

Gesunde Vorteile

Das Kursprogramm der AOK NordWest schenkt Ihnen wertvolle Inspirationen rund um Ihre Gesundheit. Einfach Ihren Lieblingskurs aussuchen und schnell anmelden!

Kostenlos mitmachen

Alle Angebote unseres Kursprogramms sind exklusiv und kostenfrei für AOK-Kundinnen und Kunden.

Angebote nach Maß wählen

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

Gesundheit zu Geld machen

Ob vor Ort oder online – Ihre Teilnahme lohnt sich doppelt: Wir erstatten Ihnen über das AOK-Bonusprogramm zweimal pro Kalenderjahr 10 EUR für die Teilnahme an einem Kurs.



Herzlich willkommen

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

SR Südwestfalen

Ihr AOK-Kursprogramm Region Südwestfalen 1. Halbjahr 2026



1.
Halbjahr
2026

Ihr AOK- Kursprogramm

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

Mehr erfahren auf aok.de/nw

AOK NordWest. Die Gesundheitskasse.

Gut zu wissen

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

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

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

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

Ihre Teilnahme lohnt sich doppelt: Wir erstatten Ihnen über das AOK-Bonusprogramm zweimal pro Kalenderjahr 10 EUR für die Teilnahme an einem Kurs.

Unsere Präventionskurse richten sich grundsätzlich an gesunde Personen ab 15 Jahre. Für Menschen mit gesundheitlichen Beschwerden gibt es spezielle Angebote.

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

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



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

1. Halbjahr 2026

Schnell anmelden

Januar 2026							
Nr.	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
01				1	2	3	4
02	5	6	7	8	9	10	11
03	12	13	14	15	16	17	18
04	19	20	21	22	23	24	25
05	26	27	28	29	30	31	

Ferien/Feiertage in NRW

Februar 2026							
Nr.	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
05							1
06	2	3	4	5	6	7	8
07	9	10	11	12	13	14	15
08	16	17	18	19	20	21	22
09	23	24	25	26	27	28	

März 2026							
Nr.	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
09							1
10	2	3	4	5	6	7	8
11	9	10	11	12	13	14	15
12	16	17	18	19	20	21	22
13	23	24	25	26	27	28	29
14	30	31					

April 2026							
Nr.	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
14			1	2	3	4	5
15	6	7	8	9	10	11	12
16	13	14	15	16	17	18	19
17	20	21	22	23	24	25	26
18	27	28	29	30			

Mai 2026							
Nr.	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
18					1	2	3
19	4	5	6	7	8	9	19
20	11	12	13	14	15	16	17
21	18	19	20	21	22	23	24
22	25	26	27	28	29	30	31

Juni 2026							
Nr.	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
23	1	2	3	4	5	6	7
24	8	9	10	11	12	13	14
25	15	16	17	18	19	20	21
26	22	23	24	25	26	27	28
27	29	30	31				

Online

Sichern Sie sich jetzt bequem online einen Platz in Ihrem Lieblingskurs: Entweder unter **aok.de/nw/kurse** oder mit der „AOK NAVIDA“-App unter **aok.de/nw/navida**.

Wenn ein Kursplatz verfügbar ist, informieren wir Sie umgehend. Sofern Sie keine weitere Rückmeldung von uns erhalten, befinden Sie sich auf der Warteliste.



***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**. Verantwortlich 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

 **Besonders nachhaltige Angebote**

 **Neue Angebote**

Gesund ernähren

1. Angebote vor Ort

AOK-Aktiv abnehmen! Bewusst essen	11
AOK-Aktiv abnehmen!	
Bewusst essen mit Kocheinheit	12
AOK-KochWerkstatt:	
· Darmgesunde Küche	13
· Leicht & Lecker 	14
· Linsenglück und Bohnenlust 	15
· Mittelmeerküche	17

2. Online-Angebote

AOK-liveonline

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

CyberHealth

· Diabetes-Prävention	21
· Erfolgreich abnehmen	22
· Ernährung & Vitalität	23

3. Beratungsangebote für Ihre Gesundheit 24

Gesund bewegen

1. Angebote vor Ort

AOK-Aquafitness	27
AOK-Beckenbodenschule	31
AOK-Faszien-Fit	33
AOK-Functional Training	34
AOK-Kraftworkout im Studio	36
AOK-Nordic Walking und mehr	41
AOK-Pilates	42
AOK-Rückenpower	43
AOK-Sanftes Rückentraining	47

2. Online-Angebote

AOK-liveonline

· der innere Schweinehund 2.0	50
-------------------------------	----

CyberHealth

· Kraft und Ausdauer	51
· Pelvic Power - Funktionelles  Krafttraining für den Beckenboden	52

• Pilates	53
• Rückencoaching – Funktionelles Krafttraining	54

Mein Gesundheitsmanager

• 5-Wochen-Fitnesskurs	55
• Faszientraining	56
• Kraftausdauer für Läufer und Laufeinsteiger	57

Perfect Move – Dehnung zur Vorbeugung gegen Rücken – und Gelenkbeschwerden	58
--	----

3. Beratungsangebote für Ihre Gesundheit 59

Gesund entspannen

1. Angebote vor Ort

AOK-Progressive Muskelentspannung	61
AOK-Yogazeit	62

2. Online-Angebote

AOK-liveonline

• Achtsamkeit	64
• Achtsamkeit & Balance	65
• bin ich gut genug? Innere Stärke statt Überforderung	66
• good vibes - ein multimodales Stressmanagementprogramm	67
• gut im Feierabend ankommen	68
• Herz und Verstand im Einklang - Stressbewältigung mit Emotionen	69
• positiver Umgang mit Stress	70
• Resilienz – das Geheimnis innerer Stärke	71
• schlaf gut!	72

CyberHealth

• PMR - mentale Balance	73
• Power durch Pause	74
• Yoga für Einsteiger	75
• Yoga intensiv	76
• Yoga Morgenroutine	77

Mein Gesundheitsmanager

• Autogenes Training	78
----------------------	----

Stress im Griff	79
-----------------	----

3. Beratungsangebote für Ihre Gesundheit 79

Gesund suchtfrei

1. Online-Angebote

AOK-liveonline

• mein Weg zu weniger Alkohol	81
• rauchfrei in 3 Schritten	82

CyberHealth

• Endlich Nichtraucher	83
------------------------	----

Gesund erleben

Hoch hinaus im Kletterwald	85
Klettern outdoor	86
Stand Up Paddling	88

Gesund plus

Betriebliche Gesundheitsförderung	91
Gesund und munter in Kitas und Schulen	92
Fit im Team mit den AOK-Firmenläufen	93

Anmeldung

Online	aok.de/nw/kurse
--------	---

Gesund ernähren

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



Zur
Kursanmeldung



AOK-Aktiv abnehmen! Bewusst essen

Mit gutem Gewissen genussvoll essen und dabei abnehmen. Dieses Programm weckt Lust auf eine gesunde Lebensweise mit ausgewogener Ernährung und Zunahme der Alltagsbewegung. 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: 20276555
Beginn: **04.02.26**
Ort: Hist. Fabrikanlage Maste-Barendorf
Baarstr. 220, **58636 Iserlohn**
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Svenja Schweizer
Kursgebühr: 185,00 EUR*

Kurs-Nr: 20276677
Beginn: **23.02.26**
Ort: DRK-Ortsverein
Meinerzhagen-Valbert e.V.
Hohschlader Weg 7a,
58540 Meinerzhagen
Tag, Uhrzeit: Montag, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Mareike Maurmann
Kursgebühr: 185,00 EUR*

Kurs-Nr: 20277617
Beginn: **20.04.26**
Ort: Kolping-Bildungswerk
Paderborn gGmbH
Nottebohmweg 2-8, **59494 Soest**
Tag, Uhrzeit: Montag, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Christa Glozbach
Kursgebühr: 185,00 EUR*

* exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden und -Kundinnen

AOK-Aktiv abnehmen! Bewusst essen mit Kocheinheit

Mit gutem Gewissen genussvoll essen und dabei abnehmen. Dieses Programm weckt Lust auf eine gesunde Lebensweise mit ausgewogener Ernährung und Zunahme der Alltagsbewegung. 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: 20277706
Beginn: 11.02.26
Ort: Hospital zum Heiligen Geist
Bachstraße 76, 59590 Geseke
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Karin Frenz
Kursgebühr: 185,00 EUR*

AOK-KochWerkstatt - Darmgesunde Küche

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

Kurs-Nr: 20276715
Beginn: 25.03.26
Ort: AWO Mehrgenerationenhaus
Christine-Schnur-Weg 3,
58511 Lüdenscheid
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 17:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Bogumila Folwarczny
Kursgebühr: 66,00 EUR*

AOK-KochWerkstatt - Leicht & Lecker

Genussvoll essen, ohne lange in der Küche zu stehen: Wir bereiten zusammen leckere Gerichte zu, die wohl-tuend sättigen. Gleichzeitig helfen sie, ein gesundes Körpergewicht zu erreichen und zu halten. Freuen Sie sich auf praktische Tipps und schnelle Rezepte, die leicht nachzukochen sind und der ganzen Familie schmecken.

Kurs-Nr: 20276610
Beginn: 19.03.26
Ort: AWO Mehrgenerationenhaus
Christine-Schnur-Weg 3,
58511 Lüdenscheid
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 17:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Sabine Bomm
Kursgebühr: 66,00 EUR*

Kurs-Nr: 20276656
Beginn: 23.04.26
Ort: MARIEN aktiv
Friedrichstr. 133, **57072 Siegen**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 17:30 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Claudia Hübner
Kursgebühr: 66,00 EUR*

AOK-KochWerkstatt - Linsenglück und Bohnen-lust

Superfood Hülsenfrüchte – die kleinen Kraftpakete gibt es in unzähligen Formen und Farben – Linsen, Kichererbsen, weiße Bohnen, Sojabohnen und Erbsen zählen zum Beispiel dazu. Wie schmecken die unterschiedlichen Sorten und worauf ist bei der Zubereitung zu achten? Erfahren Sie in unserer KochWerkstatt, wie vielseitig diese pflanzlichen Eiweißquellen sind, und wie man sie auf kreative und bekömmliche Weise in den Alltag integriert.

Kurs-Nr: 20276730
Beginn: 16.04.26
Ort: AWO Mehrgenerationenhaus
Christine-Schnur-Weg 3,
58511 Lüdenscheid
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 17:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Bogumila Folwarczny
Kursgebühr: 66,00 EUR*

Kurs-Nr: 20276588
Beginn: 19.03.26
Ort: MARIEN aktiv
Friedrichstr. 133, **57072 Siegen**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 17:30 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Claudia Hübner
Kursgebühr: 66,00 EUR*

Kurs-Nr: 20277323
Beginn: **25.03.26**
Ort: Gemeinschafts-Hauptschule Sundern
Berliner Straße 57, **59846 Sundern**
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 17:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Martina Bahde
Kursgebühr: 66,00 EUR*

Kurs-Nr: 20276899
Beginn: **02.04.26**
Ort: Sekundarschule
Medebach-Winterberg
Schulstr. 3, **59955 Winterberg**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 17:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Eva Schütte-Söntgerath
Kursgebühr: 66,00 EUR*

AOK-KochWerkstatt - Mittelmeerküche

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

Kurs-Nr: 20276679
Beginn: **21.05.26**
Ort: AWO Mehrgenerationenhaus
Christine-Schnur-Weg 3,
58511 Lüdenscheid
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 17:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Sabine Bomm
Kursgebühr: 66,00 EUR*

AOK-liveonline: erfolgreiche Gewichts- reduktion

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.

Anmeldung unter:
liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter:
liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 20278078
Beginn: 15.04.26
Ort: Online
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 19:30 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. phil. Jürgen Theissing
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.

Anmeldung unter:
liveonlinecoaching.com/aok-liveonline
Weitere Informationen unter:
liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 20277944
Beginn: 04.02.26
Ort: Online
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 19:30 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. phil. Jürgen Theissing
Kursgebühr: 336,00 EUR*

Kurs-Nr: 20277899
Beginn: 20.05.26
Ort: Online
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 19:30 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. phil. Jürgen Theissing
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.

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter:

liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 20277900
Beginn: 05.02.26
Ort: Online
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 19:30 Uhr
Dauer: 4-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. phil. Jürgen Theissing
Kursgebühr: 228,00 EUR*

Kurs-Nr: 20278055
Beginn: 22.04.26
Ort: Online
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 19:30 Uhr
Dauer: 4-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. phil. Jürgen Theissing
Kursgebühr: 228,00 EUR*

CyberHealth: 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 ein onlinefähiges Endgerät. Einfach einloggen und per Smartphone, Laptop oder Computer am Kurs teilnehmen.

Weitere Informationen und Anmeldung:

cyberhealth.de/aok-nordwest/diabetespraevention

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

CyberHealth: Erfolgreich abnehmen

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

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung:

cyberhealth.de/aok-nordwest/erfolgreich-abnehmen

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

CyberHealth: Ernährung und Vitalität

Ernährungsumstellung leicht gemacht. Durch unseren Onlinekurs lernen Sie alles über gesunde und ausgewogene Ernährung. Ihr Ernährungsscoach 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 ein onlinefähiges Endgerät. Einfach einloggen und per Smartphone, Laptop oder Computer am Kurs teilnehmen.

Weitere Informationen und Anmeldung:

cyberhealth.de/aok-nordwest/ernaehrung-und-vitalitaet

Beginn:	jederzeit (Online-Kurs)
Ort:	100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
Dauer:	9-mal 60 Minuten
Kursleitung:	Patricia Skirde
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.



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



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



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



Nora Schoch
Spezialistin Ernährungsberatung
Ernährung und Gesundheit, M.Sc.
Tel.: 0800 2655-500757*



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

Das Lächeln bleibt

Zusatzversichert bei der UKV

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

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

Für Ihren finanziellen Schutz sorgt der Tarif AOK-DentalPRIVAT.

Weitere Informationen zur UKV und den Leistungen erhalten Sie unter:
aok-nw-zusatz.de/dental



... oder
einfach
QR-Code
scannen!

Gesund bewegen

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



Zur
Kursanmeldung



AOK-Aquafitness

Aquafitness ist der ultimative Kick für alle, die gerne im Wasser Ihre Fitness trainieren wollen. Der weiche und doch effektive Widerstand, den Wasser unserem Körper entgegensetzt, macht das Training wirksam. 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 Wassers in Form bleiben.

Kurs-Nr: 20277410
Beginn: 03.03.26
Ort: Rothaarbad
Am Sportfeld 3, **57319 Bad Berleburg**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 15:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Maria Kuss
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 20277442
Beginn: 03.03.26
Ort: Rothaarbad
Am Sportfeld 3, **57319 Bad Berleburg**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 16:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Maria Kuss
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 20276530
Beginn: 28.01.26
Ort: Hotel Hennemann
Olper Str. 28,
59889 Eslohe-Cobbenrode
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Susanne Winkelmeyer
Kursgebühr: 90,00 EUR*

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

Kurs-Nr: 20276710
Beginn: 27.02.26
Ort: Hotel Hennemann
Olper Str. 28,
59889 Eslohe-Cobbenrode
Tag, Uhrzeit: Freitag, 10:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Susanne Winkelmeyer
Kursgebühr: 90,00 EUR*

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

Kurs-Nr: 20276617
Beginn: 27.01.26
Ort: Seilerseebad
Seeuferstr. 26, **58636 Iserlohn**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Aaron Schöttler
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 20276684
Beginn: 27.01.26
Ort: Seilerseebad
Seeuferstr. 26, **58636 Iserlohn**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Aaron Schöttler
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 20276641
Beginn: 14.04.26
Ort: Seilerseebad
Seeuferstr. 26, **58636 Iserlohn**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Aaron Schöttler
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 20276658
Beginn: 14.04.26
Ort: Seilerseebad
Seeuferstr. 26, **58636 Iserlohn**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Aaron Schöttler
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 20276486
Beginn: 29.01.26
Ort: Kleinschwimmhalle Meinerzhagen
Genkeler Str. 24, **58540 Meinerzhagen**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Daniela Hembach
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 20276680
Beginn: 16.04.26
Ort: Kleinschwimmhalle Meinerzhagen
Genkeler Str. 24, **58540 Meinerzhagen**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Daniela Hembach
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 20278580
Beginn: 19.01.2026
Ort: Olper Bäderbetriebe -
Lehrschwimmbecken
Seeweg 5, **57462 Olpe**
Tag, Uhrzeit: Montag, 19:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Team der Praxis PFIPH
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 20278407
Beginn: 23.03.2026
Ort: Olper Bäderbetriebe -
 Lehrschwimmbecken
 Seeweg 5, **57462 Olpe**
Tag, Uhrzeit: Montag, 19:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Team der Praxis PFIPH
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 20276544
Beginn: 30.01.26
Ort: AquaMagis
 Böddinghauser Feld 1,
58840 Plettenberg
Tag, Uhrzeit: Freitag, 16:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Magda Marek
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 20277152
Beginn: 30.01.26
Ort: MARIEN aktiv
 Friedrichstr. 133, **57072 Siegen**
Tag, Uhrzeit: Freitag, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Lisa Bartzik
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 20276982
Beginn: 30.01.26
Ort: MARIEN aktiv
 Friedrichstr. 133, **57072 Siegen**
Tag, Uhrzeit: Freitag, 18:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Lisa Bartzik
Kursgebühr: 90,00 EUR*

AOK-Beckenbodenschule

Krafttraining für den Beckenboden. Der Kurs richtet sich an gesunde Frauen ohne behandlungsbedürftige Vorerkrankungen mit dem Ziel der Prävention bzw. Reduzierung von Beckenbodenspezifischen Risikofaktoren. So kann Beckenbodenproblemen (z. B. Harninkontinenz) nachhaltig und effektiv vorgebeugt werden. Damit nicht etwa beim Husten und Niesen „Unschönes“ passiert, muss der Beckenboden gekräftigt werden. Wahrnehmungsschulung, Atmung und Entspannung, funktionelle Bewegungsübungen und Beckenbodenschonendes und rückenfreundliches Verhalten im Alltag sind Inhalte dieses Kurses. Es werden praktische Übungen für ein verbessertes Bewegungsverhalten gezeigt und es gibt viele praktische Tipps.

Kurs-Nr: 20276977
Beginn: 11.02.26
Ort: M4Fitness GZ Geseke
 Schneidweg 12, **59590 Geseke**
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Pia Held
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 20276591
Beginn: 24.02.26
Ort: Lichtblick Physiotherapie
 Herder Str. 4, **58507 Lüdenscheid**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Zlatko Kladic
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 20278480
Beginn: 29.01.2026
Ort: Physiofit Siegen
Spandauer Str. 2, **57072 Siegen**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 10:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Birgit Schneider
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 20276951
Beginn: 29.01.26
Ort: Soest Vital
Senator-Schwartz-Ring 8,
59494 Soest

Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Yvonne Döben
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Am 12.02.2026 und 19.02.2026 findet kein Kurs statt (Karneval).

AOK-Faszien-Fit

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

Kurs-Nr: 20277336
Beginn: 23.02.26
Ort: DRK Frühförderstelle Impuls
Bamenohler Str. 248,
57413 Finnentrop

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

Kurs-Nr: 20277911
Beginn: 28.01.26
Ort: M4Fitness GZ Lippstadt
Rixbecker Str. 124, **59557 Lippstadt**

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

Kurs-Nr: 20277180
Beginn: 11.06.26
Ort: Märkische Reha-Klinik Lüdenscheid
Paulmannshöher Str. 14,
58515 Lüdenscheid

Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sarah Haßenpflug
Kursgebühr: 112,00 EUR*

AOK-Functional Training

Functional Training ist ein kluges Muskeltraining. Es 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: 20277955
Beginn: 27.01.26
Ort: M4Fitness GZ Anröchte
Dieselstr. 2, **59609 Anröchte**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 09:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Luca Ebbesmeier
Kursgebühr: 96,00 EUR*

Kurs-Nr: 20276510
Beginn: 19.02.26
Ort: Städtischer Seniorentreff
Sonnenweg 5a, **58638 Iserlohn**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 17:45 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Theresa Hasselberg
Kursgebühr: 96,00 EUR*

Kurs-Nr: 20277910
Beginn: 28.01.26
Ort: M4Fitness GZ Lippstadt
Rixbecker Str. 124, **59557 Lippstadt**
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 09:15 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Tobias Allerbeck
Kursgebühr: 96,00 EUR*

Kurs-Nr: 20276976
Beginn: 27.01.26
Ort: Soest Vital
Senator-Schwartz-Ring 8,
59494 Soest

Tag, Uhrzeit: Dienstag, 15:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Mohamad Mella Ali
Kursgebühr: 96,00 EUR*

Kurs-Nr: 20277001
Beginn: 30.01.26
Ort: Soest Vital
Senator-Schwartz-Ring 8,
59494 Soest

Tag, Uhrzeit: Freitag, 15:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Mohamed Motamedi
Kursgebühr: 96,00 EUR*

AOK-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 zehn Wochen erlernen Sie vieles rund um das Thema Muskelaufbau, erhalten Tipps zu Bewegungsmöglichkeiten im Alltag und erleben echte Fitness. Trainieren Sie in der Gruppe und doch ganz individuell. Ein sehr effektives Trainingsprogramm für zu Hause ist auch Bestandteil dieses neuen Kurskonzepts.

Kurs-Nr: 20278508
Beginn: **26.02.2026**
Ort: Praxis PFIPH
Hansastr.4, **57439 Attendorn**

Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Team der Praxis PFIPH
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 20276689
Beginn: **28.01.26**
Ort: Fitness-Forum
Hommeswiese 7, **57258 Freudenberg**
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sascha Hoffmann
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 20276810
Beginn: **27.02.26**
Ort: Promotio - Rehabilitation
und Prävention
Möhnestr. 40a, **59929 Brilon**
Tag, Uhrzeit: Freitag, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Torsten Vogel
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 20276531
Beginn: **31.01.26**
Ort: FitnessPoint Erndtebrück GmbH
Jahnstr. 2, **57339 Erndtebrück**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 09:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Julia Cofala
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 20276754
Beginn: **29.01.26**
Ort: Sport und Fitness Pavillon
Asdorfer Str. 112, **57258 Freudenberg**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 20:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jürgen Wegner
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 20276927
Beginn: **10.02.26**
Ort: M4Fitness GZ Geseke
Schneidweg 12, **59590 Geseke**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 20:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Annette Hoischen
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 20276638
Beginn: **26.01.26**
Ort: Medical Sport
Am Westhang 6,
58640 Iserlohn-Sümmern
Tag, Uhrzeit: Montag, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Ralf Nölke
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 20276981
Beginn: 19.02.26
Ort: Sportshouse4U
 Kölner Str. 159, **58566 Kierspe**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Erik Jung
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 20276495
Beginn: 18.02.26
Ort: Sportstudio Gym
 Am Siek 8, **59557 Lippstadt**
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Uwe Borchardt
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 20276959
Beginn: 27.01.26
Ort: Märkische Reha-Klinik Lüdenscheid
 Paulmannshöher Str. 14,
58515 Lüdenscheid
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Vivianne Wandmacher
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 20276762
Beginn: 24.02.26
Ort: Lichtblick Physiotherapie
 Herder Str. 4, **58507 Lüdenscheid**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Zlatko Kladic
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 20277163
Beginn: 21.04.26
Ort: Märkische Reha-Klinik Lüdenscheid
 Paulmannshöher Str. 14,
58515 Lüdenscheid
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Vivianne Wandmacher
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 20276990
Beginn: 13.05.26
Ort: Märkische Reha-Klinik Lüdenscheid
 Paulmannshöher Str. 14,
58515 Lüdenscheid
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Noel Schulte
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 20276543
Beginn: 20.02.26
Ort: activa
 Paulinenstr. 1, **34431 Marsberg**
Tag, Uhrzeit: Freitag, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Julia Bornemann-Schlüter
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 20278403
Beginn: 28.01.26
Ort: Sportpalast Meinerzhagen
 Siepener Weg 10,
58540 Meinerzhagen
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sabine Weidemann
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 20278559
Beginn: **24.02.2026**
Ort: Praxis PFIPH
Westfälische Str. 25, **57462 Olpe**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Team der Praxis PFIPH
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 20276745
Beginn: **28.01.26**
Ort: AquaMagis
Böddinghauser Feld 1,
58840 Plettenberg
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 16:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Magda Marek
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 20278476
Beginn: **29.01.26**
Ort: Premiumfit
Eiserfelder Str. 357, **57080 Siegen**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Nils Richter
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 20276571
Beginn: **04.02.26**
Ort: Gesundheitswerk Wickede
Am Park 2, **58739 Wickede**
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Saskia Hoffmann
Kursgebühr: 145,00 EUR*

AOK-Nordic Walking und mehr

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. Kommen Sie Schritt für Schritt in Form.

Kurs-Nr: 20277002
Beginn: **24.02.26**
Ort: Soest Vital
Senator-Schwartz-Ring 8,
59494 Soest

Tag, Uhrzeit: Dienstag, 10:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Matthias Deiters
Kursgebühr: 113,00 EUR*

AOK-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: 20277003
Beginn: 12.02.26
Ort: M4Fitness GZ Geseke
Schneidweg 12, **59590 Geseke**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Elvira Leffler
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 20276987
Beginn: 30.01.26
Ort: Märkische Reha-Klinik Lüdenscheid
Paulmannshöher Str. 14,
58515 Lüdenscheid
Tag, Uhrzeit: Freitag, 16:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sarah Haßenpflug
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 20277109
Beginn: 10.04.26
Ort: Märkische Reha-Klinik Lüdenscheid
Paulmannshöher Str. 14,
58515 Lüdenscheid
Tag, Uhrzeit: Freitag, 16:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sarah Haßenpflug
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 20276493
Beginn: 26.01.26
Ort: activa
Paulinenstr. 1, **34431 Marsberg**
Tag, Uhrzeit: Montag, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Julia Bornemann-Schlüter
Kursgebühr: 112,00 EUR*

AOK-Rückenpower

Möchten Sie ein 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 trainiert. Sie lernen außerdem auch ein funktionelles und effektives Trainingsprogramm für zu Hause kennen.

Kurs-Nr: 20277819
Beginn: 26.01.26
Ort: M4Fitness GZ Anröchte
Dieselstr. 2, **59609 Anröchte**
Tag, Uhrzeit: Montag, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Luca Ebbesmeier
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 20276720
Beginn: 23.02.26
Ort: Städtischer Seniorentreff
Sonnenweg 5a, **58638 Iserlohn**
Tag, Uhrzeit: Montag, 17:45 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Theresa Hasselberg
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 20277128
Beginn: **19.02.26**
Ort: Sportshouse4U
 Kölner Str. 159, **58566 Kierspe**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 08:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Tanja Klemm
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 20276901
Beginn: **21.01.26**
Ort: Physiotherapie Suerhoff
 Quellenstr. 25, **59556 Lippstadt**
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sandra Suerhoff-Risse
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Eine Teilnahme ist möglich, wenn Sie in der Lage sind, Übungen zur Rückenstärkung auf der Matte mitzumachen.

Kurs-Nr: 20277203
Beginn: **12.03.26**
Ort: Märkische Reha-Klinik Lüdenscheid
 Paulmannshöher Str. 14,
58515 Lüdenscheid
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sarah Haßenpflug
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 20277157
Beginn: **11.06.26**
Ort: Märkische Reha-Klinik Lüdenscheid
 Paulmannshöher Str. 14,
58515 Lüdenscheid
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sarah Haßenpflug
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 20276773
Beginn: **04.02.26**
Ort: activa
 Paulinenstr. 1, **34431 Marsberg**
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Julia Bornemann-Schlüter
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 20278070
Beginn: **26.01.26**
Ort: PHYSIO POINT
 Ruhrstr. 25, **59939 Olsberg**
Tag, Uhrzeit: Montag, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Elektra Finger
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 20278303
Beginn: **27.01.26**
Ort: PHYSIO POINT
 Ruhrstr. 25, **59939 Olsberg**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 09:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Elektra Finger
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 20278206
Beginn: **29.01.26**
Ort: PHYSIO POINT
 Ruhrstr. 25, **59939 Olsberg**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Elektra Finger
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 20277895
Beginn: 29.01.26
Ort: Therapeutikum Dorlar
Alte Landstr. 13,
57392 Schmallenberg
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Jana Anderseck
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Am 12.02.2026 findet kein Kurs statt (Karneval)

Kurs-Nr: 20276772
Beginn: 23.02.26
Ort: Therapeutikum Dorlar
Alte Landstr. 13,
57392 Schmallenberg
Tag, Uhrzeit: Montag, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Joline Grothof
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 20278557
Beginn: 28.01.2026
Ort: Physiofit Siegen
Spandauer Str. 2, **57072 Siegen**
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 17:00 Uhr
Kursleitung: Marc Manderbach
Kursgebühr: 117,00 EUR

Kurs-Nr: 20278501
Beginn: 29.01.26
Ort: Premiumfit
Eiserfelder Str. 357, **57080 Siegen**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Nils Richter
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 20277026
Beginn: 30.01.26
Ort: Soest Vital
Senator-Schwartz-Ring 8,
59494 Soest
Tag, Uhrzeit: Freitag, 14:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Maximilian Stork
Kursgebühr: 117,00 EUR*

AOK-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 Kursteilnehmende ein individuelles Trainingsprogramm für zu Hause.

Kurs-Nr: 20276771
Beginn: 29.01.26
Ort: Gesundheitszentrum Möllenhoff
Robert-Koch-Str. 3, **59609 Anröchte**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:15 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Bettina Göckede
Kursgebühr: 156,00 EUR*

Kurs-Nr: 20276926
Beginn: **11.02.26**
Ort: Sam's Fitness-Studio
Sternstr. 6-8, **59755 Arnsberg**
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 15:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Christiane Schmolke
Kursgebühr: 156,00 EUR*

Kurs-Nr: 20276538
Beginn: **27.02.26**
Ort: Städtischer Seniorentreff
Sonnenweg 5a, **58638 Iserlohn**
Tag, Uhrzeit: Freitag, 08:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Theresa Hasselberg
Kursgebühr: 156,00 EUR*

Kurs-Nr: 20276667
Beginn: **20.02.26**
Ort: Sportstudio Gym
Am Siek 8, **59557 Lippstadt**
Tag, Uhrzeit: Freitag, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Uwe Borchardt
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 20276931
Beginn: **26.01.26**
Ort: Märkische Reha-Klinik Lüdenscheid
Paulmannshöher Str. 14,
58515 Lüdenscheid
Tag, Uhrzeit: Montag, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Noel Schulte
Kursgebühr: 156,00 EUR*

Kurs-Nr: 20277032
Beginn: **20.04.26**
Ort: Märkische Reha-Klinik Lüdenscheid
Paulmannshöher Str. 14,
58515 Lüdenscheid
Tag, Uhrzeit: Montag, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Noel Schulte
Kursgebühr: 156,00 EUR*

Kurs-Nr: 20278554
Beginn: **27.01.26**
Ort: Sportpalast Meinerzhagen
Siepener Weg 10,
58540 Meinerzhagen
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sabine Weidemann
Kursgebühr: 156,00 EUR*

Kurs-Nr: 20276995
Beginn: **05.02.26**
Ort: Firma Echterhage Holding
Hönnestr. 43, **58809 Neuenrade**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:15 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Natalie Kablau
Kursgebühr: 156,00 EUR*

AOK-liveonline: der innere Schweinehund

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 sechs 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.

Anmeldung unter:
liveonlinecoaching.com/aok-liveonline
Weitere Informationen unter:
liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 20278006
Beginn: 27.04.26
Ort: Online
Tag, Uhrzeit: Montag, 19:30 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. phil. Jürgen Theissing
Kursgebühr: 228,00 EUR*

Kurs-Nr: 20278032
Beginn: 01.06.26
Ort: Online
Tag, Uhrzeit: Montag, 19:30 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. phil. Jürgen Theissing
Kursgebühr: 228,00 EUR*

CyberHealth: Kraft und Ausdauer

Unser Körper ist jeden Tag unterschiedlichen Belastungen ausgesetzt – wir können ihm dabei helfen, jede Herausforderung zu meistern. In diesem Onlinekurs zeigen wir Ihnen, 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 ein onlinefähiges Endgerät. Einfach einloggen und per Smartphone, Laptop oder Computer am Kurs teilnehmen.

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

Beginn: jederzeit (Online-Kurs)
Ort: 100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Prof. Karsten Witte
Kursgebühr: 99,00 EUR*

⊕ CyberHealth: Pelvic Power – Funktionelles Krafttraining für den Beckenboden

Den Beckenboden stärken! Entdecken Sie ein sicheres und kraftvolles Körpergefühl. Mit unserem Onlinekurs stärken Sie gezielt Ihren Beckenboden - für mehr Stabilität, Kontrolle und Lebensqualität. Effektive Übungen, praktische Alltagstipps und jede Menge Motivation begleiten Sie auf dem Weg zu mehr Wohlbefinden. Jetzt starten und den Unterschied spüren.

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:

cyberhealth.de/kk-kurs/aok-nordwest-pelvic-power

Kurs-Nr: 20272817
Beginn: 03.01.26
Ort: Online
Tag, Uhrzeit: Samstag, 00:00 Uhr
Dauer: 8-mal 50 Minuten
Kursleitung: -/-
Kursgebühr: 99,00 EUR*

CyberHealth: Pilates

Pilates ist aktuell in aller Munde – lernen Sie es jetzt mit unserem Online-Kurs richtig kennen: Wir erklären 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 ein onlinefähiges Endgerät. Einfach einloggen und per Smartphone, Laptop oder Computer am Kurs teilnehmen.

Weitere Informationen und Anmeldung:

cyberhealth.de/aok-nordwest/pilates

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

CyberHealth: Rücken-coaching – Funktionelles Krattraining

Probleme und Schmerzen im Rücken zählen heute zu den häufigsten 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 ein onlinefähiges Endgerät. Einfach einloggen und per Smartphone, Laptop oder Computer am Kurs teilnehmen.

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

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

Mein Gesundheitsmanager: 5-Wochen-Fitnesskurs

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, Dehn- und Beweglichkeitsübungen. Sie trainieren über fünf 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

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 und Körperwahrnehmung, Übungen mit Katapulteffekt sowie ein Ausklang. Jeweils sieben Tage nachdem Sie eine Kursstunde abgeschlossen haben steht Ihnen die nächste Kursstunde zur 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

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 Lauf- einsteiger

Dieser Online-Kurs ist die ideale Vorbereitung und Unterstützung für Ihr Lauftraining. Neben praktischen Inhalten wie Aufwärmen, Koordination, Lauf-ABC, Kräftigungs-, Dehn- und Entspannungsübungen erfahren Sie Wissenswertes rund um die Themen: Optimale Lauftechnik, Trainingsmethoden, Laufschuhe und Fußanalyse, pulsgesteuertes Training, Verletzungsbilder und -prävention etc. Abgerundet wird der Kurs mit der Challenge „Von 0 auf 6 km“: Das Ziel ist, nach 10 Wochen 6 km am Stück gelenkschonend und gesundheitsfördernd laufen zu können. Dieser Online-Kurs wurde für Erwachsene, ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen entwickelt, egal ob Läufer oder Laufeinsteiger.

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung:
aok.starte.online

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

Perfect Move – Dehnung zur Vorbeugung gegen Rücken – und Gelenkbeschwerden

Jetzt geht es Ihren verkürzten Muskeln an den Kragen! Lernen Sie effektive Übungen zur Steigerung Ihrer Beweglichkeit kennen. Auch kleine Zipperlein im Rücken und Gelenkbeschwerden durch z.B. Sitzen und vorn überbeugtes Arbeiten werden schnell reduziert. Die Übungen sind einfach und Sie benötigen nur einen minimalen Zeitaufwand. So steigern Sie schnell Ihre Leistungsfähigkeit und die Geschwindigkeit in Ihren Bewegungen. Lassen Sie sich in motivierenden Videoclips von charmanten Trickfilmfiguren begleiten: Auf einer Reise von den Jäger- und Sammlerzeiten, über die heutigen Alltagsbelastungen, bis hin zum Thema Stress und der Integration der Übungen in den Alltag. Übrigens sind diese Übungen auch sehr gut geeignet für alle, die bereits Sport treiben. Wann und wo Sie trainieren, ist Ihnen überlassen. Sie sind an keine festen Kurszeiten gebunden.

So einfach geht es:

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

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

Beginn:	jederzeit (Online-Kurs)
Ort:	100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
Dauer:	8-mal 55 Minuten
Kursleitung:	Manuela Schönbächler
Kursgebühr:	119,00 EUR*

Beratungsangebote für Ihre Gesundheit

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



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



Antonia Kemsies
Spezialistin Bewegungsberatung
Gesundheitsmanagement und Prävention M.A.
Tel.: 0800 2655-500032*

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



AOK-Progressive Muskelentspannung

Einfach entspannt. Progressive Muskelentspannung hilft Ihnen, Ihren 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 mehr ins Gleichgewicht.

Kurs-Nr: 20276937
Beginn: 19.06.26
Ort: Märkische Reha-Klinik Lüdenscheid
Paulmannshöher Str. 14,
58515 Lüdenscheid
Tag, Uhrzeit: Freitag, 15:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sarah Haßenpflug
Kursgebühr: 132,00 EUR*

Kurs-Nr: 20276734
Beginn: 03.02.26
Ort: Naturheilpraxis Pederzolli
Schwitterberg 143, **58708 Menden**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Juliane Pederzolli
Kursgebühr: 132,00 EUR*

Kurs-Nr: 20276954
Beginn: 26.01.26
Ort: TeamSportPark Siegen
In der Leimbach 3, **57074 Siegen**
Tag, Uhrzeit: Montag, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Lisa Bartzik
Kursgebühr: 132,00 EUR*

AOK-Yogazeit

Hatha 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.

Kurs-Nr: 20276940
Beginn: **02.02.26**
Ort: Yoga Studio
Hagener Str. 41,
58642 Iserlohn-Letmathe
Tag, Uhrzeit: Montag, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Bahar Goldau
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 20277038
Beginn: **02.02.26**
Ort: Yoga Studio
Hagener Str. 41,
58642 Iserlohn-Letmathe
Tag, Uhrzeit: Montag, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Bahar Goldau
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 20277138
Beginn: **13.04.26**
Ort: Yoga Studio
Hagener Str. 41,
58642 Iserlohn-Letmathe
Tag, Uhrzeit: Montag, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Bahar Goldau
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 20277039
Beginn: **13.04.26**
Ort: Yoga Studio
Hagener Str. 41,
58642 Iserlohn-Letmathe
Tag, Uhrzeit: Montag, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Bahar Goldau
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 20276676
Beginn: **22.01.26**
Ort: TeamSportPark Siegen
In der Leimbach 3, **57074 Siegen**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Elke Howald
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 20276494
Beginn: **20.02.26**
Ort: Resilienz & Prana Yogastudio
Wilkeplatz 11, **59581 Warstein**
Tag, Uhrzeit: Freitag, 09:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Yvonne Bigge
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 20276691
Beginn: **24.02.26**
Ort: Resilienz & Prana Yogastudio
Wilkeplatz 11, **59581 Warstein**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Yvonne Bigge
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.

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter:

liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 20278204
Beginn: 18.05.26
Ort: Online
Tag, Uhrzeit: Montag, 19:30 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. phil. Jürgen Theissing
Kursgebühr: 48,00 EUR*

AOK-liveonline: Acht- samkeit und Balance

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

So einfach geht es:

Bei diesem liveonline-Kurs schalten Sie sich bequem von zu Hause via Internet zu.

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter:

liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 20278067
Beginn: 04.02.26
Ort: Online
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 20:00 Uhr
Dauer: 4-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. phil. Jürgen Theissing
Kursgebühr: 228,00 EUR*

Kurs-Nr: 20278301
Beginn: 15.04.26
Ort: Online
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 20:00 Uhr
Dauer: 4-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. phil. Jürgen Theissing
Kursgebühr: 228,00 EUR*

AOK-liveonline: bin ich gut genug? Innere Stärke statt Überforderung

Wir wissen schon früh, worauf es ankommt: Schulsche und berufliche Erfolge, besser sein als die anderen, effizient sein. Doch was ist, wenn der Ehrgeiz ungesund wird oder der Leistungsdruck zunimmt? Wenn wir nicht mehr Vollgas geben können, sondern eine dringende Pause brauchen? Und wenn uns schließlich die Erschöpfung so einnimmt und wir uns nicht mehr selbst motivieren können? In diesem neuen liveonline-Vortrag geht es darum, wieder den Blick aufs Wesentliche zu lenken und die eigenen Stärken neu zu entdecken. Sie erfahren, wie die eigenen persönlichen Ziele ermittelt und diese mit wirksamen Strategien erreicht werden. Nach dem Vortrag haben Sie in dem liveonline-Chat Raum für Diskussionen. Außerdem werden Ihre individuellen Fragen beantwortet.

So einfach geht es:

Bei diesem liveonline-Vortrag schalten Sie sich bequem von zu Hause via Internet zu.

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter:
liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 20278041
Beginn: 02.02.26
Ort: Online
Tag, Uhrzeit: Montag, 19:30 Uhr
Dauer: 1-mal 218 Minuten
Kursleitung: Dr. phil. Jürgen Theissing
Kursgebühr: 48,00 EUR*

AOK-liveonline: good vibes - mehr Lebensfreude durch positive Psychologie

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

So einfach geht es:

Bei diesem liveonline-Kurs schalten Sie sich bequem von zu Hause via Internet zu.

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter:
liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 20278000
Beginn: 03.02.26
Ort: Online
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. phil. Jürgen Theissing
Kursgebühr: 228,00 EUR*

Kurs-Nr: 20278033
Beginn: 12.05.26
Ort: Online
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. phil. Jürgen Theissing
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.

Anmeldung unter:
liveonlinecoaching.com/aok-liveonline
Weitere Informationen unter:
liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 20278134
Beginn: 28.04.26
Ort: Online
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 19:30 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. phil. Jürgen Theissing
Kursgebühr: 48,00 EUR*

AOK-liveonline: Herz und Verstand im Einklang - Stressbewältigung mit Emotionen

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

Anmeldung unter:
liveonlinecoaching.com/aok-liveonline
Weitere Informationen unter:
liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 20277698
Beginn: 18.02.26
Ort: Online
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 18:00 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. phil. Jürgen Theissing
Kursgebühr: 336,00 EUR*

Kurs-Nr: 20277824
Beginn: 04.05.26
Ort: Online
Tag, Uhrzeit: Montag, 18:15 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. phil. Jürgen Theissing
Kursgebühr: 336,00 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.

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter:

liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 20278135
Beginn: 10.03.26
Ort: Online
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 19:30 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. phil. Jürgen Theissing
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, sodass Sie schrittweise mehr Resilienz aufbauen.

So einfach geht es:

Bei diesem liveonline-Kurs schalten Sie sich bequem von zu Hause via Internet zu.

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter:

liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 20277945
Beginn: 04.02.26
Ort: Online
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. phil. Jürgen Theissing
Kursgebühr: 228,00 EUR*

Kurs-Nr: 20278101
Beginn: 13.05.26
Ort: Online
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. phil. Jürgen Theissing
Kursgebühr: 228,00 EUR*

AOK-liveonline: schlaf gut!

Schlaf gut! Mit diesem Kurs gelingt es Ihnen, Ihre Schlafstörungen besser zu bewältigen. Sie erfahren alles über die sogenannte Schlafedukation, also Schlaferziehung, sowie über Schlaf- und Psychohygiene. Außerdem bekommen Sie Tipps zu Entspannungstechniken. Sie führen ein Schlaftagebuch, beobachten sich selbst, tauschen sich darüber mit anderen Teilnehmenden 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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter:

liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 20277999
Beginn: 02.02.26
Ort: Online
Tag, Uhrzeit: Montag, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. phil. Jürgen Theissing
Kursgebühr: 228,00 EUR*

CyberHealth: PMR – mentale Balance

Jetzt ist es Zeit für mehr Schwung, Energie und mentale Balance. Wir zeigen 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 uns an die Hand nehmen.

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:

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

Beginn: jederzeit (Online-Kurs)
Ort: 100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
Dauer: 8-mal 15 Minuten
Kursleitung: Alexandra Löwe
Kursgebühr: 99,00 EUR*

CyberHealth: Power durch Pause

Substanzielle Pausen werden in unserem Alltag immer wichtiger. Wir geben Ihnen in unserem Online-Kurs wertvolle Tipps an die Hand: Brauchen wir 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 so kommen Sie 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 ein onlinefähiges Endgerät. Einfach einloggen und per Smartphone, Laptop oder Computer am Kurs teilnehmen.

Weitere Informationen und Anmeldung:

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

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

CyberHealth: Yoga für Einsteiger

Für alle, die schon immer mal Yoga machen wollten: Starten Sie jetzt mit unserem Online-Kurs. Wir führen Sie in die Welt des Yoga und zeigen 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 ein onlinefähiges Endgerät. Einfach einloggen und per Smartphone, Laptop oder Computer am Kurs teilnehmen.

Weitere Informationen und Anmeldung:

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

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

CyberHealth: Yoga intensiv

Sie wollten immer mal Yoga machen? Sie haben es sogar schon einmal ausprobiert? Dann sind Sie hier genau richtig. Wir zeigen Ihnen in unserem Onlinekurs die Welt des Yoga und viele klassische Yogapositionen, die Ihre Beweglichkeit verbessern und Sie entspannen. 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:
cyberhealth.de/aok-nordwest/yoga-intensiv

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

Cyberhealth: Yoga Morgenroutine

Beginne Deinen Tag mit Klarheit, Ruhe und Energie. In diesem Onlinekurs entwickelst Du Schritt für Schritt Deine persönliche Yoga-Morgenroutine. Eine kleine tägliche Auszeit nur für Dich – für einen achtsamen und kraftvollen Start in jeden neuen Tag. Ganz bequem von zuhause aus.

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:
cyberhealth.de/aok-nordwest/yoga-morgenroutine

Beginn:	jederzeit (Online-Kurs)
Ort:	100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
Dauer:	8-mal 45 Minuten
Kursleitung:	Silke Hellwig
Kursgebühr:	99,00 EUR*

Mein Gesundheits- manager: Autogenes Training

Das Autogene Training ist eine Technik zur konzentrativen Selbstentspannung. Ziel ist es, diese in den Alltag zu integrieren, um schnell und effizient Stress- und Spannungszuständen entgegenzuwirken. Das Programm bietet die Möglichkeit das Entspannungsverfahren Autogenes Training kennen und anwenden zu lernen. In zehn 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 maximale Flexibilität, da er weder zeit- noch ortsgebunden durchgeführt werden kann.

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung: aok.starte.online

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

Stress im Griff

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

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

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

Beratung zu Kurs- angeboten für Ihre Gesundheit

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



Sven Dietrich
Spezialist psychosoziale Gesundheit
Dipl.-Sportlehrer
Tel.: 0800 2655-503811*

Gesund suchtfrei

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



AOK-liveonline: mein Weg zu weniger Alkohol

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

So einfach geht es:

Bei diesem liveonline-Kurs schalten Sie sich bequem von zu Hause via Internet zu.

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter:

liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr:	20277918
Beginn:	24.03.26
Ort:	Online
Tag, Uhrzeit:	Dienstag, 19:00 Uhr
Dauer:	1-mal 60 Minuten
Kursleitung:	Dr. phil. Jürgen Theissing
Kursgebühr:	48,00 EUR*

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.

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter:

liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 20278007
Beginn: **09.02.26**
Ort: **Online**
Tag, Uhrzeit: Montag, 20:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. phil. Jürgen Theissing
Kursgebühr: 228,00 EUR*

Kurs-Nr: 20277946
Beginn: **13.04.26**
Ort: **Online**
Tag, Uhrzeit: Montag, 18:30 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. phil. Jürgen Theissing
Kursgebühr: 228,00 EUR*

CyberHealth: Endlich Nichtraucher

Rauchen ist Lifestyle und verspricht ein Gefühl von Freiheit und Unbekümmertheit. Doch der Schein trügt: 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 wie 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 ein onlinefähiges Endgerät. Einfach einloggen und per Smartphone, Laptop oder Computer am Kurs teilnehmen.

Weitere Informationen und Anmeldung:

cyberhealth.de/aok-nordwest/endlich-nichtraucher

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

Gesund erleben

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



Zur
Kursanmeldung



Hoch hinaus im Kletterwald

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

Kurs-Nr: 20277743
Beginn: 12.06.26
Ort: Bigge Elements
Kirchesohl 2, **57462 Olpe**
Tag, Uhrzeit: Freitag, 17:00 Uhr
Dauer: 1-mal 120 Minuten
Kursleitung: Stefan Lamers
Kursgebühr: 20,00 EUR*

Kurs-Nr: 20276732
Beginn: 04.05.26 - 19.07.2026
Ort: Kletterwald Winterberg
Am Waltenberg 115,
59955 Winterberg
Tag, Uhrzeit: täglich zwischen 10:00 und 14:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Team des Kletterwaldes Winterberg
Kursgebühr: 20,00 EUR*

Klettern outdoor

Haben Sie Lust auf ein Klettervergnügen zwischen Himmel und Erde? Dann ist der Hochseilgarten genau das Richtige für Sie. Erklimmen Sie Höhen und erforschen Sie ganz neue Welten. Nach einer gemeinsamen Einführung erkunden Sie in kleinen Gruppen den Hochseilgarten. Unterschiedliche Schwierigkeitsstufen stehen zur Verfügung. Vorerfahrung ist nicht nötig. Alle können ihre Herausforderung selbst bestimmen. Stets gut gesichert, gibt es die Möglichkeit spannende Kletteraufgaben zu meistern. Klettern setzt gegenseitiges Vertrauen voraus, fördert den Zusammenhalt und eignet sich perfekt für Familien.

Kurs-Nr: 20278529
Beginn: **09.05.2026**
Ort: Jugendherberge Hilchenbach
Wilhelm-Münker-Str. 9,
57271 Hilchenbach
Tag, Uhrzeit: Samstag, 11:00 Uhr
Dauer: 1-mal 150 Minuten
Kursleitung: Thorsten Görts
Kursgebühr: 21,00 EUR*

Mindestalter: 7 Jahre

Kurs-Nr: 20278717
Beginn: **20.06.2026**
Ort: Jugendherberge Hilchenbach
Wilhelm-Münker-Str. 9,
57271 Hilchenbach
Tag, Uhrzeit: Samstag, 11:00 Uhr
Dauer: 1-mal 150 Minuten
Kursleitung: Thorsten Görts
Kursgebühr: 21,00 EUR*

Mindestalter: 7 Jahre

Kurs-Nr: 20275878
Beginn: **18.04.26**
Ort: WOOHOO
Am Sörpese 193,
59846 Sundern-Langscheid
Tag, Uhrzeit: Samstag, 10:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Raphael Hahne
Kursgebühr: 39,00 EUR*

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

Kurs-Nr: 20275812
Beginn: **23.05.26**
Ort: WOOHOO
Am Sörpese 193,
59846 Sundern-Langscheid
Tag, Uhrzeit: Samstag, 10:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Raphael Hahne
Kursgebühr: 39,00 EUR*

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

Stand Up Paddling

Stand Up Paddling - kurz SUP - bedeutet, sich stehend auf dem Wasser auf einem großvolumigen Surfbrett mit einem Paddel fortzubewegen. Ein Spaziergang übers Wasser für alle die schwimmen können. Nach einer kurzen Einweisung werden Übungen zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Koordination und Gleichgewicht auf dem Stand-Up-Paddle-Board ausgeführt. SUP ist in kurzer Zeit für jede und jeden zu erlernen. Dieses Ganzkörpertraining ist genau das Richtige für alle, die ihre Fitness in der Natur verbessern möchten. Sie erlernen die Grundtechniken und fahren am Ende eine kleine Tour. Von sportlich bis entspannt können alle ihr Level in der Gruppe finden. Der spielerische Umgang mit dem Element Wasser steht im Vordergrund und gibt Kraft für den Alltag.

Kurs-Nr: 20276744
Beginn: 23.05.26
Ort: Wassersportcenter
für Stand-Up-Paddling,
Am Hentenberg
(Badebucht Berghausen),
59872 Meschede
Tag, Uhrzeit: Samstag, 14:00 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Thomas Piechkamp
Kursgebühr: 40,00 EUR*

Kurs-Nr: 20276690
Beginn: 13.06.26
Ort: Wassersportcenter
für Stand-Up-Paddling,
Am Hentenberg
(Badebucht Berghausen),
59872 Meschede
Tag, Uhrzeit: Samstag, 14:00 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Thomas Piechkamp
Kursgebühr: 40,00 EUR*

Mit AOK- VorsorgePRIVAT mehr Sicherheit

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

Klingt interessant?
Weitere Informationen unter:
aok-nw-zusatz.de/vorsorge

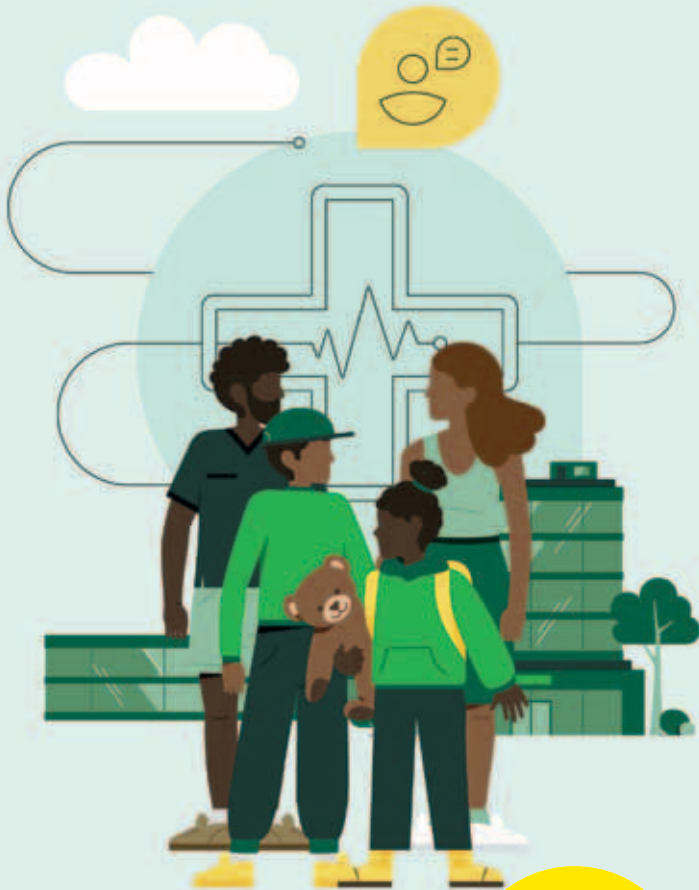


... oder
einfach
QR-Code
scannen!

U. a. bis zu
400 Euro alle
zwei Jahre für
Sehhilfen

Gesund plus

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



Zur
Kursanmeldung



Betriebliche Gesundheitsförderung

Gesunde Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind das größte Kapital eines Unternehmens. Wer fit ist, hat mehr Spaß an der Arbeit. Grund genug für die AOK, sich intensiv für die Gesundheit in Unternehmen einzusetzen. Als Spezialist unterstützen wir Ihre Firma mit zahlreichen Angeboten rund um die Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF). Das sind z. B. Angebote zur Arbeitsplatzgestaltung, Arbeitsorganisation, Führung, Stärkung der Kompetenzen und individuellen Gesundheitsförderung aller Beschäftigten.

Neugierig? Mehr erfahren Sie unter:

aok.de/fk/nw/gesundheit

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



Manuel Eicker
Spezialist BGF
Sportwissenschaft M.Sc.
Tel.: 0800 2655-508741*



Merle Haarhoff
Spezialistin BGF
Public Health M.Sc.
Tel.: 0800 2655-504531*



Rainer Henkel
Spezialist BGF
Dipl.-Psychologe
Tel.: 0800 2655-503812*



Arndt Holtermann
Spezialist BGF
Dipl.-Sportwissenschaftler
Tel.: 0800 2655-500261*



Anne Hunfeld
Spezialistin BGF
Dipl.-Sportlehrerin
Tel.: 0800 2655-501603*

Gesund und munter in Kitas und Schulen

Gesundheit und Bildungserfolg hängen eng zusammen. Deshalb ist ein gesundes Aufwachsen für uns eine Herzensangelegenheit. Unsere wirksamen Angebote:

Kitas

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

Schulen

- **Henrietta & Co:** Gesundheit spielend lernen
- **fit und stark plus und Sokrates – fit und stark plus II:** Wohlbefinden im Mittelpunkt
- **AOK-Laufwunder:** Laufen im eigenen Tempo
- **Be Smart – Don't Start:** bundesweiter Wettbewerb zum Nichtrauchen
- **Von Menschen und anderen Mäusen*:** sicherer Umgang mit digitalen Medien
- **Püppchen:** Essstörungen verhindern
- **AOK-Zuckerkompass:** jetzt „zuckerschlau“ werden
- **natürlich erleben:** Unterricht mit Teambuilding im Grünen
- **AlcoMedia*:** bewusster Umgang mit Alkohol und Medien
- **Cannabis-Parcours*:** Hintergründe und Vorteile des Nichtkonsums
- **KlarSicht-Koffer*:** klarer Blick in die Zukunft ohne Süchte

Weitere Informationen unter
aok.de/nw/schulen-kitas

Fit im Team mit den AOK-Firmenläufen

Bewegung, Teamgeist und Spaß – die AOK-Firmenläufe bringen Unternehmen zusammen. Seien Sie mit Ihrem Team dabei und sichern Sie sich einen Platz! Schauen Sie gern regelmäßig nach neuen Läufen unter **aok-firmenlauf.de**. Die Seite wird ständig aktualisiert.



Einfach, schnell und direkt

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



Mit dem Online-ServiceCenter
unter **meine.aok.de** oder
über die „Meine AOK“-App.

AOK NordWest. Die Gesundheitskasse.

Ihre Empfehlung lohnt sich!

AOK-Mitglieder werben und
30 Euro Belohnung sichern

Mehr erfahren auf
aok.de/nw/kunden-werben



AOK NordWest. Die Gesundheitskasse.