

## Gesunde Vorteile

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

### Kostenlos mitmachen

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

### Angebote nach Maß wählen

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

### Punkte sammeln

Ob vor Ort oder online – Ihre Teilnahme an unseren Kursen lohnt sich doppelt: Wir schreiben Ihnen Punkte beim AOK-Prämienprogramm oder AOK-Familienbonus gut.



## Herzlich willkommen

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

SR Münsterland

Ihr AOK-Kursprogramm Region Münsterland 1. Halbjahr 2023



1.  
Halbjahr  
2023

# Ihr AOK- Kursprogramm

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

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

AOK NordWest. Die Gesundheitskasse.



## Liebe Kunden,

auch während der Corona-Pandemie sind uns Ihre Gesundheit und Sicherheit sehr wichtig.

Darum halten wir uns immer an die aktuellen Landesverordnungen aus Schleswig-Holstein und Nordrhein-Westfalen.

Bitte beachten Sie: Es ist auch weiterhin möglich, dass aufgrund des Infektionsgeschehens Kurse nicht starten können oder kurzfristig abgesagt werden müssen. Dann informieren wir Sie schnellstmöglich.

Online sind wir natürlich auf jeden Fall mit interessanten Angeboten für Sie da.

Ihre  
AOK NordWest  
Die Gesundheitskasse.

## Gut zu wissen

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

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

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

Ihre Teilnahme an unseren Kursen lohnt sich doppelt: Wir schreiben Ihnen Punkte beim AOK-Prämienprogramm oder AOK-Familienbonus gut. Bitte haben Sie Verständnis: Wir vergeben unsere Kursplätze zunächst an die 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 offen – auch Menschen mit Behinderung. Sollten Sie unsicher sein, ob eine Teilnahme für Sie möglich ist, melden Sie sich bitte bei uns.

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

# 1. Halbjahr 2023

## Januar 2023

Nr.	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
52							1
1	2	3	4	5	6	7	8
2	9	10	11	12	13	14	15
3	16	17	18	19	20	21	22
4	23	24	25	26	27	28	29
5	30	31					

## Februar 2023

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

## März 2023

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

## April 2023

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

## Mai 2023

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

## Juni 2023

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

■ **Ferien/Feiertage  
in NRW**

# Schnell anmelden

## Online

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

## Telefonisch

Einfach zum Hörer greifen und Ihre Versichertenkarte bereithalten.



Petra Walz

Tel.: 0800 2655-501936\*



Hildegard Koschowsky

Tel.: 0800 2655-502410\*

## Per Post

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

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

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

# Das Kursprogramm

## Inhalt

### Gesund ernähren

#### Kurse vor Ort

AOK-Aktiv abnehmen! Bewusst essen	11
AOK-KochWerkstatt - Mittelmeerküche	12

#### AOK-liveonline


· ein Weg zum neuen Körpergefühl	13
· erfolgreiche Gewichtsreduktion	14
· gesund und leicht abnehmen	15
· mit Köpfchen zum Wunschgewicht	16

#### CyberFitness

· Diabetes-Prävention	17
· Erfolgreich abnehmen	18
· Ernährung und Vitalität	19

### Gesund bewegen

#### Kurse vor Ort

AOK-Beckenbodenschule	21
 AOK-Clever Walking	22
Aquafitness	23
Easy Running	30
Faszien-Fit	31
Functional Training	32
Kraftworkout im Studio	34
Outdoor-Fitness	51
Pilates	52
Rückenpower	54
Sanftes Rückentraining	57
Trainieren wie die Profis: Kraftausdauer Workout	59

#### AOK-liveonline

· der innere Schweinehund 2.0	60
· Fit im Homeoffice	61

#### CyberFitness

· Kraft und Ausdauer	62
· Pilates	63
· Rückencoaching – Funktionelles Krafttraining	64

## Mein Gesundheitsmanager

- Ganzkörperkräftigung 65
- Faszientraining 66
- Kraftausdauer für Läufer und Laufeinsteiger 67



## Gesund entspannen

### Kurse vor Ort

- Autogenes Training 69
- Progressive Muskelentspannung 70
- Qi Gong 71
- Tai Chi 72
- Yogazeit 73

### AOK-liveonline

- Achtsamkeit 76
- Achtsamkeit & Balance 77
- aktive Entspannung mit autogenem Training 78
- bin ich gut genug? 79
- Doping im Alltag 80
- entspannt in der Schwangerschaft 81
- gelassen & locker 82
- good vibes – mehr Lebensfreude durch positive Psychologie 83
- gut im Feierabend ankommen 84
- positiver Umgang mit Stress 85
- Resilienz – das Geheimnis innerer Stärke 86
- schlaf gut! 87

### CyberFitness

- 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

### AOK-liveonline

- rauchfrei in 3 Schritten 95

### CyberFitness

- Endlich Nichtraucher 96

## Gesund erleben

- Abenteuer Kletterwand 99
- Hoch hinaus im Kletterwald 100
- Stand Up Paddling 101
- Wecke den Ninja-Athleten in Dir! 103

## Gesund plus

- Beratungsangebote für Ihre Gesundheit 105
- Betriebliche Gesundheitsförderung 106
- Gesundheitsförderung in Kitas und Schulen 107

### Anmeldung

- Online [aok.de/nw/kurse](https://aok.de/nw/kurse)
- Telefonisch 5
- Post 112



## Gesund ernähren

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

# 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:** 213095  
**Beginn:** 06.03.2023  
**Ort:** Praxis Gerdes  
Timsmannweg 2, 46395 Bocholt  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Mechthild Gerdes  
**Kursgebühr:** 155,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 213096  
**Beginn:** 06.03.2023  
**Ort:** Familienbildungsstätte Rheine  
Mühlenstr. 29, 48431 Rheine  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Elke Möllenkotte  
**Kursgebühr:** 155,00 EUR\*

\* exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden

## AOK-Kochwerkstatt - Mittelmeerküche

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

**Kurs-Nr:** 213097  
**Beginn:** 09.05.2023  
**Ort:** Küche der Dietrich-Bonhoeffer-Schule  
Brookweg 5, 49509 Recke  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Jutta Gerling  
**Kursgebühr:** 64,00 EUR\*



## AOK-liveonline: ein Weg zum neuen Körpergefühl

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

### So einfach geht es:

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

### Anmeldung unter:

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

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

**Kurs-Nr:** 212382  
**Beginn:** 02.03.2023  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 48,00 EUR\*

# AOK-liveonline: erfolgreiche Gewichtsreduktion

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

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

## **So einfach geht es:**

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

## **Anmeldung unter:**

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

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

**Kurs-Nr:** 212064  
**Beginn:** 27.04.2023  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 48,00 EUR\*

# AOK-liveonline: gesund und leicht abnehmen

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

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

## **So einfach geht es:**

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

## **Anmeldung unter:**

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

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

**Kurs-Nr:** 212065  
**Beginn:** 15.03.2023  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 336,00 EUR\*



gesund und leicht abnehmen. Fortsetzung von Seite 15

**Kurs-Nr:** 212069  
**Beginn:** 24.05.2023  
**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](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)

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

**Kurs-Nr:** 212077  
**Beginn:** 26.04.2023  
**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:** 212081  
**Beginn:** 15.06.2023  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 4-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 228,00 EUR\*

## CyberFitness: Diabetes-Prävention

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

### So einfach geht es:

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

### Weitere Informationen und Anmeldung:

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

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

## CyberFitness: Erfolgreich abnehmen

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

### So einfach geht es:

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

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

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

## CyberFitness: Ernährung & Vitalität

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

### So einfach geht es:

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

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

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



## 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.

# AOK- Beckenbodenschule

## Krafttraining für den Beckenboden

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

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

<b>Kurs-Nr:</b>	213168	213170
<b>Beginn:</b>	<b>02.02.2023</b>	<b>13.04.2023</b>
<b>Ort:</b>	Diabetes-Sportstudio im FranziskusCarré Münster Hohenzollernring 70, <b>48145 Münster</b>	
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	donnerstags, 18:00 Uhr	
<b>Dauer:</b>	8-mal 60 Minuten	
<b>Kursleitung:</b>	Johanna Richter	
<b>Kursgebühr:</b>	112,00 EUR*	

\* exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden

## AOK-Clever Walking

### Ganzheitliches Ausdauertraining

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

**Kurs-Nr:** 213062  
**Beginn:** **27.03.2023**  
**Ort:** Kneipp-Verein Bocholt  
Im Königsesch 39, **46395 Bocholt**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 11:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Michaela Nobes-Kamps  
**Kursgebühr:** 77,00 EUR\*

## 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:** 213073  
**Beginn:** **09.03.2023**  
**Ort:** Therapiebad im Holthues Hoff  
Fuistingstr. 37, **48683 Ahaus**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 10:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Carolin Heuer  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 213036                      213038  
**Beginn:** **23.01.2023**                      **17.04.2023**  
**Ort:** Inselbad Bahia / Vitalis  
Hemdener Weg 169, **46399 Bocholt**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 10:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Ulrike Giesen  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 213024                      213025  
**Beginn:** **25.01.2023**                      **19.04.2023**  
**Ort:** Bewegungsbad im St. Agnes Hospital  
Barloer Weg 125, **46397 Bocholt**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 15:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Susanne Tenbeck  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Aquafitness.** Fortsetzung von Seite 23

**Kurs-Nr:** 213037 213039  
**Beginn:** **27.01.2023** **21.04.2023**  
**Ort:** Inselbad Bahia / Vitalis  
Hemdener Weg 169, **46399 Bocholt**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 16:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Ulrike Giesen  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 213023  
**Beginn:** **01.03.2023**  
**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:** 213056  
**Beginn:** **15.03.2023**  
**Ort:** Sport & Reha Zentrum  
Duesbergstr. 1, **46325 Borken**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 09:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Jari Aktas  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212985 212989  
**Beginn:** **06.02.2023** **17.04.2023**  
**Ort:** aqua maris  
Mühlenstr. 40, **48282 Emsdetten**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 12:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Gina Wymbs  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212986 212990  
**Beginn:** **07.02.2023** **18.04.2023**  
**Ort:** aqua maris  
Mühlenstr. 40, **48282 Emsdetten**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 12:10 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Gina Wymbs  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212987 212991  
**Beginn:** **08.02.2023** **19.04.2023**  
**Ort:** aqua maris  
Mühlenstr. 40, **48282 Emsdetten**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 12:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Gina Wymbs  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212988 212992  
**Beginn:** **10.02.2023** **21.04.2023**  
**Ort:** aqua maris  
Mühlenstr. 40, **48282 Emsdetten**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 12:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Jeanette Rzanny  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212370 212374  
**Beginn:** **31.01.2023** **18.04.2023**  
**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:** 212371 212375  
**Beginn:** **02.02.2023** **20.04.2023**  
**Ort:** Aktivita  
Mühlenstraße 13, **59320 Ennigerloh**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Gisela Kämmerling  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Aquafitness.** Fortsetzung von Seite 25

**Kurs-Nr:** 212372                      212376  
**Beginn:** **02.02.2023**            **20.04.2023**  
**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:** 213077  
**Beginn:** **13.03.2023**  
**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:** 212338                      212339  
**Beginn:** **08.02.2023**            **19.04.2023**  
**Ort:** Praxis Rotterdam - Sporthalle  
im Stift Tilbeck  
Tilbeck 2, **48329 Havixbeck**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 12:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Anne-Katrin Simon-Kilp  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212198                      212201  
**Beginn:** **11.01.2023**            **08.03.2023**  
**Ort:** aqua maris Schwimmschule  
Gasselstiege 21 a, **48159 Münster**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 09:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Sandra Arnsmann  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212199                      212202  
**Beginn:** **13.01.2023**            **10.03.2023**  
**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:** 212200  
**Beginn:** **14.01.2023**  
**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:** 213141                      213142  
**Beginn:** **01.02.2023**            **19.04.2023**  
**Ort:** Aqua-Vitalis  
Andreas-Hofer-Str. 72-76,  
**48145 Münster**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 21:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Frederike Stolze  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212203                      212206  
**Beginn:** **11.03.2023**            **13.05.2023**  
**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\*

**Aquafitness.** Fortsetzung von Seite 27

**Kurs-Nr:** 212204  
**Beginn:** **03.05.2023**  
**Ort:** aqua maris Schwimmschule  
Gasselstiege 21 a, **48159 Münster**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 09:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Sandra Arnsmann  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212205  
**Beginn:** **12.05.2023**  
**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:** 213050                      213052  
**Beginn:** **08.02.2023**            **26.04.2023**  
**Ort:** Schwimmschule Neuenkirchen  
Hauptstr. 49-51, **48485 Neuenkirchen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Anne Hönscher  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 213051                      213053  
**Beginn:** **08.02.2023**            **26.04.2023**  
**Ort:** Schwimmschule Neuenkirchen  
Hauptstr. 49-51, **48485 Neuenkirchen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 20:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Anne Hönscher  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212982                      212983  
**Beginn:** **03.02.2023**            **21.04.2023**  
**Ort:** Heilpädagogisches Zentrum  
Maria-Montessori-Str. 3, **48429 Rheine**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 19:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Max-Henry Salzig  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 213033  
**Beginn:** **27.02.2023**  
**Ort:** Gesundheitszentrum Westmünsterland  
GmbH - Standort Vreden  
An`t Lindeken 100, **48691 Vreden**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 07:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Claudia Eßeling  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 213034  
**Beginn:** **28.02.2023**  
**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\*

# 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:** 213146  
**Beginn:** **07.05.2023**  
**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:** 213165                      213167  
**Beginn:** **23.01.2023**              **17.04.2023**  
**Ort:** Salvea - Im Ärztehaus am  
St. Franziskus Hospital  
Parkstr. 41, **59227 Ahlen**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Andreas Kösters  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 213169                      213171  
**Beginn:** **26.01.2023**              **13.04.2023**  
**Ort:** Diabetes-Sportstudio im  
FranziskusCarré Münster  
Hohenzollernring 70, **48145 Münster**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:15 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Johanna Richter  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR\*



# 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:** 213057  
**Beginn:** **22.03.2023**  
**Ort:** Sport-Oase Am Hünting  
Markgrafenstr. 75, **46399 Bocholt**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Ina Geuting  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 213078  
**Beginn:** **15.03.2023**  
**Ort:** Treibgut - Sport & Wohlbefinden  
Saerbecker Str. 141, **48268 Greven**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Dagmar Ranke-Lerbs  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 213075  
**Beginn:** **28.03.2023**  
**Ort:** tranSport  
Lönsweg 31, **49549 Ladbergen**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Sabine Haase  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212192  
**Beginn:** **24.04.2023**  
**Ort:** Wellnesscenter Warendorf  
Splieterstr. 59, **48231 Warendorf**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Elke Freitag  
**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:** 213081  
**Beginn:** **28.02.2023**  
**Ort:** Gesundheitszentrum Westmünsterland GmbH - Standort Alstätte Kirchstr. 7, **48683 Ahaus**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Chiara Elling  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 213021  
**Beginn:** **08.03.2023**  
**Ort:** Gesundheitszentrum Westmünsterland GmbH - Standort Ahaus Wüllener Str. 95, **48683 Ahaus**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Stephan Artmann  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 213064  
**Beginn:** **09.03.2023**  
**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:** 213164                      213166  
**Beginn:** **24.01.2023**                      **18.04.2023**  
**Ort:** Salvea - Im Ärztehaus am St. Franziskus Hospital Parkstr. 41, **59227 Ahlen**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 14:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Andreas Kösters  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 213144                      213148  
**Beginn:** **24.01.2023**                      **18.04.2023**  
**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:** 213145                      213149  
**Beginn:** **27.01.2023**                      **21.04.2023**  
**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:** 212357  
**Beginn:** **09.02.2023**  
**Ort:** Relax Ahlener Str. 1, **59269 Beckum**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Stefan Remmert  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kraftworkout im Studio.** Fortsetzung von Seite 35

**Kurs-Nr:** 213040  
**Beginn:** **20.03.2023**  
**Ort:** Sport- und Gesundheitszentrum  
TuB Bocholt  
Lowicker Str. 19c, **46395 Bocholt**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 09:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Kerstin Groos  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 213041  
**Beginn:** **21.03.2023**  
**Ort:** Sport- und Gesundheitszentrum  
TuB Bocholt  
Lowicker Str. 19c, **46395 Bocholt**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 08:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Kerstin Groos  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 213042  
**Beginn:** **21.03.2023**  
**Ort:** Sport- und Gesundheitszentrum  
TuB Bocholt  
Lowicker Str. 19c, **46395 Bocholt**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Kerstin Groos  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 213060  
**Beginn:** **22.03.2023**  
**Ort:** Kneipp-Verein Bocholt  
Im Königsesch 39, **46395 Bocholt**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 15:15 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Michaela Nobes-Kamps  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 213043  
**Beginn:** **22.03.2023**  
**Ort:** Sport- und Gesundheitszentrum  
TuB Bocholt  
Lowicker Str. 19c, **46395 Bocholt**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:15 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Kerstin Groos  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 213061  
**Beginn:** **24.03.2023**  
**Ort:** Kneipp-Verein Bocholt  
Im Königsesch 39, **46395 Bocholt**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 11:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Michaela Nobes-Kamps  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 213058  
**Beginn:** **24.03.2023**  
**Ort:** Sport-Oase Am Hünting  
Markgrafenstr. 75, **46399 Bocholt**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 17:15 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Ina Geuting  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 213054  
**Beginn:** **06.03.2023**  
**Ort:** Sport & Reha Zentrum  
Duesbergstr. 1, **46325 Borken**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Jari Aktas  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

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

**Kurs-Nr:** 213055  
**Beginn:** **10.03.2023**  
**Ort:** Sport & Reha Zentrum  
Duesbergstr. 1, **46325 Borken**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Jari Aktas  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212328  
**Beginn:** **27.01.2023**  
**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:** 213197  
**Beginn:** **26.01.2023**  
**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:** 213162                      213163  
**Beginn:** **23.01.2023**                **17.04.2023**  
**Ort:** Therapiezeit-Dülmen - Praxis für  
Physiotherapie  
Bergfeldstr. 27, **48249 Dülmen**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Regine Hein  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212335  
**Beginn:** **24.01.2023**  
**Ort:** Praxis für Physiotherapie  
Betty K. Adler  
Gemarkenweg 10, **48249 Dülmen**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Catharina Friehage  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212327  
**Beginn:** **24.01.2023**  
**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:** 213151  
**Beginn:** **23.03.2023**  
**Ort:** POWER SPORTS  
Diekstr. 19, **48282 Emsdetten**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Sebastian Sohn  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 213152  
**Beginn:** **23.03.2023**  
**Ort:** POWER SPORTS  
Diekstr. 19, **48282 Emsdetten**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Sebastian Sohn  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212369                      212377  
**Beginn:** **16.01.2023**                **17.04.2023**  
**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 39

**Kurs-Nr:** 213179                      213181  
**Beginn:** **23.01.2023**            **17.04.2023**  
**Ort:** EASYFITNESS Ennigerloh  
Ennigerstraße 1, **59320 Ennigerloh**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Sabrina Hohenhorst  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 213026  
**Beginn:** **07.03.2023**  
**Ort:** Gesundheitszentrum Westmünsterland  
GmbH - Standort Gescher  
Hofstr. 71, **48712 Gescher**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Leon Musholt  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 213027  
**Beginn:** **09.03.2023**  
**Ort:** Gesundheitszentrum Westmünsterland  
GmbH - Standort Gescher  
Hofstr. 71, **48712 Gescher**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Leon Musholt  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 213074  
**Beginn:** **22.02.2023**  
**Ort:** Therapiezentrum Vennekamp  
Riekestr. 10, **48268 Greven**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Cordula Vennekamp  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 213153  
**Beginn:** **20.03.2023**  
**Ort:** POWER SPORTS Greven  
Am Eggenkamp 51, **48268 Greven**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Sebastian Sohn  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 213035  
**Beginn:** **23.03.2023**  
**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:** 213063  
**Beginn:** **27.02.2023**  
**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:** 212984  
**Beginn:** **08.03.2023**  
**Ort:** Ambulantes Physiocenter Gronau  
Möllenweg 22, **48599 Gronau**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:15 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Ulf Kaupschäfer  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

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

**Kurs-Nr:** 213102  
**Beginn:** **21.03.2023**  
**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:** 213103  
**Beginn:** **21.03.2023**  
**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:** 213029  
**Beginn:** **23.02.2023**  
**Ort:** Gesundheitszentrum Westmünsterland  
GmbH - Standort Legden  
Königstr. 1, **48739 Legden**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 09:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Fanny Ameling  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 213028  
**Beginn:** **27.02.2023**  
**Ort:** Gesundheitszentrum Westmünsterland  
GmbH - Standort Legden  
Königstr. 1, **48739 Legden**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Fanny Ameling  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 213048  
**Beginn:** **07.03.2023**  
**Ort:** Praxis für Krankengymnastik  
Vassilios Spentzas  
Zur alten Gießerei 1, **49525 Lengerich**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 16:45 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Melissa Korte  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 213117  
**Beginn:** **06.03.2023**  
**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:** 212323                      212325  
**Beginn:** **21.01.2023**              **22.04.2023**  
**Ort:** SV Blau-Weiss-Aasee e.V./  
Fitness-Studio  
Bonhoefferstr. 54, **48151 Münster**  
**Tag, Uhrzeit:** samstags, 11:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Dirk Steinhauer  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212343                      212347  
**Beginn:** **23.01.2023**              **17.04.2023**  
**Ort:** Salvea am St. Franziskus-Hospital  
Carré B - 5. Etage  
Hohenzollernring 70 , **48145 Münster**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 15:45 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Ulrike van Lochem  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

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

**Kurs-Nr:** 212324                      212326  
**Beginn:** **23.01.2023**            **17.04.2023**  
**Ort:** SV Blau-Weiss-Aasee e.V./  
Fitness-Studio  
Bonhoefferstr. 54, **48151 Münster**

**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:15 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Verena Roschka  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 213160                      213161  
**Beginn:** **23.01.2023**            **17.04.2023**  
**Ort:** Physio-Plus Hiltrup  
Marktallee 11-13, **48165 Münster**

**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Christine Walkkötter  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212346                      212348  
**Beginn:** **25.01.2023**            **19.04.2023**  
**Ort:** Salvea am St. Franziskus-Hospital  
Carré B - 5. Etage  
Hohenzollernring 70 , **48145 Münster**

**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 13:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Ulrike van Lochum  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212319  
**Beginn:** **25.01.2023**  
**Ort:** Aqua Vitalis  
Andreas-Hofer-Str. 72-76,  
**48145 Münster**

**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 15:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Sabine Stehr  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 213155                      213157  
**Beginn:** **25.01.2023**            **19.04.2023**  
**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:** 213156                      213158  
**Beginn:** **25.01.2023**            **19.04.2023**  
**Ort:** Power Sports Münster  
Hafenweg 10, **48155 Münster**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Sebastian Sohn  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 213173                      213176  
**Beginn:** **25.01.2023**            **19.04.2023**  
**Ort:** Zentrum für Ambulante  
Rehabilitation GmbH  
Grevener Str. 182, **48159 Münster**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Charlotta Henke  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212318  
**Beginn:** **27.01.2023**  
**Ort:** Aqua Vitalis  
Andreas-Hofer-Str. 72-76,  
**48145 Münster**

**Tag, Uhrzeit:** freitags, 15:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Sabine Stehr  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

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

**Kurs-Nr:** 213046  
**Beginn:** **17.04.2023**  
**Ort:** PhysioFit (KG-Abt. im Piushospital/Erdgeschoss) Piusstr. 5, **48607 Ochtrup**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:45 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Katja Hartmann  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212329  
**Beginn:** **23.01.2023**  
**Ort:** Physiomed Lombardi Auf dem Borgkamp 2a, **59302 Oelde-Stromberg**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 11:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Vittorio Lombardi  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212330  
**Beginn:** **26.01.2023**  
**Ort:** Physiomed Lombardi Auf dem Borgkamp 2a, **59302 Oelde-Stromberg**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Vittorio Lombardi  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212331  
**Beginn:** **28.01.2023**  
**Ort:** Physiomed Lombardi Auf dem Borgkamp 2a, **59302 Oelde-Stromberg**  
**Tag, Uhrzeit:** samstags, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Vittorio Lombardi  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212332  
**Beginn:** **28.01.2023**  
**Ort:** Physiomed Lombardi Auf dem Borgkamp 2a, **59302 Oelde-Stromberg**  
**Tag, Uhrzeit:** samstags, 11:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Vittorio Lombardi  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 213047  
**Beginn:** **24.03.2023**  
**Ort:** Physio-Fit Zentrum Recke Homeyers Hof 1, **49509 Recke**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 15:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Erik Hannema  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212980  
**Beginn:** **26.01.2023**  
**Ort:** Active Point Hemelster Str. 77, **48429 Rheine**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Ilka Broscheit  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 213101  
**Beginn:** **20.03.2023**  
**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:** 213100  
**Beginn:** **20.03.2023**  
**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 47

**Kurs-Nr:** 213079  
**Beginn:** **24.03.2023**  
**Ort:** TV Jahn Rheine 1885 e.V.  
Germanenallee 4, **48429 Rheine**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 09:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Cordula Volk  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 213098  
**Beginn:** **22.02.2023**  
**Ort:** Sportphysio-Therapie Mahnke  
Rheiner Str. 8, **48432 Rheine-Mesum**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Linda Aghneim  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 213099  
**Beginn:** **24.02.2023**  
**Ort:** Sportphysio-Therapie Mahnke  
Rheiner Str. 8, **48432 Rheine-Mesum**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Linda Aghneim  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 213031  
**Beginn:** **23.02.2023**  
**Ort:** Gesundheitszentrum Westmünsterland  
GmbH - Standort Stadtlohn  
Webereistr. 2, **48703 Stadtlohn**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Ray Alcantara  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 213030  
**Beginn:** **28.02.2023**  
**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:** 213032  
**Beginn:** **03.03.2023**  
**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:** 212998                      212999  
**Beginn:** **13.01.2023**                      **14.04.2023**  
**Ort:** ELAN - Sport- und Saunazentrum  
Gräfin-Bertha-Str. 13 b,  
**48565 Steinfurt**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 19:15 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Wolfmar Joppich  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212977                      212978  
**Beginn:** **11.01.2023**                      **19.04.2023**  
**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  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kraftworkout im Studio.** Fortsetzung von Seite 49

**Kurs-Nr:** 213049  
**Beginn:** 23.03.2023  
**Ort:** RehaZentrum Velen  
Ignatiusstr. 8, **46342 Velen**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 12:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Lisa Cluse  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*



## Outdoor-Fitness

### Krafttraining im Freien

Raus aus den vier Wänden, rein in die Natur: Mit Spaß an der frischen Luft verbessern Sie Ihre Fitness. Bei Outdoor-Fitness werden Parkbänke und Klettergerüste zu Trainingsgeräten. Sie kräftigen Ihren Körper mit dem eigenen Körpergewicht. Ausdauer- und Entspannungsübungen ergänzen dieses abwechslungsreiche Training. Das ist genau das Richtige für alle, die ihre Fitness verbessern wollen, aber keine Lust auf ein Studio haben. Also, schnell anmelden und ab nach draußen!

**Kurs-Nr:** 213044  
**Beginn:** 22.03.2023  
**Ort:** Sport- und Gesundheitszentrum  
TuB Bocholt  
Lowicker Str. 19c, **46395 Bocholt**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Kerstin Groos  
**Kursgebühr:** 77,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 213022  
**Beginn:** 18.04.2023  
**Ort:** Langenberg-Park  
Adenauerallee/Stenerner Weg,  
**46397 Bocholt**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Lukas Heidemeyer  
**Kursgebühr:** 77,00 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:** 213017                      213019  
**Beginn:** **31.01.2023**            **18.04.2023**  
**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:** 212362  
**Beginn:** **23.01.2023**  
**Ort:** Vela Pilates - Studio  
Petronillaplatz 12, **48157 Münster**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Fabian Beckers  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212366  
**Beginn:** **26.01.2023**  
**Ort:** Vela Pilates - Studio  
Petronillaplatz 12, **48157 Münster**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Fabian Beckers  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212379                      212380  
**Beginn:** **30.01.2023**            **17.04.2023**  
**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:** 212350                      212353  
**Beginn:** **31.01.2023**            **18.04.2023**  
**Ort:** Salvea am St. Franziskus-Hospital  
Hohenzollernring 70 , **48145 Münster**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 16:50 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Ulrike van Lochem  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212322  
**Beginn:** **02.02.2023**  
**Ort:** Aqua Vitalis  
Andreas-Hofer-Str. 72-76,  
**48145 Münster**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 11:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Anne-Christin Ritter  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212351                      212354  
**Beginn:** **03.02.2023**            **21.04.2023**  
**Ort:** Salvea am St. Franziskus-Hospital  
Carré B - 5. Etage  
Hohenzollernring 70 , **48145 Münster**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 15:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Ulrike van Lochem  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR\*

**Pilates.** Fortsetzung von Seite 53

**Kurs-Nr:** 212321  
**Beginn:** **03.02.2023**  
**Ort:** Aqua Vitalis  
Andreas-Hofer-Str. 72-76,  
**48145 Münster**

**Tag, Uhrzeit:** freitags, 18:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Anne-Christin Ritter  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212184                      212190  
**Beginn:** **01.02.2023**            **19.04.2023**  
**Ort:** Gesund durch Sport -  
Sporttherapeutische Praxis  
Warendorfer Str. 53,  
**48231 Warendorf-Freckenhorst**

**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Christina Nüßing  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR\*

## Rückenpower

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

**Kurs-Nr:** 213059  
**Beginn:** **20.03.2023**  
**Ort:** Sport-Oase Am Hünting  
Markgrafenstr. 75, **46399 Bocholt**

**Tag, Uhrzeit:** montags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Ina Geuting  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 213198  
**Beginn:** **24.01.2023**  
**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:** 212979  
**Beginn:** **24.01.2023**  
**Ort:** Praxis für Physiotherapie  
Jens Hruschka  
Borghorster Str. 47, **48282 Emsdetten**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 09:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Jens Hruschka  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212373                      212378  
**Beginn:** **19.01.2023**            **20.04.2023**  
**Ort:** Aktivita  
Mühlenstraße 13, **59320 Ennigerloh**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Gisela Kämmerling  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 213178                      213180  
**Beginn:** **27.01.2023**            **21.04.2023**  
**Ort:** EASYFITNESS Ennigerloh  
Ennigerstraße 1, **59320 Ennigerloh**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 11:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Sabrina Hohenhorst  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR\*

Rückenpower. Fortsetzung von Seite 55

**Kurs-Nr:** 213076  
**Beginn:** 30.03.2023  
**Ort:** tranSport  
Lönsweg 31, **49549 Ladbergen**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Sabine Haase  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 213000  
**Beginn:** 18.04.2023  
**Ort:** EWTO Trainingszentrum  
Iburger Str. 169, **49525 Lengerich**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Julian Deske  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 213118  
**Beginn:** 06.03.2023  
**Ort:** Praxis für Physiotherapie -  
Gelking & Sloot  
Heuershof 14, **48629 Metelen**

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

**Kurs-Nr:** 213174                      213177  
**Beginn:** 25.01.2023              19.04.2023  
**Ort:** Zentrum für Ambulante  
Rehabilitation GmbH  
Grevener Str. 182, **48159 Münster**

**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Charlotta Henke  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR\*

## 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:** 212337  
**Beginn:** 27.01.2023  
**Ort:** Praxis für Physiotherapie  
Pinnekamp & Strohmeier  
Marktallee 11, **48165 Münster**

**Tag, Uhrzeit:** freitags, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Susanne Specht  
**Kursgebühr:** 156,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212981  
**Beginn:** 23.01.2023  
**Ort:** Therapiezentrum Stegemann  
Catenhorner Str. 83, **48431 Rheine**

**Tag, Uhrzeit:** montags, 15:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Max-Henry Salzig  
**Kursgebühr:** 156,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 213065                      213066  
**Beginn:** 24.01.2023              18.04.2023  
**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\*

**Sanftes Rückentraining.** Fortsetzung von Seite 57

**Kurs-Nr:** 213067                      213068  
**Beginn:** **25.01.2023**            **19.04.2023**  
**Ort:** House of Taekwon-Do  
Osnabrücker Str. 88, **48429 Rheine**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 08:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Marion Enge  
**Kursgebühr:** 156,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212191  
**Beginn:** **24.04.2023**  
**Ort:** Wellnesscenter Warendorf  
Splieterstr. 59, **48231 Warendorf**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Elke Freitag  
**Kursgebühr:** 156,00 EUR\*

## Trainieren wie die Profis: Kraftausdauer Workout

Machen Sie sich selbst zu einem Profi für körperliche Aktivität und lernen Sie die Grundlagen für ein selbständiges Training



kennen. Gemeinsam mit Schalke 04 und der Deutschen Sporthochschule Köln haben wir ein einzigartiges Workout in Kursform entwickelt. Das Programm richtet sich an Bewegungseinsteiger und Wiedereinsteiger in gutem Gesundheitszustand. Neue Übungen aus dem Profisport zur Kraftausdauer, aber auch zur Dehnung und Koordination, lassen Sie in 10 Wochen fast zu einem Profi werden. Mit anderen gemeinsam an Limits gehen und dabei noch Spaß zu haben, ist Ziel dieses Kurses. Also, worauf warten Sie?

**Kurs-Nr:** 213143                      213147  
**Beginn:** **29.01.2023**            **23.04.2023**  
**Ort:** Delta Studio Küpper  
Parkstr. 145-147, **59227 Ahlen**  
**Tag, Uhrzeit:** sonntags, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Marius Küpper  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR\*

## AOK-liveonline: der innere Schweinehund 2.0

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

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

### So einfach geht es:

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

### Anmeldung unter:

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

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

**Kurs-Nr:** 212079  
**Beginn:** 06.02.2023  
**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:** 212082  
**Beginn:** 19.04.2023  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 228,00 EUR\*

## AOK-liveonline: fit im Homeoffice

Durch die Corona-Pandemie gab es einen deutlichen Zuwachs von Homeoffices. Wir wollen Ihnen in diesem Kurs zeigen, wie Sie im Homeoffice fit und gesund bleiben. Mit ganz konkreten und leicht im Alltag umsetzbaren Strategien in den Bereichen Ernährung, Bewegung und Entspannung wird Ihre Gesundheit nachhaltig gefördert.

### So einfach geht es:

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

### Anmeldung unter:

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

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

**Kurs-Nr:** 212446  
**Beginn:** 04.05.2023  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 130,00 EUR\*

## CyberFitness: Kraft und Ausdauer

Unser Körper ist jeden Tag ganz unterschiedlichen Belastungen ausgesetzt – wir können ihm aber dabei helfen, jede Herausforderung zu meistern! In diesem Onlinekurs zeigen Ihnen Tom und Nicole, wie Sie Ihre Kraft und Ausdauer steigern können, um Ihren Alltag fit, vital und energiereich zu bewältigen. Das ideale Ganzkörpertraining für alle, die sich fit machen und körperlichen Beschwerden vorbeugen möchten!

### So einfach geht es:

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

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

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

## CyberFitness: Pilates

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

### So einfach geht es:

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

**Weitere Informationen und Anmeldung:**  
[cyberpraevention.de/aok-nordwest/pilates/](https://cyberpraevention.de/aok-nordwest/pilates/)

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



## CyberFitness: Rücken-coaching – Funktionelles Krafttraining

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

### So einfach geht es:

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

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

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

## Mein Gesundheitsmanager: Ganzkörperkräftigung

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

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

### So einfach geht es:

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

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

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

# Mein Gesundheits- manager: Faszientraining

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

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

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

## So einfach geht es:

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

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

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

# + Mein Gesundheits- manager: Kraftausdauer für Läufer und Laufeinsteiger

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

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

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

## So einfach geht es:

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

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

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



## 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.

# 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:** 212341  
**Beginn:** **06.02.2023**  
**Ort:** Praxis Rotterdam - Sporthalle  
im Stift Tilbeck  
Tilbeck 2, **48329 Havixbeck**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Melanie Rotterdam  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 213071                      213072  
**Beginn:** **24.01.2023**              **18.04.2023**  
**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\*

**Kurs-Nr:** 213069                      213070  
**Beginn:** **25.01.2023**              **19.04.2023**  
**Ort:** House of Taekwon-Do  
Osnabrücker Str. 88, **48429 Rheine**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Marion Enge  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR\*

\* exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden

# Progressive Muskelentspannung

## Einfach entspannt

Progressive Muskelentspannung hilft Ihnen, Alltagsstress gelassener zu bewältigen. Sie ist leicht zu erlernen und anzuwenden. Erleben Sie intensiv die An- und Entspannung der gesamten Muskulatur! So kommen Sie wieder ins Gleichgewicht.

**Kurs-Nr:** 213018                      213020  
**Beginn:** **30.01.2023**            **17.04.2023**  
**Ort:** Gymnastikstudio Margot Hewing  
Marthastr. 5, **48282 Emsdetten**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 20:40 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Margot Hewing  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212356  
**Beginn:** **01.02.2023**  
**Ort:** Salvea am St. Franziskus-Hospital  
Hohenzollernring 70 , **48145 Münster**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Holger Bauer  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR\*

# Qi Gong

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

**Kurs-Nr:** 213159  
**Beginn:** **24.01.2023**  
**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:** 213137                      213139  
**Beginn:** **25.01.2023**            **19.04.2023**  
**Ort:** Zentrum für Ambulante  
Rehabilitation GmbH  
Grevener Str. 125, **48159 Münster**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Martina Berkel  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR\*

# Tai Chi

## Einklang für Körper und Geist

Verbinden Sie mit meditativer Bewegungskunst eine harmonische Einheit von „Yin“ und „Yang“, den sich ergänzenden Gegensätzen. Körper und Geist werden durch fließende, langsam ausgeführte Bewegungsfolgen gestärkt. Fördern Sie Ihre Beweglichkeit und Koordination. Bauen Sie Verspannungen ab und finden Sie zu Ihrem inneren Gleichgewicht. Erfahren Sie im Kurs die wohltuende Wirkung des Tai Chi.

**Kurs-Nr:** 213138                      213140  
**Beginn:** 25.01.2023            19.04.2023  
**Ort:** Zentrum für Ambulante  
Rehabilitation GmbH  
Grevener Str. 125, **48159 Münster**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:15 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Martina Berkel  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR\*



# Yogazeit

## Hatha-Yoga

Yoga steigert die Konzentrationsfähigkeit und führt zu mehr Gelassenheit und Ruhe im Alltag. Sie erlernen spezielle Bewegungs- und Entspannungsübungen sowie eine besondere Atemtechnik. Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und Körperhaltung werden gefördert, muskuläre Verspannungen gelöst und auch innere Organe und das Herz-Kreislauf-System positiv beeinflusst. Das ist Entspannung pur!

**Kurs-Nr:** 213086  
**Beginn:** 20.02.2023  
**Ort:** Yogafit Rumahi  
Gustav-Krüger-Weg 6, **46397 Bocholt**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Stephanie Rumahi  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 213087  
**Beginn:** 22.02.2023  
**Ort:** Yogafit Rumahi  
Gustav-Krüger-Weg 6, **46397 Bocholt**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Stephanie Rumahi  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 213088  
**Beginn:** 24.02.2023  
**Ort:** Yogafit Rumahi  
Gustav-Krüger-Weg 6, **46397 Bocholt**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 09:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Stephanie Rumahi  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR\*

Yogazeit. Fortsetzung von Seite 73

**Kurs-Nr:** 213150            213154  
**Beginn:** **31.01.2023**    **18.04.2023**  
**Ort:** GeneseElan Drensteinfurt  
Konrad Adenauer Straße 8,  
**48317 Drensteinfurt**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Anna Kathrin Lohmann  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 213089            213092  
**Beginn:** **24.01.2023**    **25.04.2023**  
**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:** 213090            213093  
**Beginn:** **25.01.2023**    **26.04.2023**  
**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:** 213091            213094  
**Beginn:** **26.01.2023**    **20.04.2023**  
**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:** 213084            213085  
**Beginn:** **01.02.2023**    **26.04.2023**  
**Ort:** Yogapraxis Karin Schröermeyer  
Friedenstr. 6, **49477 Ibbenbüren**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Karin Schröermeyer  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 213182            213183  
**Beginn:** **30.01.2023**    **17.04.2023**  
**Ort:** InMotion - Lüdinghausen,  
Zufahrt über Marderweg  
Seppenrader Str. 54,  
**59348 Lüdinghausen**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Ariane Kosick-Albitz  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 213184  
**Beginn:** **28.01.2023**  
**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:** 213082            213083  
**Beginn:** **01.02.2023**    **26.04.2023**  
**Ort:** Jugend- und Familienbildungswerk e.V.  
Weststr. 9, **48703 Stadtlohn**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Hermann Keizers  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR\*

**Yogazeit.** Fortsetzung von Seite 75

**Kurs-Nr:** 213080  
**Beginn:** 10.03.2023  
**Ort:** Yoga-Zentrum Vreden  
Wüllener Str. 20, 48691 Vreden  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Hermann Keizers  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR\*

## AOK-liveonline: Achtsamkeit

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

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

### So einfach geht es:

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

### Anmeldung unter:

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

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

**Kurs-Nr:** 212450  
**Beginn:** 31.05.2023  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 48,00 EUR\*

## AOK-liveonline: Achtsamkeit & Balance

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

### So einfach geht es:

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

### Anmeldung unter:

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

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

**Kurs-Nr:** 212344  
**Beginn:** 07.02.2023  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 4-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 228,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212349  
**Beginn:** 28.03.2023  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 4-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 228,00 EUR\*

# AOK-liveonline: aktive Entspannung mit autogenem Training

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

## So einfach geht es:

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

## Anmeldung unter:

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

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

**Kurs-Nr:** 212364  
**Beginn:** 07.03.2023  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 336,00 EUR\*

# AOK-liveonline: bin ich gut genug?

## Innere Stärke statt Überforderung

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

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

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

**Kurs-Nr:** 212451  
**Beginn:** 27.04.2023  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 48,00 EUR\*



# AOK-liveonline: Doping im Alltag

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

## So einfach geht es:

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

## Anmeldung unter:

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

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

**Kurs-Nr:** 212454  
**Beginn:** 11.04.2023  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 48,00 EUR\*

# AOK-Liveonline: entspannt in der Schwangerschaft

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

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

## So einfach geht es:

Bei diesem liveonline-Kurs nehmen Sie entspannt von zu Hause aus teil. Sie benötigen: einen PC, Mac, Laptop oder Tablet mit Internetzugang sowie ein Headset mit integriertem Mikrofon. Die Bedienung ist einfach und intuitiv.

## Anmeldung unter:

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

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

**Kurs-Nr:** 212342  
**Beginn:** 15.05.2023  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 4-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 228,00 EUR\*

## AOK-liveonline: gelassen & locker

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

### So einfach geht es:

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

### Anmeldung unter:

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

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

**Kurs-Nr:** 212359  
**Beginn:** 19.04.2023  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 228,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212363  
**Beginn:** 08.05.2023  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 228,00 EUR\*

## AOK-liveonline: good vibes - mehr Lebens- freude durch positive Psychologie

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

### Anmeldung unter:

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

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

**Kurs-Nr:** 212368  
**Beginn:** 07.03.2023  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 228,00 EUR\*

## AOK-liveonline: gut im Feierabend ankommen

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

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

### So einfach geht es:

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

### Anmeldung unter:

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

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

**Kurs-Nr:** 212381  
**Beginn:** 15.03.2023  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 48,00 EUR\*

## AOK-liveonline: positiver Umgang mit Stress

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

### So einfach geht es:

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

### Anmeldung unter:

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

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

**Kurs-Nr:** 212452  
**Beginn:** 18.01.2023  
**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: Resilienz - das Geheimnis innerer Stärke

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

## So einfach geht es:

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

## Anmeldung unter:

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

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

**Kurs-Nr:** 212365  
**Beginn:** 30.01.2023  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 336,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212367  
**Beginn:** 18.04.2023  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 4-mal 90 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 Teilnehmern in Kontakt.

## Anmeldung unter:

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

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

**Kurs-Nr:** 212352  
**Beginn:** 27.02.2023  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 228,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212355  
**Beginn:** 19.04.2023  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 228,00 EUR\*

## CyberFitness: PMR - mentale Balance

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

### So einfach geht es:

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

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

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

## CyberFitness: Power durch Pause

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

### So einfach geht es:

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

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

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

## CyberFitness: Yoga für Einsteiger

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

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

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

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

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

## CyberFitness: Yoga intensiv

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

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

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

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

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

# Mein Gesundheits- manager: Autogenes Training

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

## So einfach geht es:

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

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

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

# Stress im Griff

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

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

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



## AOK-liveonline: rauchfrei in 3 Schritten

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

### So einfach geht es:

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

### Anmeldung unter:

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

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

<b>Kurs-Nr:</b>	212453
<b>Beginn:</b>	<b>02.03.2023</b>
<b>Ort:</b>	<b>online</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	donnerstags, 18:30 Uhr
<b>Dauer:</b>	6-mal 60 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Dr. Jürgen Theissing und sein Team
<b>Kursgebühr:</b>	228,00 EUR*

## 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 Geruchs- und Geschmackssinn wieder neu. So werden Sie zu Ihrer inneren Ausgeglichenheit und einer häufig vergessenen Lebenslust zurückfinden. Nebenbei tun Sie auch noch etwas für die Gesundheit Ihrer Familie, Freunde und Mitmenschen.



## CyberFitness: Endlich Nichtraucher

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

### So einfach geht es:

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

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

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

## Ihr Reiseschutz im Ausland

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

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

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



... oder  
einfach  
QR-Code  
scannen!



## Gesund erleben

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

## Abenteuer Kletterwand

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

<b>Kurs-Nr:</b>	212358
<b>Beginn:</b>	<b>18.06.2023</b>
<b>Ort:</b>	Rockvibes Ahlen Zeche Westfalen 1, <b>59229 Ahlen</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	Sonntag, 10:00 Uhr
<b>Dauer:</b>	1-mal 180 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Team Kletterzentrum Ahlen
<b>Kursgebühr:</b>	20,00 EUR*

\* exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden

# 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:** 213045  
**Beginn:** **06.05.2023**  
**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\*

# Stand Up Paddling

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

**Kurs-Nr:** 212993  
**Beginn:** **03.06.2023**  
**Ort:** Bootshaus am Pröbstingsee Ost  
Pröbstinger Allee 11, **46325 Borken**  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Arno Bußhoff  
**Kursgebühr:** 35,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212994  
**Beginn:** **03.06.2023**  
**Ort:** Bootshaus am Pröbstingsee Ost  
Pröbstinger Allee 11, **46325 Borken**  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 11:30 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Arno Bußhoff  
**Kursgebühr:** 35,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212995  
**Beginn:** **03.06.2023**  
**Ort:** Bootshaus am Pröbstingsee Ost  
Pröbstinger Allee 11, **46325 Borken**  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 13:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Arno Bußhoff  
**Kursgebühr:** 35,00 EUR\*

**Stand Up Paddling.** Fortsetzung von Seite 101

**Kurs-Nr:** 212996  
**Beginn:** **03.06.2023**  
**Ort:** Bootshaus am Pröbstingsee Ost  
Pröbstinger Allee 11, **46325 Borken**  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 14:30 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Arno Bußhoff  
**Kursgebühr:** 35,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212997  
**Beginn:** **03.06.2023**  
**Ort:** Bootshaus am Pröbstingsee Ost  
Pröbstinger Allee 11, **46325 Borken**  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Arno Bußhoff  
**Kursgebühr:** 35,00 EUR\*

## Wecke den Ninja- Athleten in Dir!

Schweiß auf der Stirn, ein Lächeln im Gesicht - das ist das Motto unseres Gesundheitsangebots, dessen umfangreichster Teil im NINFLY in Münster stattfindet. Ziel der Veranschaulichung ist, dass jeder Spieler mit viel Spaß eine Menge über seinen Körper und Gesundheit erfahren soll. Funktional Training mal anders: Ob im Ninja-Parcour, auf der Trampolin-Welt oder Stabi-Übungen auf der großen Weichboden-Matte. Durch diese Kombination aus Spaß, viel Wissen und einem Gesundheitsquiz schaffen wir eine besondere Form des Trainings, von dem jeder Teilnehmer lange profitieren kann. Der Event-Tag geht 4 1/2 Stunden, Erholungspausen eingeplant.

**Kurs-Nr:** 212360                      212361  
**Beginn:** **19.03.2023**            **18.06.2023**  
**Ort:** NINFLY Münster  
Robert-Bosch-Straße 16,  
**48153 Münster**  
**Tag, Uhrzeit:** Sonntag, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 270 Minuten  
**Kursleitung:** Team Präventionszentrum MS  
**Kursgebühr:** 120,00 EUR\*



## Gesund plus

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

## Beratungsangebote für Ihre Gesundheit

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

Ob Sie sich für eine ausgewogene Ernährung interessieren, Ihr Gewicht reduzieren möchten, an einer Allergie leiden oder chronisch krank sind: Die Ernährungsexperten der AOK helfen weiter – mit persönlicher Beratung und vielen praktischen Tipps.

Stress, Suchtprävention, die Gesundheitsförderung in Kitas, Schulen und Kommunen sowie Selbsthilfe sind die Themen, zu denen Sie sich an unsere Experten für psychosoziale Gesundheit wenden können.



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



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



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

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

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



**Herbert Hessel**  
Spezialist BGf-Beratung  
Dipl.-Sportlehrer, Dipl.-Sozialarbeiter  
Tel.: 0800 2655-502543\*



**Dr. med. Maximilian Bunse**  
Spezialist BGf-Beratung  
Projektkoordinator  
Betriebliche Gesundheitsförderung  
Tel.: 0800 2655-500210\*



**Wolfgang Peschke**  
Spezialist BGf-Beratung  
Projektkoordinator  
Betriebliche Gesundheitsförderung  
Tel.: 0800 2655-501894\*

# Gesundheitsförderung in Kitas und Schulen

Gesundheit und Bildungserfolg hängen eng zusammen. Deshalb unterstützt die AOK mit erprobten und evaluierten Maßnahmen zum Beispiel die folgenden Projekte in Kitas:

- JolinchenKids – Fit und gesund in der KiTa
- Mach mit bei Felix Fit – Bewegte Kinder

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 – Mit Spaß aktiv

Weitere Infos erhalten Sie unter

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



## 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. Da ist es besser, abgesichert zu sein.

Für Ihren finanziellen Schutz sorgt der Tarif AOK-Dental*privat*.

Weitere Informationen zur UKV und den Leistungen erhalten Sie unter:  
[aok-nordwest-zusatzversicherung.de/dental](http://aok-nordwest-zusatzversicherung.de/dental)

## Einfach, schnell und direkt

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

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



... oder  
einfach  
QR-Code  
scannen!

