen Nachfrage nur ein Angebot pro Kalenderjahr buchbar ist.

**Kurs-Nr:** 217016  
**Beginn:** 17.03.2024  
**Ort:** Kletterzentrum Neoliet  
Flottmannstraße 53h, 44807 Bochum  
**Tag, Uhrzeit:** Sonntag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Erfahrene/r KletterlehrerIn  
**Kursgebühr:** 45,00 EUR\*

Bitte haben Sie Verständnis, dass von den angebotenen Gesund erleben-Angebote aufgrund der großen Nachfrage nur ein Angebot pro Kalenderjahr buchbar ist.

# Klettern in Haltern

Willkommen in der vertikalen Welt: In herrlicher Lage in unmittelbarer Nähe zum Halterner Stausee liegt der Kletterwald direkt in einem stattlichen Buchenwald. Insgesamt 11 Parcours mit 117 Kletterelementen in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen stehen zur Verfügung. Vorerfahrung ist nicht nötig, nach einer ausführlichen Einweisung und Klettern in niedrigen Übungsparcours kann jeder Teilnehmer seine Herausforderung selbst bestimmen. Stets gut gesichert, gibt es die Möglichkeit in bis zu 12 Meter Höhe spannende Kletteraufgaben zu meistern, wobei immer mindestens zu zweit geklettert wird.

Das Mindestalter beträgt 8 Jahre und die Kinder müssen mindestens 130 cm groß sein. Für die Kinder zwischen 8 und 12 Jahren ist eine erwachsene Begleitperson erforderlich. Alle Minderjährigen benötigen eine Einverständniserklärung ihrer Eltern. Für Erwachsene gibt es keine Altersbeschränkung, jedoch sollte ein Gewicht von 120 kg nicht überschritten werden. Klettern setzt gegenseitiges Vertrauen voraus, fördert den Zusammenhalt, und eignet sich perfekt für Familien sowie große und kleine Teams. Das Angebot findet auch bei Regen statt.

**Kurs-Nr:** 216422  
**Beginn:** 18.05.2024  
**Ort:** Hoch hinaus im Kletterwald Haltern  
Hullerner Str. 109,  
45721 Haltern am See  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 09:30 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 210 Minuten  
**Kursleitung:** Team Kletterwald  
**Kursgebühr:** 29,00 EUR\*

Bitte haben Sie Verständnis, dass von den angebotenen Gesund erleben-Angebote aufgrund der großen Nachfrage nur ein Angebot pro Kalenderjahr buchbar ist.

# Ruhe und Gelassenheit - drei Wege

Erleben Sie in zwangloser und ruhiger Atmosphäre drei verschiedene Methoden, die Ihnen helfen können Ruhe und Gelassenheit für Körper, Geist und Seele zu finden. Bei der Progressiven Muskelentspannung erfahren Sie, wie sich gezielt herbeigeführte Anspannung der Muskulatur durch bewusstes Loslassen in Entspannung verwandelt. Als zweite Methode erleben Sie eine Einführung in das Autogene Training, das aus sechs Grundformeln besteht. Entspannen können Sie sich außerdem bei dem Zusammenspiel verschiedenster Klangschalen in Form einer Klangreise. Achtsamkeits- und Atemübungen begleiten die vorgestellten Methoden.

**Kurs-Nr:** 217009  
**Beginn:** 18.02.2024  
**Ort:** Studio Flowing Balance  
Werner Str. 2, 44388 Dortmund  
**Tag, Uhrzeit:** Sonntag, 13:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Kerstin Brentrop  
**Kursgebühr:** 50,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 217012  
**Beginn:** 09.03.2024  
**Ort:** KABRA Training  
Rheinische Straße 41, 44137 Dortmund  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 14:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Kerstin Brentrop  
**Kursgebühr:** 50,00 EUR\*

**Ruhe und Gelassenheit - drei Wege.** Fortsetzung von Seite 139

**Kurs-Nr:** 216000  
**Beginn:** **16.03.2024**  
**Ort:** Vita Gesundheit in Hamm  
Alter Uentroper Weg 53, **59071 Hamm**  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Jutta Sucker  
**Kursgebühr:** 50,00 EUR\*

Bitte haben Sie Verständnis, dass von den angebotenen Gesund erleben-Angebote aufgrund der großen Nachfrage nur ein Angebot pro Kalenderjahr buchbar ist.

**Kurs-Nr:** 215999  
**Beginn:** **24.02.2024**  
**Ort:** Hospitalverbund AKTIV, Training,  
Therapie & Reha  
Nordring 35, **59423 Unna**

**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Jutta Sucker  
**Kursgebühr:** 50,00 EUR\*

Bitte haben Sie Verständnis, dass von den angebotenen Gesund erleben-Angebote aufgrund der großen Nachfrage nur ein Angebot pro Kalenderjahr buchbar ist.

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.



## Gesund plus

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

# 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.



**Markus Heuer**  
Spezialist BGf-Beratung  
Dipl.-Pädagoge  
Tel.: 0800 2655-500331\*  
[markus.heuer@nw.aok.de](mailto:markus.heuer@nw.aok.de)



**Martin Malberg**  
Spezialist BGf-Beratung  
Dipl.-Sozialwissenschaftler  
Tel.: 0800 2655-502355\*  
[martin.malberg@nw.aok.de](mailto:martin.malberg@nw.aok.de)



**Frigga Maßholder**  
Spezialistin BGf-Beratung  
Dipl.-Soziologin  
Tel.: 0800 2655-503240\*  
[frigga.massholder@nw.aok.de](mailto:frigga.massholder@nw.aok.de)



**Bärbel Misch**  
Spezialistin BGf-Beratung  
Dipl.-Sozialwissenschaftlerin  
Tel.: 0800 2655-502177\*  
[baerbel.misch@nw.aok.de](mailto:baerbel.misch@nw.aok.de)



**Philip Rietz**  
Spezialist BGF-Beratung  
**M. Sc. Sportconsulting**  
Tel.: 0800 2655-506621\*  
philip.rietz@nw.aok.de



**Boris Walter**  
Spezialist BGF-Beratung  
**Diplom-Pädagoge**  
Tel.: 0800 2655-509123\*  
boris.walter@nw.aok.de



**Eberhard Zimmermann**  
Spezialist BGF-Beratung  
**Diplom-Sozialwissenschaftler**  
Tel.: 0800 2655-500129\*  
eberhard.zimmermann@nw.aok.de

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



**Martina Ries**  
Spezialistin Psychosoziale Gesundheit für die  
Serviceregion Ruhrgebiet  
**Dipl.-Sportlehrerin und Sporttherapeutin PPS**  
Tel.: 0800 2655-506739\*  
martina.ries@nw.aok.de

