

Gesunde Vorteile

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

Kostenlos mitmachen

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

Angebote nach Maß wählen

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



Herzlich willkommen

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

SR Münsterland

Ihr AOK-Kursprogramm Region Münsterland 1. Halbjahr 2025



AOK

1.
Halbjahr
2025

Ihr AOK- Kursprogramm

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

Mehr erfahren auf aok.de/nw

AOK NordWest. Die Gesundheitskasse.

Gut zu wissen

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

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

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

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

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

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

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



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

1. Halbjahr 2025

Januar 2025							
Nr.	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1			1	2	3	4	5
2	6	7	8	9	10	11	12
3	13	14	15	16	17	18	19
4	20	21	22	23	24	25	26
5	27	28	29	30	31		

Februar 2025							
Nr.	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
5						1	2
6	3	4	5	6	7	8	9
7	10	11	12	13	14	15	16
8	17	18	19	20	21	22	23
9	24	25	26	27	28		

März 2025							
Nr.	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
9					1	2	
10	3	4	5	6	7	8	9
11	10	11	12	13	14	15	16
12	17	18	19	20	21	22	23
13	24	25	26	27	28	29	30
14	31						

April 2025							
Nr.	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
14		1	2	3	4	5	6
15	7	8	9	10	11	12	13
16	14	15	16	17	18	19	20
17	21	22	23	24	25	26	27
18	28	29	30				

Mai 2025							
Nr.	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
18				1	2	3	4
19	5	6	7	8	9	10	11
20	12	13	14	15	16	17	18
21	19	20	21	22	23	24	25
22	26	27	28	29	30	31	

Juni 2025							
Nr.	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
22							1
23	2	3	4	5	6	7	8
24	9	10	11	12	13	14	15
25	16	17	18	19	20	21	22
26	23	24	25	26	27	28	29
27	30						

Ferien/Feiertage
in NRW

Schnell anmelden

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

Telefonisch
Einfach zum Hörer greifen und Ihre Versichertenkarte bereithalten.



Petra Walz
Tel.: 0800 2655-501936*



Hildegard Koschowsky
Tel.: 0800 2655-502410*

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



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

Das Kursprogramm

Inhalt

 **Besonders nachhaltige Angebote**

 **Neue Angebote**

Gesund ernähren

1. Angebote vor Ort

AOK-Aktiv abnehmen! Bewusst essen 11

AOK-KochWorkstatt:

• Darmgesunde Küche 12

• Fresh & Simple  13

• Mittelmeerküche  14

2. Online-Angebote

AOK-liveonline

• erfolgreiche Gewichtsreduktion 15

• gesund und leicht abnehmen 16

• mit Köpfchen zum Wunschgewicht 17

CyberHealth

• Diabetes-Prävention 18

• Erfolgreich abnehmen 19

• Ernährung & Vitalität 20

3. Beratungsangebote für Ihre Gesundheit 21

Gesund bewegen

1. Angebote vor Ort

Aquafitness 23

Beckenbodenschule 30

Easy Running 31

Faszien-Fit 32

Functional Training 33

Kraftworkout im Studio 34

Nordic Walking 48

Pilates 49

Rückenpower 52

Sanftes Rückentraining 56

2. Online-Angebote

AOK-liveonline

• der innere Schweinehund 2.0 58

CyberHealth

• Kraft und Ausdauer 59

• Pilates 60

• Rückencoaching –
Funktionelles Krafttraining 61

Mein Gesundheitsmanager	
• Ganzkörperkräftigung	62
• Faszientraining	63
• Kraftausdauer für Läufer und Laufeinsteiger	64
Perfect Move – das ultimative Beweglichkeitstraining 	65
3. Beratungsangebote für Ihre Gesundheit	66

Gesund entspannen

1. Angebote vor Ort	
Autogenes Training	69
Hatha-Yoga für Schwangere	70
Qigong	71
Tai Chi	73
Yogazeit	74
2. Online-Angebote	
AOK-liveonline	
• Achtsamkeit	79
• Achtsamkeit & Balance	80
• bin ich gut genug?	81
• good vibes – mehr Lebensfreude durch positive Psychologie	82
• gut im Feierabend ankommen	83
• positiver Umgang mit Stress	84
• Resilienz – das Geheimnis innerer Stärke	85
• schlaf gut!	86
• Stress mit Emotionen bewältigen	87
CyberHealth	
• PMR - mentale Balance	88
• Power durch Pause	89
• Yoga für Einsteiger	90
• Yoga intensiv	91
Mein Gesundheitsmanager	
• Autogenes Training	92
Stress im Griff	93

Gesund rauchfrei

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

Gesund erleben

Abenteuer Kletterwand	99
Hoch hinaus im Kletterwald	100
Klettern im Hochseilgarten Dülmen	101
Stand-up-Paddling	102
Stand-up-Paddling für Fortgeschrittene	104

Gesund plus

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

Gesund ernähren

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



Zur
Kursanmeldung



AOK-Aktiv abnehmen! Bewusst essen

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

Kurs-Nr: 221140
Beginn: 17.02.2025
Ort: Praxis Gerdes
Timsmanweg 2, **46395 Bocholt**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Mechthild Gerdes
Kursgebühr: 185,00 EUR*

Kurs-Nr: 221141
Beginn: 17.02.2025
Ort: Familienbildungsstätte Rheine
Mühlenstr. 29, **48431 Rheine**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Elke Möllenkotte
Kursgebühr: 185,00 EUR*

* exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden und -Kundinnen

AOK-KochWerkstatt - Darmgesunde Küche

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

Kurs-Nr: 221144
Beginn: 20.05.2025
Ort: Haus der Familie Münster
Krummer Timpen 42, **48143 Münster**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Marina Zuleger
Kursgebühr: 66,00 EUR*

Kurs-Nr: 221148
Beginn: 12.06.2025
Ort: Bürgerstiftung Unser Leohaus
Bilholtstr. 37, **59399 Olfen**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Yvonne Baule
Kursgebühr: 66,00 EUR*



AOK-KochWerkstatt - Fresh & Simple

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

Kurs-Nr: 221143
Beginn: 25.02.2025
Ort: Haus der Familie Münster
Krummer Timpen 42, **48143 Münster**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Marina Zuleger
Kursgebühr: 66,00 EUR*

Kurs-Nr: 221146
Beginn: 13.03.2025
Ort: Bürgerstiftung Unser Leohaus
Bilholtstr. 37, **59399 Olfen**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Yvonne Baule
Kursgebühr: 66,00 EUR*

Kurs-Nr: 221142
Beginn: 19.03.2025
Ort: Küche der Dietrich-Bonhoeffer-Schule
Brookweg 5, **49509 Recke**
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 18:30 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Jutta Gerling
Kursgebühr: 66,00 EUR*

AOK-KochWorkstatt - 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: 221145
Beginn: **24.05.2025**
Ort: Haus der Familie Münster
Krummer Timpen 42, **48143 Münster**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 10:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Marina Zuleger
Kursgebühr: 66,00 EUR*

Kurs-Nr: 221147
Beginn: **08.05.2025**
Ort: Bürgerstiftung Unser Leohaus
Bilholtstr. 37, **59399 Olfen**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Yvonne Baule
Kursgebühr: 66,00 EUR*

AOK-liveonline: erfolgreiche Gewichtsreduktion

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

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

AOK-liveonline: gesund und leicht abnehmen

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

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

AOK-liveonline: mit Köpfchen zum Wunschgewicht

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

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

CyberHealth: Diabetes-Prävention

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

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

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung:

cyberhealth.de/aok-nordwest/diabetespraevention

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

CyberHealth: Erfolgreich abnehmen

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

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

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

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung:

cyberhealth.de/aok-nordwest/erfolgreich-abnehmen

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

CyberHealth: Ernährung & Vitalität

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

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

So einfach geht es:

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

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

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

Beratungsangebote für Ihre Gesundheit

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



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



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

Gesund bewegen

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



Zur
Kursanmeldung



Aquafitness

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

Kurs-Nr: 221111 221112
Beginn: 23.01.2025 08.05.2025
Ort: aktiv-raum
Fuistingstr. 37, **48683 Ahaus**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 10:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Carolin Heuer
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 220963 220965
Beginn: 06.01.2025 03.03.2025
Ort: Inselbad Bahia / Vitalis
Hemdener Weg 169, **46399 Bocholt**
Tag, Uhrzeit: montags, 10:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Stefanie Betting
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 220964 220968
Beginn: 10.01.2025 16.05.2025
Ort: Inselbad Bahia / Vitalis
Hemdener Weg 169, **46399 Bocholt**
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Stefanie Betting
Kursgebühr: 90,00 EUR*

* exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden und -Kundinnen

Aquafitness. Fortsetzung von Seite 23

Kurs-Nr: 220899 220901
Beginn: 15.01.2025 02.04.2025
Ort: Bewegungsbad im St. Agnes Hospital
 Barloer Weg 125, **46397 Bocholt**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 11:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Susanne Tenbeck
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 220900 220902
Beginn: 15.01.2025 02.04.2025
Ort: Bewegungsbad im St. Agnes Hospital
 Barloer Weg 125, **46397 Bocholt**
Tag, Uhrzeit: mittwocha, 15:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Susanne Tenbeck
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 220966
Beginn: 07.03.2025
Ort: Inselbad Bahia / Vitalis
 Hemdener Weg 169, **46399 Bocholt**
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Stefanie Betting
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 220967
Beginn: 12.05.2025
Ort: Inselbad Bahia / Vitalis
 Hemdener Weg 169, **46399 Bocholt**
Tag, Uhrzeit: montags, 10:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Stefanie Betting
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 221064
Beginn: 12.02.2025
Ort: Sport & Reha Zentrum
 Duesbergstr. 1, **46325 Borken**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 09:20 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Jari Aktas
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 220878 220885
Beginn: 20.01.2025 28.04.2025
Ort: aqua maris
 Mühlenstr. 40, **48282 Emsdetten**
Tag, Uhrzeit: montags, 12:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Kirsten Engels-Hurcks
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 220879 220886
Beginn: 21.01.2025 29.04.2025
Ort: aqua maris
 Mühlenstr. 40, **48282 Emsdetten**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 12:10 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Kirsten Engels-Hurcks
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 220880 220887
Beginn: 22.01.2025 30.04.2025
Ort: aqua maris
 Mühlenstr. 40, **48282 Emsdetten**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 12:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Kirsten Engels-Hurcks
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 220881 220888
Beginn: 24.01.2025 04.04.2025
Ort: aqua maris
 Mühlenstr. 40, **48282 Emsdetten**
Tag, Uhrzeit: freitags, 12:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Kirsten Engels-Hurcks
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Aquafitness. Fortsetzung von Seite 25

Kurs-Nr: 221157 221162
Beginn: 28.01.2025 29.04.2025
Ort: Aktivita
 Mühlenstraße 13, 59320 Ennigerloh
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Gisela Kämmerling
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 221158 221163
Beginn: 30.01.2025 08.05.2025
Ort: Aktivita
 Mühlenstraße 13, 59320 Ennigerloh
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 16:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Gisela Kämmerling
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 221159 221164
Beginn: 30.01.2025 08.05.2025
Ort: Aktivita
 Mühlenstraße 13, 59320 Ennigerloh
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Gisela Kämmerling
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 221115 221117
Beginn: 20.01.2025 05.05.2025
Ort: Treibgut - Sport & Wohlbefinden
 Saerbecker Str. 141, 48268 Greven
Tag, Uhrzeit: montags, 11:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Rüdiger Süßmilch
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 221116 221118
Beginn: 24.01.2025 09.05.2025
Ort: Treibgut - Sport & Wohlbefinden
 Saerbecker Str. 141, 48268 Greven
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Rüdiger Süßmilch
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 221339 221342
Beginn: 27.01.2025 28.04.2025
Ort: Schwimmschule H2O&CO
 Börnkamp 6, 48496 Hopsten
Tag, Uhrzeit: montags, 10:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Verena Kampmeyer
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 221341 221343
Beginn: 30.01.2025 08.05.2025
Ort: Schwimmschule H2O&CO
 Börnkamp 6, 48496 Hopsten
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 10:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Verena Kampmeyer
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 221109
Beginn: 20.01.2025
Ort: Therapie- & Präventionszentrum
 Ibbenbüren
 Rheiner Str. 8, 49477 Ibbenbüren
Tag, Uhrzeit: montags, 07:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Nicolas Caris
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 220386 220389
Beginn: 29.01.2025 30.04.2025
Ort: aqua maris Schwimmschule
 Gasselstiege 21 a, 48159 Münster
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 09:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Sandra Arnsmann
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Aquafitness. Fortsetzung von Seite 27

Kurs-Nr: 220329 220330
Beginn: 29.01.2025 30.04.2025
Ort: Aqua-Vitalis

Andreas-Hofer-Str. 72-76,
48145 Münster

Tag, Uhrzeit: mittwochs, 21:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Leon Noge
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 220387 220390
Beginn: 31.01.2025 09.05.2025
Ort: aqua maris Schwimmschule
Gasselstiege 21 a, **48159 Münster**

Tag, Uhrzeit: freitags, 20:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Sandra Arnsmann
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 220388 220391
Beginn: 01.02.2025 10.05.2025
Ort: aqua maris Schwimmschule
Gasselstiege 21 a, **48159 Münster**

Tag, Uhrzeit: samstags, 07:35 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Jasper Hakenes
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 220906 220907
Beginn: 14.01.2025 25.03.2025
Ort: Gesundheitszentrum Westmünsterland
GmbH - Standort Vreden
An`t Lindeken 100, **48691 Vreden**

Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Diana Geling
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 220905
Beginn: 10.02.2025
Ort: Gesundheitszentrum Westmünsterland
GmbH - Standort Vreden
An`t Lindeken 100, **48691 Vreden**

Tag, Uhrzeit: montags, 07:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Claudia Eßeling
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Beckenbodenschule

Krafttraining für den Beckenboden

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

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

Kurs-Nr: 221321 221323
Beginn: 27.01.2025 07.04.2025
Ort: Therapiezentrum Hafenkante
Albersloher Weg 54, **48155 Münster**
Tag, Uhrzeit: montags, 10:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Cristina Joaquim
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 221273 221276
Beginn: 30.01.2025 08.05.2025
Ort: Diabetes-Sportstudio im
FranziskusCarré Münster
Hohenzollernring 70, **48145 Münster**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Johanna Alberty
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Easy Running

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

Kurs-Nr: 220503
Beginn: 11.05.2025
Ort: Delta Studio Küpper
Parkstr. 145-147, **59227 Ahlen**
Tag, Uhrzeit: sonntags, 11:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Marius Küpper
Kursgebühr: 96,00 EUR*

Faszien-Fit

Mit Faszientraining zu mehr Beweglichkeit

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

Kurs-Nr: 220897
Beginn: 05.02.2025
Ort: Gymnastikstudio Margot Hewing
Marthastr. 5, 48282 Emsdetten
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:20 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Margot Hewing
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 221274 221277
Beginn: 30.01.2025 08.05.2025
Ort: Diabetes-Sportstudio im
FranziskusCarré Münster
Hohenzollernring 70, 48145 Münster
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:20 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sarah Aland
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Functional Training

Functional Training ist kluges Muskeltraining und bringt Sie mit herausfordernden Übungen richtig ins Schwitzen. Der Trend ist, wieder unabhängig von schweren Geräten, teilweise mit kleinen Zusatzgeräten zu trainieren. Erlernte Übungen können unkompliziert und abseits von den üblichen Kraftgeräten fast überall ausgeführt werden. Lernen Sie Ihren Körper auf eine neue Weise kennen! Zusätzlich ist der Spaß in der Gruppe garantiert. Grundfitness ist hier eine Voraussetzung!

Kurs-Nr: 221113
Beginn: 24.01.2025
Ort: tranSport
Lönsweg 31, 49549 Ladbergen
Tag, Uhrzeit: freitags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sabine Haase
Kursgebühr: 96,00 EUR*

Kurs-Nr: 221322 221324
Beginn: 28.01.2025 08.04.2025
Ort: Therapiezentrum Hafenkante
Albersloher Weg 54, 48155 Münster
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Cristina Joaquim
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: 221067
Beginn: **13.02.2025**
Ort: SV Union Wessum
Südstr. 2, **48683 Ahaus**

Tag, Uhrzeit: donnerstags, 20:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Melanie Waury
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 221041
Beginn: **05.03.2025**
Ort: Gesundheitszentrum Westmünsterland GmbH - Standort Alstätte
Kirchstr. 7, **48683 Ahaus**

Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Chiara Mosler
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220898
Beginn: **05.03.2025**
Ort: Gesundheitszentrum Westmünsterland GmbH - Standort Ahaus
Wüllener Str. 95, **48683 Ahaus**

Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Michael Kaufmann
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220501 220504
Beginn: **28.01.2025** **29.04.2025**
Ort: Delta Studio Küpper
Parkstr. 145-147, **59227 Ahlen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Marius Küpper
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220502 220505
Beginn: **31.01.2025** **02.05.2025**
Ort: Delta Studio Küpper
Parkstr. 145-147, **59227 Ahlen**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Marius Küpper
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 221278
Beginn: **30.01.2025**
Ort: MYGYM PRIME Beckum
Ahleener Str. 1, **59269 Beckum**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Stefan Remmert
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 221053
Beginn: **04.02.2025**
Ort: Kneipp-Verein Bocholt
Im Königsesch 39, **46395 Bocholt**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 14:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Michaela Nobes-Kamps
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220969
Beginn: **12.03.2025**
Ort: Sport- und Gesundheitszentrum
TuB Bocholt
Lowicker Str. 19c, **46395 Bocholt**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Kerstin Groos
Kursgebühr: 145,00 EUR*

* exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden und -Kundinnen

Kurs-Nr: 221063
Beginn: 07.02.2025
Ort: Sport & Reha Zentrum
 Duesbergstr. 1, **46325 Borken**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jari Aktas
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 221061
Beginn: 10.02.2025
Ort: Sport & Reha Zentrum
 Duesbergstr. 1, **46325 Borken**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jari Aktas
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220414
Beginn: 31.01.2025
Ort: Sport- und Gesundheitszentrum mobile
 Haugen Kamp 28, **48653 Coesfeld**
Tag, Uhrzeit: freitags, 20:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jennifer Wiesmann
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220510
Beginn: 30.01.2025
Ort: Wellness Oase
 Raiffeisenstr. 4b, **48317 Drensteinfurt**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Vera Igelbrink
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220393 220396
Beginn: 28.01.2025 29.04.2025
Ort: Gesundheitshaus Hammer
 Schlossstraße 8, **48249 Dülmen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Daniela Breuer
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220422 220424
Beginn: 31.01.2025 02.05.2025
Ort: Physiotherapie Adler
 Gemarkenweg 10, **48249 Dülmen**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Catharina Friehage
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 221057
Beginn: 20.02.2025
Ort: POWER SPORTS
 Diekstr. 19, **48282 Emsdetten**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sebastian Sohn
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 221155 221156
Beginn: 27.01.2025 05.05.2025
Ort: Aktivita
 Mühlenstraße 13, **59320 Ennigerloh**
Tag, Uhrzeit: montags, 20:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Gisela Kämmerling
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kraftworkout im Studio. Fortsetzung von Seite 37

Kurs-Nr: 221038
Beginn: **13.03.2025**
Ort: impuls Fitness-und Gesundheitspark
Heinrich-Hertz-Str. 8, **48268 Greven**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Silke Göcke
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220863
Beginn: **05.02.2025**
Ort: Ambulantes Physiocenter Gronau
Möllenweg 22, **48599 Gronau**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:15 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Ulf Kaupschäfer
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 221066
Beginn: **10.02.2025**
Ort: Sportstudio feel good
An der Eßseite 171, **48599 Gronau**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Manuel op-de-Bekke
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 221108
Beginn: **21.01.2025**
Ort: Therapie- & Präventionszentrum
Ibbenbüren
Rheiner Str. 8, **49477 Ibbenbüren**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Nicolas Caris
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 221050
Beginn: **18.02.2025**
Ort: Fitnessrausch
Große Str. 62 - 64, **49477 Ibbenbüren**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Alexander Kisser
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 221051
Beginn: **18.02.2025**
Ort: Fitnessrausch
Große Str. 62 - 64, **49477 Ibbenbüren**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Alexander Kisser
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 221040
Beginn: **20.02.2025**
Ort: Gesundheitszentrum Westmünsterland
GmbH - Standort Legden
Königstr. 1, **48739 Legden**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 08:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Fanny Ameling
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 221039
Beginn: **25.02.2025**
Ort: Gesundheitszentrum Westmünsterland
GmbH - Standort Legden
Königstr. 1, **48739 Legden**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Fanny Ameling
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 221058
Beginn: **10.02.2025**
Ort: Praxis für Physiotherapie -
 Gelking & Sloot
 Heuershof 14, **48629 Metelen**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Pim Sloot
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220431
Beginn: **27.01.2025**
Ort: Salvea am St. Franziskus-Hospital -
 Carré B - 5. Etage
 Hohenzollernring 72, **48145 Münster**
Tag, Uhrzeit: montags, 15:45 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Ulrike van Lochum
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220332 220334
Beginn: **27.01.2025** **28.04.2025**
Ort: SV Blau-Weiss-Aasee e.V./
 Gymnastikraum
 Bonhoefferstr. 54, **48151 Münster**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:15 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Verena Roschka
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220401 220404
Beginn: **27.01.2025** **28.04.2025**
Ort: Physio-Plus Hiltrup
 Marktallee 11-13, **48165 Münster**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Lara Türk
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220433 220436
Beginn: **29.01.2025** **30.04.2025**
Ort: Salvea am St. Franziskus-Hospital -
 Carré B - 5. Etage
 Hohenzollernring 72, **48145 Münster**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 13:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Ulrike van Lochum
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 221261
Beginn: **29.01.2025**
Ort: Aqua Vitalis
 Andreas-Hofer-Str. 72-76,
48145 Münster
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 15:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Anne-Christin Ritter
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220415 220417
Beginn: **29.01.2025** **30.04.2025**
Ort: Power Sports Münster
 Hafenweg 10, **48155 Münster**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:45 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sebastian Sohn
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220416 220418
Beginn: **29.01.2025** **30.04.2025**
Ort: Power Sports Münster
 Hafenweg 10, **48155 Münster**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sebastian Sohn
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kraftworkout im Studio. Fortsetzung von Seite 41

Kurs-Nr: 221279 221281
Beginn: **29.01.2025** **30.04.2025**
Ort: Zentrum für
 Ambulante Rehabilitation GmbH
 Greverer Str. 182, **48159 Münster**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Charlotta Henke
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 221262
Beginn: **31.01.2025**
Ort: Aqua Vitalis
 Andreas-Hofer-Str. 72-76,
48145 Münster
Tag, Uhrzeit: freitags, 15:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Anne-Christin Ritter
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220435
Beginn: **28.04.2025**
Ort: Salvea am St. Franziskus-Hospital -
 Carré B - 5. Etage
 Hohenzollernring 72, **48145 Münster**
Tag, Uhrzeit: montags, 15:45 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Ulrike van Lochum
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 221055
Beginn: **03.02.2025**
Ort: PhysioFit
 Witthagen 2b, **48607 Ochtrup**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Katja Hartmann
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220531 220533
Beginn: **28.01.2025** **29.04.2025**
Ort: Physiomed Lombardi
 Bahnhofstr. 24a, **59302 Oelde**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Vittorio Lombardi
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220532
Beginn: **30.01.2025**
Ort: Physiomed Lombardi
 Bahnhofstr. 24a, **59302 Oelde**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Vittorio Lombardi
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 221328
Beginn: **28.04.2025**
Ort: Physiomed Lombardi
 Bahnhofstr. 24a, **59302 Oelde**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Vittorio Lombardi
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 221312 221316
Beginn: **27.01.2025** **28.04.2025**
Ort: Praxis PhysioTeam Stromberg
 Auf dem Borgkamp 2a,
59302 Oelde-Stromberg
Tag, Uhrzeit: montags, 11:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Gregor Faulk
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kraftworkout im Studio. Fortsetzung von Seite 43

Kurs-Nr: 221313 221319
Beginn: **30.01.2025** **08.05.2025**
Ort: Praxis PhysioTeam Stromberg
Auf dem Borgkamp 2a,
59302 Oelde-Stromberg
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Gregor Faulk
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 221314 221317
Beginn: **01.02.2025** **03.05.2025**
Ort: Praxis PhysioTeam Stromberg
Auf dem Borgkamp 2a,
59302 Oelde-Stromberg
Tag, Uhrzeit: samstags, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Gregor Faulk
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 221315 221318
Beginn: **01.02.2025** **03.05.2025**
Ort: Praxis PhysioTeam Stromberg
Auf dem Borgkamp 2a,
59302 Oelde-Stromberg
Tag, Uhrzeit: samstags, 11:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Gregor Faulk
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 221056
Beginn: **12.03.2025**
Ort: Physio-Fit Zentrum Recke
Homeyers Hof 1, **49509 Recke**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Erik Hannema
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 221071 221081
Beginn: **21.01.2025** **29.04.2025**
Ort: SV Rheine - Geräteraum
Kopernikusstr. 80, **48429 Rheine**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 09:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Marion Enge
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 221073 221082
Beginn: **23.01.2025** **03.04.2025**
Ort: SV Rheine - Geräteraum
Kopernikusstr. 80, **48429 Rheine**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 15:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Marion Enge
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 221075 221083
Beginn: **23.01.2025** **03.04.2025**
Ort: SV Rheine - Geräteraum
Kopernikusstr. 80, **48429 Rheine**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Marion Enge
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220861
Beginn: **07.02.2025**
Ort: Active Point
Hemelter Str. 77, **48429 Rheine**
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Ilka Broscheit
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 221047
Beginn: **17.02.2025**
Ort: Fitnessrausch
Humboldtplatz 4, **48429 Rheine**
Tag, Uhrzeit: montags, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Alexander Kisser
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kraftworkout im Studio. Fortsetzung von Seite 45

Kurs-Nr: 221049
Beginn: **17.02.2025**
Ort: Fitnessrausch
Humboldtplatz 4, **48429 Rheine**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Alexander Kisser
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 221065
Beginn: **12.02.2025**
Ort: Sportphysio-Therapie Mahnke
Rheiner Str. 8, **48432 Rheine-Mesum**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Thomas Mahnke
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220903
Beginn: **18.02.2025**
Ort: Gesundheitszentrum Westmünsterland
GmbH - Standort Stadtlohn
Webereistr. 2, **48703 Stadtlohn**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Ray Alcantara
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220904
Beginn: **21.02.2025**
Ort: Gesundheitszentrum Westmünsterland
GmbH - Standort Stadtlohn
Webereistr. 2, **48703 Stadtlohn**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Ray Alcantara
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 221119
Beginn: **05.02.2025**
Ort: Verein für Gesundheitssport
Westmünsterland e.V.
Bahnhofstr. 9, **46354 Südlohn**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Natalie Krüger-Fischer
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220527
Beginn: **30.01.2025**
Ort: MediFit TZT Telgte
Gildeweg 4a, **48291 Telgte**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 16:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Markus Tittmann
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 221060
Beginn: **06.02.2025**
Ort: Reha-Zentrum Velen
Ignatiusstr. 8, **46342 Velen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 11:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Lisa Cluse
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Nordic Walking

An die Stöcke fertig los

In diesem Kurs erlernen Sie das Nordic Walking - eine ebenso sanfte wie effektive Form des Ausdauertrainings. Das Besondere dabei ist der Einsatz von Nordic Walking-Stöcken, die die Bewegung wirkungsvoll unterstützen und den ganzen Körper trainieren. Ergänzt wird das Nordic Walking durch gezielte Kräftigungs- und Dehnübungen, einfache Übungen zur Entspannung und viele praktische Tipps für regelmäßige Bewegung im Alltag. Die Nordic Walking-Stöcke stellen wir Ihnen im Kurs leihweise zur Verfügung. Also, worauf warten Sie noch? Kommen Sie Schritt für Schritt in Form!

Kurs-Nr: 220895
Beginn: 13.03.2025
Ort: Gymnastikstudio Margot Hewing
Marthastr. 5, **48282 Emsdetten**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Margot Hewing
Kursgebühr: 113,00 EUR*

Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining für Jung und Alt. Das sanfte Workout auf der Matte kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching in harmonisch fließenden Bewegungen. Die bewusst langsame Ausführung der Übungen bewirkt ein hohes Maß an mentaler Entspannung und setzt neue Energien frei. So korrigieren Sie Fehlhaltungen und beugen Rückenschmerzen wirkungsvoll vor.

Kurs-Nr: 220896
Beginn: 04.02.2025
Ort: Gymnastikstudio Margot Hewing
Marthastr. 5, **48282 Emsdetten**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:20 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Margot Hewing
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 221268 221269
Beginn: 27.01.2025 28.04.2025
Ort: Körpergeist - Praxis für Physiotherapie
Kanalstraße 38, **48147 Münster**
Tag, Uhrzeit: montags, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Katja Scheller
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 220437 220439
Beginn: 28.01.2025 29.04.2025
Ort: Salvea am St. Franziskus-Hospital -
Carré B - 5. Etage
Hohenzollernring 72, **48145 Münster**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:50 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Ulrike van Lochum
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Pilates. Fortsetzung von Seite 49

Kurs-Nr: 220327
Beginn: **29.01.2025**
Ort: Aqua Vitalis
Andreas-Hofer-Str. 72-76,
48145 Münster
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 15:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Anne-Christin Ritter
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 220328
Beginn: **30.01.2025**
Ort: Aqua Vitalis
Andreas-Hofer-Str. 72-76,
48145 Münster
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 12:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Anne-Christin Ritter
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 220438 220440
Beginn: **31.01.2025** **02.05.2025**
Ort: Salvea am St. Franziskus-Hospital -
Carré B - 5. Etage
Hohenzollernring 72, **48145 Münster**
Tag, Uhrzeit: freitags, 15:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Ulrike van Lochum
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 220517 220518
Beginn: **03.02.2025** **28.04.2025**
Ort: Vela Pilates -
Standort Handorfer Straße
Handorfer Straße 15, **48157 Münster**
Tag, Uhrzeit: montags, 08:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Marianne Pittmann
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 220516 220519
Beginn: **03.02.2025** **28.04.2025**
Ort: Vela Pilates -
Standort Handorfer Straße
Handorfer Straße 15, **48157 Münster**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Marianne Pittmann
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 220520 220521
Beginn: **04.02.2025** **29.04.2025**
Ort: Velapilates - Standort Telgte
Fürstendiek 12, **48291 Telgte**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Marianne Pittmann
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 220317
Beginn: **29.01.2025**
Ort: Gesund durch Sport -
Sporttherapeutische Praxis
Warendorfer Str. 53,
48231 Warendorf-Freckenhorst
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Christina Nüßing
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 220318
Beginn: **30.04.2025**
Ort: Gesund durch Sport -
Sporttherapeutische Praxis
Warendorfer Str. 53,
48231 Warendorf-Freckenhorst
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Christina Nüßing
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Rückenpower

Möchten Sie effektives Training für Ihren Rücken kennenlernen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Mit Kleingeräten, dem eigenen Körpergewicht und durch sehr gezielte Übungen erreichen Sie auch die sogenannte tiefe Rückenmuskulatur. Gleichzeitig wird aber auch die gesamte Rumpfmuskulatur wie beim Coretraining stabilisiert und auftrainiert. Zu dem Kurs lernen Sie auch ein funktionelles und effektives Trainingsprogramm für zu Hause kennen.

Kurs-Nr: 221110
Beginn: 24.01.2025
Ort: aktiv-raum
Fuistingstr. 37, **48683 Ahaus**
Tag, Uhrzeit: freitags, 11:15 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Carolin Heuer
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 220970
Beginn: 11.03.2025
Ort: Sport- und Gesundheitszentrum
TuB Bocholt
Lowicker Str. 19c, **46395 Bocholt**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 09:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Kerstin Groos
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 221325 221326
Beginn: 29.01.2025 30.04.2025
Ort: Christophorus Therapie und
Gesundheit
Poststr. 5, **48653 Coesfeld**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Christin Schulte
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 221267
Beginn: 28.01.2025
Ort: GeneseElan Drensteinfurt
Konrad-Adenauer-Str. 8,
48317 Drensteinfurt
Tag, Uhrzeit: dienstags, 09:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sabine Irmer
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 220511 220513
Beginn: 28.01.2025 29.04.2025
Ort: Wellness Oase
Raiffeisenstr. 4b, **48317 Drensteinfurt**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Vera Igelbrink
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 221160 221161
Beginn: 30.01.2025 08.05.2025
Ort: Aktivita
Mühlenstraße 13, **59320 Ennigerloh**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:45 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Gisela Kämmerling
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 221114
Beginn: 17.02.2025
Ort: tranSport
Lönsweg 31, **49549 Ladbergen**
Tag, Uhrzeit: montags, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sabine Haase
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 221337
Beginn: **14.02.2025**
Ort: Praxis für Krankengymnastik
 Vassilios Spentzas
 Zur alten Gießerei 1, **49525 Lengerich**
Tag, Uhrzeit: freitags, 14:50 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Anna Krause
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 221059
Beginn: **10.02.2025**
Ort: Praxis für Physiotherapie -
 Gelking & Sloom
 Heuershof 14, **48629 Metelen**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Pim Sloom
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 220419
Beginn: **27.01.2025**
Ort: Power Sports Münster
 Hafenweg 10, **48155 Münster**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:15 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sebastian Sohn
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 221280 221282
Beginn: **29.01.2025** **30.04.2025**
Ort: Zentrum für
 Ambulante Rehabilitation GmbH
 Grevener Str. 182, **48159 Münster**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Charlotta Henke
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 220331
Beginn: **01.02.2025**
Ort: SV Blau-Weiss-Aasee e.V./
 Gymnastikraum
 Bonhoefferstr. 54, **48151 Münster**
Tag, Uhrzeit: samstags, 11:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dirk Steinhauer
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 220894
Beginn: **05.02.2025**
Ort: Elan Sportzentrum
 Gräfin-Bertha-Str. 13 b,
48565 Steinfurt
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 10:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sarah Meermann
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 220526 220528
Beginn: **28.01.2025** **29.04.2025**
Ort: MediFit TZT Telgte
 Gildeweg 4a, **48291 Telgte**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Markus Tittmann
Kursgebühr: 117,00 EUR*

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: 221271 221272
Beginn: **29.01.2025** **07.05.2025**
Ort: Praxis für Physiotherapie
 Pinnekamp & Strohmeier
 Marktallee 11, **48165 Münster**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Susanne Specht
Kursgebühr: 156,00 EUR*

Kurs-Nr: 221079 221086
Beginn: **20.01.2025** **28.04.2025**
Ort: House of Taekwon-Do
 Osnabrücker Str. 88, **48429 Rheine**
Tag, Uhrzeit: montags, 11:15 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Marion Enge
Kursgebühr: 156,00 EUR*

Kurs-Nr: 221076 221084
Beginn: **21.01.2025** **29.04.2025**
Ort: Fit & Fight
 Am Goldhügel 17, **48432 Rheine**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Marion Enge
Kursgebühr: 156,00 EUR*

Kurs-Nr: 221078 221085
Beginn: **21.01.2025** **29.04.2025**
Ort: Fit & Fight
 Am Goldhügel 17, **48432 Rheine**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Marion Enge
Kursgebühr: 156,00 EUR*

Kurs-Nr: 221080 221087
Beginn: **23.01.2025** **03.04.2025**
Ort: House of Taekwon-Do
 Osnabrücker Str. 88, **48429 Rheine**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 08:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Marion Enge
Kursgebühr: 156,00 EUR*

Kurs-Nr: 220862
Beginn: **27.01.2025**
Ort: Therapiezentrum Stegemann
 Catenhorner Str. 83, **48431 Rheine**
Tag, Uhrzeit: montags, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Silke Averbek
Kursgebühr: 156,00 EUR*

AOK-liveonline: der innere Schweinehund 2.0

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

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

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

CyberHealth: Kraft und Ausdauer

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

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

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

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung:

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

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

CyberHealth: Pilates

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

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

Wir wünschen Ihnen viel Spaß dabei!

So einfach geht es:

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

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

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

CyberHealth: Rücken-coaching – Funktionelles Krafttraining

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

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

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

So einfach geht es:

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

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

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

Mein Gesundheits- manager: Ganzkörper- kräftigung

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

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

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung:
aok.starte.online

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

Mein 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 zur Verfügung.

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

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung:
aok.starte.online

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

Mein Gesundheits- manager: Kraftausdauer für Läufer und Laufeinsteiger

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

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

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

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung: aok.starte.online

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

⊕ Perfect Move – das ultimative Beweglich- keitstraining

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

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

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

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

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

So einfach geht es:

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

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

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

Beratungsangebote für Ihre Gesundheit

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



Lukas Heidemeyer
Spezialist Bewegungsberatung
Tel.: 0800 2655-510842*



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.

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:	221088	221089
Beginn:	21.01.2025	29.04.2025
Ort:	Fit & Fight Am Goldhügel 17, 48432 Rheine	
Tag, Uhrzeit:	dienstags, 16:00 Uhr	
Dauer:	8-mal 90 Minuten	
Kursleitung:	Marion Enge	
Kursgebühr:	132,00 EUR*	

* exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden und -Kundinnen

Hatha-Yoga für Schwangere

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

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

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

Eine Teilnahme ist ab der 12.Schwangerschaftswoche möglich.

Kurs-Nr:	220319	220320
Beginn:	03.02.2025	28.04.2025
Ort:	Baby & Eltern Zentrum Landoisstr. 10, 48149 Münster	
Tag, Uhrzeit:	montags, 16:45 Uhr	
Dauer:	8-mal 90 Minuten	
Kursleitung:	Sharlyn Lhuillier	
Kursgebühr:	119,00 EUR*	

Qigong

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

Kurs-Nr:	221270
Beginn:	16.01.2025
Ort:	Psychotherapeutische Praxis Für Kinder und Jugendliche Christiane Gummich Oststr. 30, 59227 Ahlen
Tag, Uhrzeit:	donnerstags, 09:00 Uhr
Dauer:	10-mal 60 Minuten
Kursleitung:	Christiane Gummich
Kursgebühr:	122,00 EUR*

Kurs-Nr:	220427
Beginn:	21.01.2025
Ort:	Psychotherapeutische Praxis Für Kinder und Jugendliche Christiane Gummich Oststr. 30, 59227 Ahlen
Tag, Uhrzeit:	dienstags, 19:30 Uhr
Dauer:	10-mal 60 Minuten
Kursleitung:	Christiane Gummich
Kursgebühr:	122,00 EUR*

Kurs-Nr:	220323	220325
Beginn:	29.01.2025	30.04.2025
Ort:	Zentrum für Ambulante Rehabilitation GmbH Grever Str. 125, 48159 Münster	
Tag, Uhrzeit:	mittwochs, 18:00 Uhr	
Dauer:	10-mal 60 Minuten	
Kursleitung:	Martina Berkel	
Kursgebühr:	122,00 EUR*	

Kurs-Nr: 221091 221094
Beginn: 13.01.2025 24.03.2025
Ort: Fit & Fight
Am Goldhügel 17, **48432 Rheine**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Christian Wiese
Kursgebühr: 122,00 EUR*

Kurs-Nr: 221102 221103
Beginn: 17.01.2025 28.03.2025
Ort: Fit & Fight
Am Goldhügel 17, **48432 Rheine**
Tag, Uhrzeit: freitags, 10:15 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Miriam Roppel
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: 220324 220326
Beginn: 29.01.2025 30.04.2025
Ort: Zentrum für
Ambulante Rehabilitation GmbH
Grevener Str. 125, **48159 Münster**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:15 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Martina Berkel
Kursgebühr: 122,00 EUR*

Kurs-Nr: 221093 221096
Beginn: 13.01.2025 24.03.2025
Ort: Fit & Fight
Am Goldhügel 17, **48432 Rheine**
Tag, Uhrzeit: montags, 20:15 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Christian Wiese
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: 221264 221266
Beginn: **20.01.2025** **05.05.2025**
Ort: GeneseElan Drensteinfurt
Konrad-Adenauer-Str. 8,
48317 Drensteinfurt

Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Rakhee Banerjee-Komnik
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 221263 221265
Beginn: **28.01.2025** **29.04.2025**
Ort: GeneseElan Drensteinfurt
Konrad-Adenauer-Str. 8,
48317 Drensteinfurt

Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Rakhee Banerjee-Komnik
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 221133
Beginn: **27.01.2025**
Ort: Yogavilla Emsdetten
Wilhelmstr. 25, **48282 Emsdetten**

Tag, Uhrzeit: montags, 19:45 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Silvia Holt
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 221134 221137
Beginn: **04.02.2025** **06.05.2025**
Ort: Yogavilla Emsdetten
Wilhelmstr. 25, **48282 Emsdetten**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Silvia Holt
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 221135 221138
Beginn: **05.02.2025** **07.05.2025**
Ort: Yogavilla Emsdetten
Wilhelmstr. 25, **48282 Emsdetten**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 09:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Silvia Holt
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 221136
Beginn: **06.02.2025**
Ort: Yogavilla Emsdetten
Wilhelmstr. 25, **48282 Emsdetten**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Silvia Holt
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 221139
Beginn: **07.05.2025**
Ort: Yogavilla Emsdetten
Wilhelmstr. 25, **48282 Emsdetten**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:15 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Silvia Holt
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 221123
Beginn: **05.02.2025**
Ort: Yogapraxis Karin Schröermeyer
Friedenstr. 6, **49477 Ibbenbüren**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Karin Schröermeyer
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Yogazeit. Fortsetzung von Seite 75

Kurs-Nr:	220522	220523
Beginn:	14.01.2025	29.04.2025
Ort:	InMotion - Lüdinghausen Hans-Böckler-Str. 55, 59348 Lüdinghausen	
Tag, Uhrzeit:	dienstags, 18:45 Uhr	
Dauer:	8-mal 75 Minuten	
Kursleitung:	Ariane Kosick	
Kursgebühr:	119,00 EUR*	
Kurs-Nr:	220524	220525
Beginn:	18.01.2025	10.05.2025
Ort:	Praxis Middendorf Salzmannstraße 64, 48147 Münster	
Tag, Uhrzeit:	samstags, 10:30 Uhr	
Dauer:	8-mal 75 Minuten	
Kursleitung:	Tatiana Perlova	
Kursgebühr:	119,00 EUR*	
Kurs-Nr:	220529	
Beginn:	28.01.2025	
Ort:	Vela Pilates - Standort Handorfer Straße Handorfer Straße 15, 48157 Münster	
Tag, Uhrzeit:	dienstags, 10:00 Uhr	
Dauer:	8-mal 75 Minuten	
Kursleitung:	Maren Strohbücker	
Kursgebühr:	119,00 EUR*	
Kurs-Nr:	220507	220509
Beginn:	29.01.2025	14.05.2025
Ort:	Verein für Gesundheitssport - Gesundheitshaus Gasselstiege 13, 48159 Münster	
Tag, Uhrzeit:	mittwochs, 18:45 Uhr	
Dauer:	8-mal 75 Minuten	
Kursleitung:	Sigrid Schulte im Rodde	
Kursgebühr:	119,00 EUR*	

Kurs-Nr:	220321	220322
Beginn:	03.02.2025	28.04.2025
Ort:	Baby & Eltern Zentrum Landoisstr. 10, 48149 Münster	
Tag, Uhrzeit:	montags, 20:00 Uhr	
Dauer:	8-mal 75 Minuten	
Kursleitung:	Sharlyn Lhuillier	
Kursgebühr:	119,00 EUR*	
Kurs-Nr:	221126	221130
Beginn:	27.01.2025	05.05.2025
Ort:	Yogafit Rumahi In der Kickheide 8, 46414 Rhede	
Tag, Uhrzeit:	montags, 18:00 Uhr	
Dauer:	8-mal 75 Minuten	
Kursleitung:	Stephanie Rumahi	
Kursgebühr:	119,00 EUR*	
Kurs-Nr:	221128	221131
Beginn:	29.01.2025	07.05.2025
Ort:	Yogafit Rumahi In der Kickheide 8, 46414 Rhede	
Tag, Uhrzeit:	mittwochs, 18:30 Uhr	
Dauer:	8-mal 75 Minuten	
Kursleitung:	Stephanie Rumahi	
Kursgebühr:	119,00 EUR*	
Kurs-Nr:	221129	221132
Beginn:	31.01.2025	09.05.2025
Ort:	Yogafit Rumahi In der Kickheide 8, 46414 Rhede	
Tag, Uhrzeit:	freitags, 09:30 Uhr	
Dauer:	8-mal 75 Minuten	
Kursleitung:	Stephanie Rumahi	
Kursgebühr:	119,00 EUR*	
Kurs-Nr:	221124	221125
Beginn:	05.02.2025	07.05.2025
Ort:	Therapieteam Rheine Lindenstr. 65, 48431 Rheine	
Tag, Uhrzeit:	mittwochs, 17:00 Uhr	
Dauer:	8-mal 75 Minuten	
Kursleitung:	Karin Kastner	
Kursgebühr:	119,00 EUR*	

Kurs-Nr: 221122
Beginn: 12.02.2025
Ort: Kita La Vita
Hessenweg 25, **48703 Stadtlohn**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Hermann Keizers
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 221327
Beginn: 28.01.2025
Ort: Yoga & More
Daimlerstr. 9, **48291 Telgte**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Maria Cantu
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 220530
Beginn: 30.01.2025
Ort: Velapilates - Standort Telgte
Fürstendiek 12, **48291 Telgte**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:45 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Maren Strohbücker
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 221121
Beginn: 14.02.2025
Ort: Yoga-Zentrum Vreden
Wüllener Str. 20, **48691 Vreden**
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Hermann Keizers
Kursgebühr: 119,00 EUR*

AOK-liveonline: Achtsamkeit

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

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

AOK-liveonline: Achtsamkeit & Balance

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

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

AOK-liveonline: bin ich gut genug?

Innere Stärke statt Überforderung

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

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

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

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

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

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

AOK-liveonline: gut im Feierabend ankommen

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

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

AOK-liveonline: positiver Umgang mit Stress

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

AOK-liveonline: Resilienz – das Geheimnis innerer Stärke

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

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

AOK-liveonline: schlaf gut!

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

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

AOK-liveonline: Stress mit Emotionen bewältigen

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

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

CyberHealth: PMR - mentale Balance

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

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

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

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung:
cyberhealth.de/aok-nordwest/pmr-entspannung-und-mentale-balance

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

CyberHealth: Power durch Pause

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

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

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

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung:
cyberhealth.de/aok-nordwest/power-durch-pause

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

CyberHealth: Yoga für Einsteiger

Alle machen es! Jetzt auch Sie!

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

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

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung:

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

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

CyberHealth: Yoga intensiv

Ihr perfekter Einstieg ins Hatha Yoga

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

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

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung:

cyberhealth.de/aok-nordwest/yoga-intensiv

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

Mein Gesundheits- manager: Autogenes Training

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

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung: aok.starte.online

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

Stress im Griff

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

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

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

Gesund rauchfrei

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



Zur
Kursanmeldung



AOK-liveonline: rauchfrei in 3 Schritten

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

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

CyberHealth: Endlich Nichtraucher

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

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

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

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung:

cyberhealth.de/aok-nordwest/endlich-nichtraucher

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

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 erleben

Einfach mal etwas Neues ausprobieren – jetzt geht es los! Nach gesetzlichen Vorgaben (Leitfaden Prävention) dürfen wir Ihnen qualitäts-gesicherte 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



Abenteuer Kletterwand

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

Kurs-Nr: 221320
Beginn: 06.04.2025
Ort: Rockvibes Ahlen
Zeche Westfalen 1, 59229 Ahlen
Tag, Uhrzeit: Sonntag, 10:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Team Kletterzentrum Ahlen
Kursgebühr: 20,00 EUR*

* exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden und -Kundinnen

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: 221052
Beginn: 10.05.2025
Ort: Kletterwald Borken
Pröbstinger Busch 16, 46325 Borken
Tag, Uhrzeit: Samstag, 10:30 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Team Kletterwald Borken
Kursgebühr: 20,00 EUR*

Klettern im Hochseilgarten Dülmen

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

Kurs-Nr: 221283 (ab 10 Jahre)
Beginn: 15.06.2025
Ort: Hochseilgarten Dülmen
Lüdinghauser Str. 101, 48249 Dülmen
Tag, Uhrzeit: Sonntag, 14:00 Uhr
Dauer: 1-mal 240 Minuten
Kursleitung: Team Hochseilgarten Dülmen
Kursgebühr: 30,00 EUR*

Stand-up-Paddling

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

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

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

Kurs-Nr: 220889
Beginn: **14.06.2025**
Ort: Bootshaus am Pröbstingsee Ost
Pröbstinger Allee 11, **46325 Borken**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 10:00 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Arno Bußhoff
Kursgebühr: 35,00 EUR*

Kurs-Nr: 220890
Beginn: **14.06.2025**
Ort: Bootshaus am Pröbstingsee Ost
Pröbstinger Allee 11, **46325 Borken**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 11:30 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Arno Bußhoff
Kursgebühr: 35,00 EUR*

Kurs-Nr: 220892
Beginn: **20.06.2025**
Ort: Erholungsanlage am Hertha-See
Herthaseestr. 70, **48477 Hörstel**
Tag, Uhrzeit: Freitag, 17:00 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Alexandra Gier
Kursgebühr: 35,00 EUR*

Kurs-Nr: 220893
Beginn: **21.06.2025**
Ort: Erholungsanlage am Hertha-See
Herthaseestr. 70, **48477 Hörstel**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 15:00 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Alexandra Gier
Kursgebühr: 35,00 EUR*

Kurs-Nr: 221258 221260
Beginn: **24.05.2025** **28.06.2025**
Ort: Kanustation Sudmühle
Dyckburgstr. 486, **48157 Münster**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 10:00 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Team Rucksack Reisen
Kursgebühr: 35,00 EUR*

Kurs-Nr: 221259
Beginn: **26.06.2025**
Ort: Kanustation Sudmühle
Dyckburgstr. 486, **48157 Münster**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 16:00 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Team Rucksack Reisen
Kursgebühr: 35,00 EUR*

Stand-up-Paddling für Fortgeschrittene

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. Im Fortgeschrittenenkurs werden Kraft, Ausdauer und Koordination im Vordergrund stehen. Dieses Ganzkörpertraining ist genau das Richtige für alle, die ihre Fitness in der Natur verbessern möchten.

Kurs-Nr: 220891
Beginn: 14.06.2025
Ort: Bootshaus am Pröbstingsee Ost
Pröbstinger Allee 11, 46325 Borken
Tag, Uhrzeit: Samstag, 13:00 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Arno Bußhoff
Kursgebühr: 35,00 EUR*



Mit AOK- VorsorgePRIVAT mehr Sicherheit

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

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



... oder
einfach
QR-Code
scannen!

Bis zu
500 Euro pro
Jahr für Vorsorge-
Untersuchungen

Gesund plus

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



Zur
Kursanmeldung



AOK-liveonline: mein Weg zu weniger Alkohol

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

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

* exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden und -Kundinnen

Betriebliche Gesundheitsförderung

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

Neugierig? Mehr erfahren Sie unter:

aok.de/fk/nw/gesundheitsfoerderung

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



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



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



Niklas Lüring
Spezialist BGf-Beratung
Tel.: 0800 2655-507042*

Gesundheitsförderung in Kitas und Schulen

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

In Kitas

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

In Schulen

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

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

[illegible]

AOK-Kunden werben und 25 Euro Belohnung sichern

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

