

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.

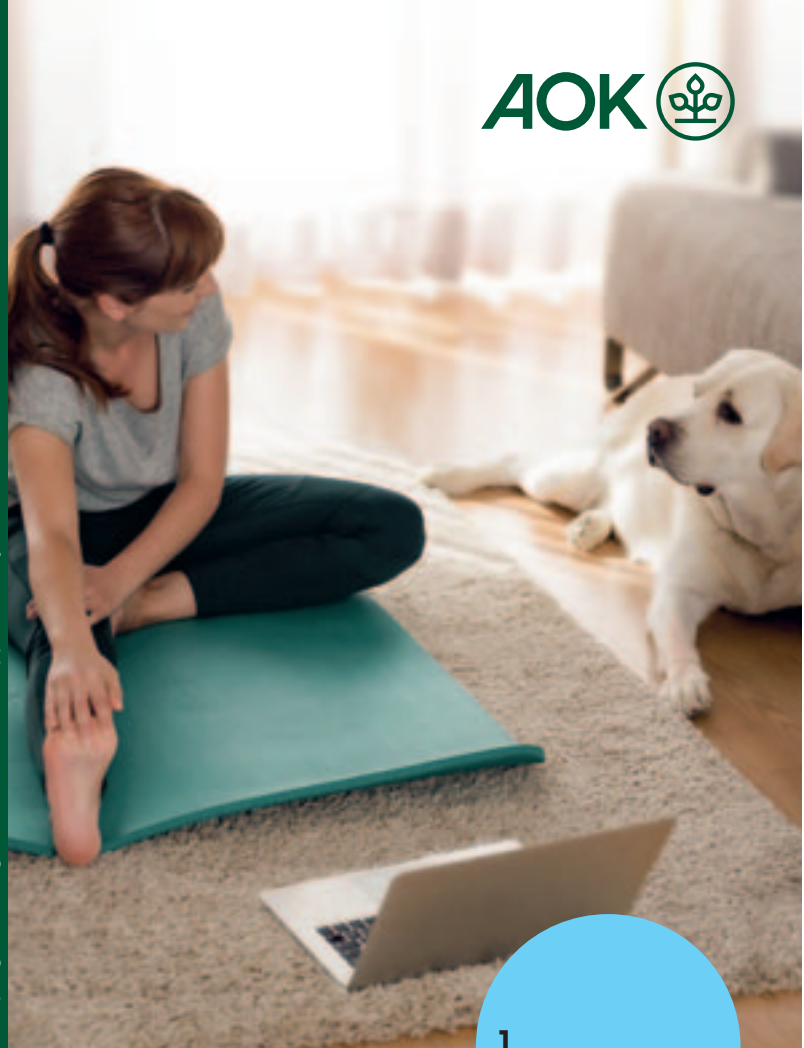


Herzlich willkommen

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 Ostwestfalen-Lippe

Ihr AOK-Kursprogramm Region Ostwestfalen-Lippe 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 einen Platz in Ihrem Lieblingskurs!

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. Verantwortlicher ist die AOK NordWest. Die Gesundheitskasse, Koppenhagener Str. 1, 44269 Dortmund. Den Stabsbereich Datenschutz der AOK NordWest erreichen Sie unter gleicher Adresse.

Das Kursprogramm

Inhalt

Gesund ernähren

Kurse vor Ort

Aktiv Abnehmen! Bewusster essen	11
AOK - Günstig und gut essen - ausgewogen und lecker	13
AOK-FlexiFood: gesunde Ernährung maßgeschneidert	14
AOK-Gesund essen und genießen nach Feierabend	15
AOK-KochWerkstatt:	
· After Work	16
· Brainfood	17
· Feine Frühlingsboten	18
· für Einsteiger	19
· Gesunde Burger	20
· Kräuterküche	21
· Mittelmeerküche	22
· Schnelle Suppenküche	23
· Soulfood: Iss Dich glücklich	24
· Vegetarische Küche	25
· Veggie Rezepte	26
AOK-Superfood - exotisch bis heimatnah	27

AOK-liveonline

· ein Weg zum neuen Körpergefühl	28
· erfolgreiche Gewichtsreduktion	29
· gesund und leicht abnehmen	30
· mit Köpfchen zum Wunschgewicht	31

CyberFitness

· Diabetes-Prävention	32
· Erfolgreich abnehmen	33
· Ernährung und Vitalität	34

Gesund bewegen

Kurse vor Ort

Aquafitness	37
Faszien-Fit	41
Functional Training	43
Kraftworkout im Studio	45
Nordic Walking	55
Outdoor-Fitness	56
Pilates	57

RanRücken	59
Rückenpower	60
Sanftes Rückentraining	62

AOK-liveonline

· der innere Schweinehund 2.0	64
· Fit im Homeoffice	65

CyberFitness

· Kraft und Ausdauer	66
· Pilates	67
· Rückencoaching – Funktionelles Krafttraining	68

Mein Gesundheitsmanager

· Ganzkörperkräftigung	69
· Faszientraining	70
· Kraftausdauer für Läufer und Laufeinsteiger	71



Gesund entspannen

Kurse vor Ort

Autogenes Training	73
Lebe Balance	75
Progressive Muskelentspannung	76
Qi Gong	77
Tai Chi	78
Yogazeit	79

AOK-liveonline

· Achtsamkeit	83
· Achtsamkeit & Balance	84
· aktive Entspannung mit autogenem Training	85
· bin ich gut genug?	86
· Doping im Alltag	87
· entspannt in der Schwangerschaft	88
· gelassen & locker	89
· good vibes – mehr Lebensfreude durch positive Psychologie	90
· gut im Feierabend ankommen	91
· positiver Umgang mit Stress	92
· Resilienz – das Geheimnis innerer Stärke	93
· schlaf gut!	94

CyberFitness

· PMR - mentale Balance	95
· Power durch Pause	96
· Yoga für Einsteiger	97
· Yoga intensiv	98

Mein Gesundheitsmanager

· Autogenes Training	99
Stress im Griff	100

Gesund rauchfrei

AOK-liveonline

· rauchfrei in 3 Schritten	103
----------------------------	-----

CyberFitness

· Endlich Nichtraucher	104
------------------------	-----

Gesund erleben

Bogenschießen	107
Kulinarische Entdeckungsreise für Babys	108
Schlittschuhschule für Kinder (4-10 Jahre)	109

Gesund plus

Beratungsangebote für Ihre Gesundheit	111
Betriebliche Gesundheitsförderung	113
Gesundheitsförderung in Kitas und Schulen	114

Anmeldung

Online	aok.de/nw/kurse
Post	116



Gesund ernähren

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

Aktiv Abnehmen! Bewusster essen

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

Kurs-Nr: 211797
Beginn: 31.01.2023
Ort: AOK Bünde
Nordring 11, **32257 Bünde**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 9-mal 90 Minuten Theorie
1 praktische Einheit
Kursleitung: Annette Blech
Kursgebühr: 160,00 EUR*

Kurs-Nr: 211733
Beginn: 14.02.2023
Ort: Kochstudio Weitblick
Bielefelder Str. 561, **32758 Detmold**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:30 Uhr
Dauer: 9-mal 90 Minuten Theorie
1 praktische Einheit
Kursleitung: Bettina Dreisewerd
Kursgebühr: 160,00 EUR*

Kurs-Nr: 212244
Beginn: 07.02.2023
Ort: AOK Gütersloh
Barkeystr. 19, **33330 Gütersloh**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 9-mal 90 Minuten Theorie
1 praktische Einheit
Kursleitung: Mechthild Berens
Kursgebühr: 160,00 EUR*

* exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden

Aktiv abnehmen. Fortsetzung von Seite 11

Kurs-Nr: 211766
Beginn: **02.02.2023**
Ort: AOK Minden
Lindenstr. 33, **32423 Minden**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 10:00 Uhr
Dauer: 9-mal 90 Minuten Theorie
1 praktische Einheit
Kursleitung: Sabine Roth
Kursgebühr: 160,00 EUR*

Kurs-Nr: 211944
Beginn: **23.02.2023**
Ort: AOK Gesundheitszentrum
Friedrichstr. 17-19, **33102 Paderborn**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 9-mal 90 Minuten Theorie
1 praktische Einheit
Kursleitung: Carola Klössing
Kursgebühr: 160,00 EUR*

AOK - Günstig und gut essen - ausgewogen und lecker

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

Melden Sie sich an! Hinweis: Der Kurs besteht aus zwei Terminen.

Kurs-Nr: 212531
Beginn: **06.06.2023**
Ort: Kochstudio Weitblick
Bielefelder Str. 561, **32758 Detmold**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:30 Uhr
Dauer: 2-mal 225 Minuten
Kursleitung: Bettina Dreisewerd
Kursgebühr: 64,00 EUR*

AOK-FlexiFood: gesunde Ernährung maßgeschneidert

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

Kurs-Nr: 211948
Beginn: 20.04.2023
Ort: Gesamtschule Brakel
Am Bahndamm 30-34, **33034 Brakel**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Meike Simolka
Kursgebühr: 64,00 EUR*

Kurs-Nr: 211943
Beginn: 21.02.2023
Ort: AOK Gesundheitszentrum
Friedrichstr. 17-19, **33102 Paderborn**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Carola Klössing
Kursgebühr: 64,00 EUR*

AOK-Gesund essen und genießen nach Feierabend

Eine gesunde Ernährung und mehr Bewegung helfen, den Anforderungen des Berufsalltags besser Stand halten zu können. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie durch gute Planung, richtiges Einkaufen und clevere Vorratshaltung auch bei wenig Zeit nach Feierabend leckere und gesunde Gerichte auf den Tisch bringen können. Es werden fettarme Garmethoden und Alternativen für den Konzentrationskiller Zucker vorgestellt. Gemeinsam werden Rezepte ausprobiert, die einfach und schnell zubereitet sind. So finden Sie Zeit, Ihren Feierabend z. B. mit mehr Bewegung zu genießen.

Kurs-Nr: 212241
Beginn: 27.02.2023
Ort: Lehrküche für Diätassistenten im
Ev. Krankenhaus Bielefeld
Schildescher Str. 99, **33611 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Lisa Fritz
Kursgebühr: 64,00 EUR*

Kurs-Nr: 211732
Beginn: 31.01.2023
Ort: Kochstudio Weitblick
Bielefelder Str. 561, **32758 Detmold**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:30 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Bettina Dreisewerd
Kursgebühr: 64,00 EUR*

Kurs-Nr: 212240
Beginn: 23.03.2023
Ort: AOK Gütersloh
Barkeystr. 19, **33330 Gütersloh**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Mechthild Berens
Kursgebühr: 64,00 EUR*

AOK-KochWerkstatt - After Work

Schnelle Küche für Berufstätige! Beginnen Sie den Feierabend mit der Zubereitung einfacher, leckerer Gerichte. In der AOK-KochWerkstatt vermitteln wir Ihnen, neben hilfreichen Tipps und Infos, Spaß bei der Zubereitung und beim anschließenden gemeinsamen Genießen. Und ganz nebenbei lernen Sie viel über eine ausgewogene Ernährung für Berufstätige.

Kurs-Nr: 211800
Beginn: **13.06.2023**
Ort: AOK Bünde
Nordring 11, **32257 Bünde**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Annette Blech
Kursgebühr: 64,00 EUR*

Kurs-Nr: 211801
Beginn: **23.02.2023**
Ort: Lebenshilfe Minden
Alte Sandtrift 4, **32425 Minden**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 17:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Sabine Roth
Kursgebühr: 64,00 EUR*

AOK-KochWerkstatt - Brainfood

Was braucht unser Gehirn wirklich, um den ganzen Tag leistungsfähig zu bleiben? Welche Rolle spielen die richtigen Lebensmittel und Getränke, welche die Mahlzeitenverteilung? Gibt es Nährstoffe, die die Konzentration stärken können? Interessante Anregungen erwarten Sie in unserer KochWerkstatt.

Kurs-Nr: 211740
Beginn: **31.05.2023**
Ort: Kochstudio Weitblick
Bielefelder Str. 561, **32758 Detmold**
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 16:30 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Bettina Dreisewerd
Kursgebühr: 64,00 EUR*

AOK-KochWerkstatt - Feine Frühlingsboten

Probieren und sich inspirieren lassen: Spargel, Rucola und andere feine Frühlingsgemüse bieten eine besondere Vielfalt an Zubereitungsmöglichkeiten. Wir haben ein köstliches Frühlingsmenü für Sie zusammengestellt und freuen uns auf einen inspirierenden Kochabend mit Ihnen.

Kurs-Nr: 212243
Beginn: **24.04.2023**
Ort: Lehrküche für Diätassistenten im
Ev. Krankenhaus Bielefeld
Schildescher Str. 99, **33611 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: Montag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Lisa Fritz
Kursgebühr: 64,00 EUR*

Kurs-Nr: 212239
Beginn: **25.05.2023**
Ort: AOK Gütersloh
Barkeystr. 19, **33330 Gütersloh**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Mechthild Berens
Kursgebühr: 64,00 EUR*

AOK-KochWerkstatt - für Einsteiger

Haben Sie Interesse an gesunder Ernährung? Und wollten Sie schon immer mal in Gemeinschaft mit anderen eine leichte Küche mit saisonalen Rezepten ausprobieren?

Dann besuchen Sie uns in der AOK-KochWerkstatt. Neben hilfreichen Tipps und Infos vermitteln wir Spaß bei der Zubereitung und beim anschließenden gemeinsamen Genießen. Und ganz nebenbei lernen Sie viel über eine ausgewogene Ernährung.

Kurs-Nr: 211946
Beginn: **15.06.2023**
Ort: AOK Gesundheitszentrum
Friedrichstr. 17-19, **33102 Paderborn**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 19:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Carola Klössing
Kursgebühr: 64,00 EUR*

AOK-Kochwerkstatt - Gesunde Burger

Manchmal muss es einfach ein Burger sein! Selbst gemacht und mit vielen leckeren Zutaten ist hochstapeln erlaubt. Bei dem Wort Burger denken viele direkt an fettiges Fast-Food - wir zeigen Ihnen, dass es nicht so sein muss. In unserem Kurs bekommen Sie viele kreative Anregungen!

Kurs-Nr: 211728
Beginn: **02.05.2023**
Ort: Kochstudio Weitblick
Bielefelder Str. 561, **32758 Detmold**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 16:30 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Bettina Dreisewerd
Kursgebühr: 64,00 EUR*



AOK-Kochwerkstatt - Kräuterküche

Kräuter bereichern unseren Speiseplan mit ihren besonderen Aromen und sind gesund. Wer bisher überwiegend mit Salz und Pfeffer würzt und sich von den vielfältigen Geruchs- und Geschmackserlebnissen der Kräuter begeistern lassen möchte, ist in diesem Kurs richtig. Gemeinsam bereiten wir leckere Gerichte mit frischen und getrockneten Kräutern zu.

Kurs-Nr: 212242
Beginn: **17.04.2023**
Ort: Lehrküche für Diätassistenten im
Ev. Krankenhaus Bielefeld
Schildescher Str. 99, **33611 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: Montag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Lisa Fritz
Kursgebühr: 64,00 EUR*

Kurs-Nr: 211798
Beginn: **25.04.2023**
Ort: AOK Bünde
Nordring 11, **32257 Bünde**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Annette Blech
Kursgebühr: 64,00 EUR*

AOK-KochWerkstatt - Mittelmeerküche

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

Kurs-Nr: 211799
Beginn: **06.06.2023**
Ort: AOK Bünde
Nordring 11, **32257 Bünde**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Annette Blech
Kursgebühr: 64,00 EUR*

Kurs-Nr: 211802
Beginn: **20.04.2023**
Ort: Lebenshilfe Minden
Alte Sandtrift 4, **32425 Minden**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 17:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Sabine Roth
Kursgebühr: 64,00 EUR*

AOK-KochWerkstatt - Schnelle Suppenküche

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

Kurs-Nr: 211729
Beginn: **15.02.2023**
Ort: Kochstudio Weitblick
Bielefelder Str. 561, **32758 Detmold**
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 16:30 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Bettina Dreisewerd
Kursgebühr: 64,00 EUR*

AOK-KochWerkstatt - Soulfood: Iss Dich glücklich

Es ist erstaunlich, welche Wirkung verschiedene Lebensmittel auf unser Wohlbefinden haben. Liebe geht durch den Magen und Glück tut das auch. Von der „No Stress“-Gewürzmischung bis zur leckeren Seelenschmeichelei - unsere Rezepte enthalten „Glücksbotenstoffe“, die eine entspannende Wirkung haben, Stress mildern und das Wohlbefinden steigern. Zudem ist es ganz einfach die Energiespeicher so zu füllen, dass es sich gut anfühlt. Zu allen Rezepten gibt es Tipps und Infos zur Wirkung der Inhaltsstoffe. Lassen sie sich inspirieren und vor allem - probieren sie es aus.

Kurs-Nr: 211727
Beginn: 15.03.2023
Ort: Kochstudio Weitblick
Bielefelder Str. 561, 32758 Detmold
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 16:30 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Bettina Dreisewerd
Kursgebühr: 64,00 EUR*

AOK-KochWerkstatt - Vegetarische Küche

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

Kurs-Nr: 212116
Beginn: 15.06.2023
Ort: AOK Bünde
Nordring 11, 32257 Bünde
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 17:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Ursula Stahn
Kursgebühr: 64,00 EUR*

Dieser Kurs richtet sich ausschließlich an Männer.

Kurs-Nr: 211803
Beginn: 16.03.2023
Ort: Lebenshilfe Minden
Alte Sandtrift 4, 32425 Minden
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 17:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Sabine Roth
Kursgebühr: 64,00 EUR*

Kurs-Nr: 211945
Beginn: 25.05.2023
Ort: AOK Gesundheitszentrum
Friedrichstr. 17-19, 33102 Paderborn
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 19:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Carola Klössing
Kursgebühr: 64,00 EUR*

AOK-Kochwerkstatt - Veggie Rezepte

Fleischlos essen und trotzdem genügend Eiweiß und Nährstoffe bekommen? Wokgemüse mit Nüssen, Tortilla, Tofuburger und Linsensalat lassen sich einfach und schnell zubereiten und enthalten genügend „Powerstoffe“. Entdecken Sie, wie sich vegetarische Lebensmittel für Gesundheit und Fitness kombinieren lassen!

Kurs-Nr: 212121
Beginn: **11.05.2023**
Ort: AOK Bünde
Nordring 11, **32257 Bünde**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 17:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Ursula Stahn
Kursgebühr: 64,00 EUR*

Diese Veranstaltung richtet sich an einen Elternteil mit einem Kind ab 10 Jahren

AOK-Superfood - exotisch bis heimatnah

Matcha, Chia, Goji - immer mehr exotische Namen begegnen uns im Supermarktregal und versprechen, uns gesund und fit zu halten. Doch was ist sinnvoll und schmeckt? Was brauchen wir wirklich? Wie sieht eine ausgewogene Ernährung tatsächlich aus? Finden Sie es heraus im Kurs und entdecken Sie, welche nährstoffreichen Zutaten Ihren Speiseplan bereichern könnten. Die passenden Rezepte probieren wir gleich aus. Vielfältig bunt und lecker.

Kurs-Nr: 212115
Beginn: **21.04.2023**
Ort: AOK Bünde
Nordring 11, **32257 Bünde**
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Ursula Stahn
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

Weitere Informationen unter: 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

Weitere Informationen unter: 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

Weitere Informationen unter: 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*

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

Weitere Informationen unter: 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*

mit Köpfchen zum Wunschgewicht. Fortsetzung von Seite 31

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/

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/

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 Ernährungskoach 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/

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*

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



... oder
einfach
QR-Code
scannen!



Gesund bewegen

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

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: 212884
Beginn: **28.02.2023**
Ort: HolsingVital GmbH
Brunnenallee 3,
32361 Bad Holzhausen
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Ulrich Koch
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 212299
Beginn: **20.02.2023**
Ort: Klinik am Rosengarten
Westkorso 22, **32545 Bad Oeynhausen**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Corinna Grote
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 211955
Beginn: **02.02.2023**
Ort: Staatsbad Vitalzentrum
Salinenstr. 1, **32105 Bad Salzufen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 08:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Claudia Schreiber
Kursgebühr: 90,00 EUR*

* exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden

Aquafitness. Fortsetzung von Seite 37

Kurs-Nr: 211953
Beginn: **06.02.2023**
Ort: Staatsbad Vitalzentrum
Salinenstr. 1, **32105 Bad Salzuflen**
Tag, Uhrzeit: montags, 08:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Andrea Sonna
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 211954
Beginn: **15.03.2023**
Ort: Staatsbad Vitalzentrum
Salinenstr. 1, **32105 Bad Salzuflen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 12:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Bettina Brünger
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 212437
Beginn: **07.03.2023**
Ort: Freizeitbad Atoll
Trakehner Str. 9, **32339 Espelkamp**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Regina Wall
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 212438
Beginn: **07.03.2023**
Ort: Freizeitbad Atoll
Trakehner Str. 9, **32339 Espelkamp**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Regina Wall
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 211739
Beginn: **07.02.2023**
Ort: Court Hotel Halle, ehemals
Sportparkhotel
Roger-Federer-Allee 6, **33790 Halle**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 08:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Claudia Hessenkämper
Kursgebühr: 90,00 EUR*
Treffpunkt SALUTO Empfang

Kurs-Nr: 211701 211702
Beginn: **08.02.2023** **19.04.2023**
Ort: H2O Herforder Sport- u. Freizeitbad
Wiesestr. 90, **32052 Herford**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Heiko Schure
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 211703 211704
Beginn: **11.02.2023** **22.04.2023**
Ort: H2O Herforder Sport- u. Freizeitbad
Wiesestr. 90, **32052 Herford**
Tag, Uhrzeit: samstags, 09:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Heiko Schure
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 211737 211738
Beginn: **06.02.2023** **17.04.2023**
Ort: Kurhaus Pivittskrug
Heidestr. 63, **32479 Hille/Rothenuffeln**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Sandra Thielking
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Aquafitness. Fortsetzung von Seite 39

Kurs-Nr: 212143
Beginn: **02.02.2023**
Ort: Reha-, Präventionssport & Ernährungsberatung Lange Lütmarser Straße 60, **37671 Höxter**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 16:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Moritz Lange
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 212144
Beginn: **02.02.2023**
Ort: Reha-, Präventionssport & Ernährungsberatung Lange Lütmarser Straße 60, **37671 Höxter**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 16:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Moritz Lange
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 211898 211897
Beginn: **02.02.2023** **20.04.2023**
Ort: Eau-Le Pagenhelle 14, **32657 Lemgo**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Friederike Klenke
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 212148 212147
Beginn: **03.02.2023** **14.04.2023**
Ort: Eau-Le Pagenhelle 14, **32657 Lemgo**
Tag, Uhrzeit: freitags, 19:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Helen Lhotzky
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 212149 212146
Beginn: **03.02.2023** **14.04.2023**
Ort: Eau-Le Pagenhelle 14, **32657 Lemgo**
Tag, Uhrzeit: freitags, 20:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Helen Lhotzky
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 211705
Beginn: **02.02.2023**
Ort: Wichernschule Goebenstr. 30, **32423 Minden**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Sigrid Kesting
Kursgebühr: 90,00 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: 211884
Beginn: **08.03.2023**
Ort: Sport-Park Lippe Westerfeldstr. 2, **32758 Detmold**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sarah Janz
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 211961
Beginn: **22.02.2023**
Ort: Physioforum Ines Eckel-Meyer
Füllenbruchstr. 211, **32051 Herford**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Ines Eckel-Meyer
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 211764
Beginn: **27.01.2023**
Ort: Vita Fitness
Rhienstr.33, **32791 Lage**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Philipp Zuckle
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 212171
Beginn: **20.04.2023**
Ort: mediFit im Sportzentrum
des SC Grün-Weiss
Schützenplatz 3, **33102 Paderborn**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Frédérique Boisbouvier
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: 212258 212257
Beginn: **25.01.2023** **19.04.2023**
Ort: Gesundheitszentrum Physio-fit
Milser Str. 40a, **33729 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Lukas Jastrzebski
Kursgebühr: 96,00 EUR*

Kurs-Nr: 212255 212256
Beginn: **27.01.2023** **21.04.2023**
Ort: Gesundheitszentrum Physio-fit
Milser Str. 40a, **33729 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Lukas Jastrzebski
Kursgebühr: 96,00 EUR*

Kurs-Nr: 211902
Beginn: **26.04.2023**
Ort: ATZ Delbrück/Iris Grundmeier
Oststr. 2-4/Eingang am Wiemenkamp,
33129 Delbrück
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Iris Grundmeier
Kursgebühr: 96,00 EUR*

Kurs-Nr: 211885
Beginn: **07.03.2023**
Ort: Sport-Park Lippe
Westerfeldstr. 2, **32758 Detmold**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sarah Janz
Kursgebühr: 96,00 EUR*

Kurs-Nr: 212139
Beginn: **03.02.2023**
Ort: Lippe-Reha GmbH und Co.KG
Lagesche Str. 15 G, **32657 Lemgo**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Kornelia Sawadski
Kursgebühr: 96,00 EUR*

Kurs-Nr: 212173
Beginn: **03.01.2023**
Ort: mediFit im Sportzentrum
des SC Grün-Weiss
Schützenplatz 3, **33102 Paderborn**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Julia Meironke
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: 212018
Beginn: **06.03.2023**
Ort: MEDIAN Klinik am Burggraben
Alte Vlothoer Str. 47-49,
32105 Bad Salzuflen

Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Markus Egelkamp
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 212017
Beginn: **06.03.2023**
Ort: MEDIAN Klinik am Burggraben
Alte Vlothoer Str. 47-49,
32105 Bad Salzuflen

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

Kurs-Nr: 211957
Beginn: **19.04.2023**
Ort: Staatsbad Vitalzentrum
Salinenstr. 1, **32105 Bad Salzuflen**

Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Andrea Sonna
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kraftworkout im Studio. Fortsetzung von Seite 45

Kurs-Nr: 211879
Beginn: **30.01.2023**
Ort: Physiotherapie Saskia Reichmann
Bahnhofstr. 25, **37688 Beverungen**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Saskia Reichmann
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 211881
Beginn: **31.01.2023**
Ort: Physiotherapie Saskia Reichmann
Bahnhofstr. 25, **37688 Beverungen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 09:25 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Saskia Reichmann
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 211880
Beginn: **02.02.2023**
Ort: Physiotherapie Saskia Reichmann
Bahnhofstr. 25, **37688 Beverungen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Saskia Reichmann
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 212252 212254
Beginn: **24.01.2023** **18.04.2023**
Ort: Gesundheitszentrum Physio-fit
Milser Str. 40a, **33729 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Lukas Jastrzebski
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 212250
Beginn: **26.01.2023**
Ort: Gesundheitszentrum Physio-fit
Milser Str. 40a, **33729 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Lukas Jastrzebski
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 212267 212271
Beginn: **31.01.2023** **11.04.2023**
Ort: Body Talk GmbH
Stadtring 5, **33647 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Nina Rustemeier
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 211699 211700
Beginn: **31.01.2023** **18.04.2023**
Ort: TuS Ost
Bleichstr. 151 a, **33607 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Friedrich Napieraj
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 212760 212272
Beginn: **02.02.2023** **13.04.2023**
Ort: Body Talk GmbH
Stadtring 5, **33647 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Nina Rustemeier
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 212479 212480
Beginn: **02.02.2023** **20.04.2023**
Ort: Millennium-Sports GmbH & Co.KG
Voltmannstr. 20, **33615 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 20:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Martin Brummelte
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 212481 212482
Beginn: **03.02.2023** **21.04.2023**
Ort: Body Talk GmbH
Stadtring 5, **33647 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: freitags, 14:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Martin Brummelte
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kraftworkout im Studio. Fortsetzung von Seite 47

Kurs-Nr: 212253
Beginn: **18.04.2023**
Ort: Gesundheitszentrum Physio-fit
Milser Str. 40a, **33729 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Lukas Jastrzebski
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 211896
Beginn: **31.01.2023**
Ort: Therapiezentrum Weser-Egge
Danziger Str. 17, **33034 Brakel**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Lena Brinkmann
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 212123
Beginn: **07.02.2023**
Ort: Bündler Turnverein Westfalia e. V.
Zum Freibad 21, **32257 Bünde**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Kerstin Rentz
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 212150
Beginn: **31.01.2023**
Ort: Krankengymnastik &
Physiotherapie Hermes
Bahnhofstr. 6, **33142 Büren**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:20 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Monika Hermes
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 211903
Beginn: **30.01.2023**
Ort: ATZ Delbrück/Iris Grundmeier
Oststr. 2-4/Eingang am Wiemenkamp,
33129 Delbrück
Tag, Uhrzeit: montags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Esther Brockhoff
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 211899 211900
Beginn: **02.02.2023** **02.02.2023**
Ort: Lippe-Reha GmbH und Co.KG
Bismarckstr. 19, **32756 Detmold**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Daniela Drexhage
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 211887
Beginn: **06.02.2023**
Ort: Sport-Park Lippe
Westerfeldstr. 2, **32758 Detmold**
Tag, Uhrzeit: montags, 09:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sarah Janz
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 211886
Beginn: **23.03.2023**
Ort: Sport-Park Lippe
Westerfeldstr. 2, **32758 Detmold**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:45 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Aline Falk
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 212301
Beginn: **31.01.2023**
Ort: Lifestyle Fitness-Club for Ladies
Kantstr. 25, **32339 Espelkamp**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Ina Luckow
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kraftworkout im Studio. Fortsetzung von Seite 49

Kurs-Nr: 212277 212278
Beginn: **01.02.2023** **19.04.2023**
Ort: Sportpark Elan
Westfalenweg 2, **33330 Gütersloh**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jennifer Lömker
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 212265 212262
Beginn: **02.02.2023** **20.04.2023**
Ort: studio84 Gütersloh
Kahlertstr. 84, **33330 Gütersloh**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:45 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Robert Jackowski
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 212266 212264
Beginn: **02.02.2023** **20.04.2023**
Ort: studio84 Gütersloh
Kahlertstr. 84, **33330 Gütersloh**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Robert Jackowski
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 212279 212285
Beginn: **03.02.2023** **21.04.2023**
Ort: Sportpark Elan
Westfalenweg 2, **33330 Gütersloh**
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jennifer Lömker
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 212247
Beginn: **31.01.2023**
Ort: SALUTO im Gerry Weber Sportpark
Gausekampweg 2, **33790 Halle**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Maxi Joanna Müller
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 212248
Beginn: **02.02.2023**
Ort: SALUTO im Gerry Weber Sportpark
Gausekampweg 2, **33790 Halle**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Maxi Joanna Müller
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 212439
Beginn: **23.02.2023**
Ort: CIRCLEONE Herford
Salzufler Str. 2, **32052 Herford**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Peter Letkemann
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 211757
Beginn: **16.03.2023**
Ort: Easyfitness
Ernstmeierstr. 13, **32052 Herford**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Uwe Geiselmann
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 211758
Beginn: **18.03.2023**
Ort: Easyfitness
Ernstmeierstr. 13, **32052 Herford**
Tag, Uhrzeit: samstags, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Uwe Geiselmann
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 211760
Beginn: **18.03.2023**
Ort: Easyfitness
Ernstmeierstr. 13, **32052 Herford**
Tag, Uhrzeit: samstags, 11:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Uwe Geiselmann
Kursgebühr: 130,00 EUR*

Kraftworkout im Studio. Fortsetzung von Seite 51

Kurs-Nr: 212145
Beginn: **31.01.2023**
Ort: Reha-, Präventionssport & Ernährungsberatung Lange Lütmarser Straße 60, **37671 Hötter**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Moritz Lange
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 211763
Beginn: **23.01.2023**
Ort: Vita Fitness Rhenstr.33, **32791 Lage**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:15 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Philipp Zuckle
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 212140
Beginn: **30.01.2023**
Ort: Lippe-Reha GmbH und Co.KG Lagesche Str. 15 G, **32657 Lemgo**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Lando Schwekendiek
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 212141
Beginn: **01.02.2023**
Ort: Lippe-Reha GmbH und Co.KG Lagesche Str. 15 G, **32657 Lemgo**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:20 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Lando Schwekendiek
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 212142
Beginn: **19.04.2023**
Ort: Lippe-Reha GmbH und Co.KG Lagesche Str. 15 G, **32657 Lemgo**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Lando Schwekendiek
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 211964
Beginn: **03.02.2023**
Ort: Aerofit PM GbR Rathausstr. 5, **32584 Löhne**
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jens Möllmann
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 212445
Beginn: **26.01.2023**
Ort: Lifestyle Fitness-Club Alsweder Str. 1, **32312 Lübbecke**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Swetlana Schuller
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 212153 212162
Beginn: **31.01.2023** **18.04.2023**
Ort: mediFit im Sportzentrum des SC Grün-Weiss Schützenplatz 3, **33102 Paderborn**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Carina Moss
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kraftworkout im Studio. Fortsetzung von Seite 53

Kurs-Nr: 212164 212165
Beginn: **01.02.2023** **19.04.2023**
Ort: mediFit im Sportzentrum
des SC Grün-Weiss
Schützenplatz 3, **33102 Paderborn**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 09:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Julia Meironke
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 212166
Beginn: **02.02.2023**
Ort: mediFit im Sportzentrum
des SC Grün-Weiss
Schützenplatz 3, **33102 Paderborn**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Frédérique Boisbouvier
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 212260
Beginn: **31.01.2023**
Ort: Gesundheitszentrum Rietberg
Bahnhofstraße 40, **33397 Rietberg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Michael Wieland
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 211894
Beginn: **02.02.2023**
Ort: ego Fitness- und
Gesundheitsstudio GmbH
Flurstr. 10 b, **32839 Steinheim**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Maximilian Schulz
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 211905
Beginn: **01.02.2023**
Ort: Krankengymnastik Scherfede
Kasseler Tor 30,
34414 Warburg-Scherfede
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 09:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Veronika Geise
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Nordic Walking

An die Stöcke fertig los

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

Kurs-Nr: 211761
Beginn: **27.03.2023**
Ort: Treffpunkt: Parkplatz H2O
Stadtholzstr. 234, **32049 Herford**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Uwe Geiselman
Kursgebühr: 113,00 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: 211888
Beginn: 17.04.2023
Ort: Sport-Park Lippe
Westerfeldstr. 2, **32758 Detmold**

Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sarah Janz
Kursgebühr: 77,00 EUR*

Kurs-Nr: 212174
Beginn: 21.04.2023
Ort: mediFit im Sportzentrum
des SC Grün-Weiss
Schützenplatz 3, **33102 Paderborn**

Tag, Uhrzeit: freitags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Julia Meironke
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: 212300
Beginn: 21.02.2023
Ort: Club Vital e.V.
Tannenbergr. 23,
32547 Bad Oeynhausen

Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Marina Dingis
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 211956
Beginn: 15.03.2023
Ort: Staatsbad Vitalzentrum
Salinenstr. 1, **32105 Bad Salzufen**

Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Bettina Brünger
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 212302
Beginn: 08.02.2023
Ort: Lifestyle Fitness-Club for Ladies
Kantstr. 25, **32339 Espelkamp**

Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Ina Luckow
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Pilates. Fortsetzung von Seite 57

Kurs-Nr: 211960
Beginn: **22.02.2023**
Ort: Physioforum Ines Eckel-Meyer
Füllenbruchstr. 211, **32051 Herford**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Ina Worgull
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 211895
Beginn: **13.03.2023**
Ort: Stern-Gesundheitszentrum
Brunnenstr. 86,
32805 Horn-Bad Meinberg
Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Monika Hoffmann-Böhme
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 211762
Beginn: **25.01.2023**
Ort: Vita Fitness
Rhenstr.33, **32791 Lage**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Irina Pasochin
Kursgebühr: 112,00 EUR*

RanRücken

Ein ganz neues Konzept gegen Rückenbeschwerden

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

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

Kurs-Nr: 211958
Beginn: **27.02.2023**
Ort: Staatsbad Vitalzentrum
Salinenstr. 1, **32105 Bad Salzuflen**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:15 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Saskia Hucke
Kursgebühr: 128,00 EUR*

Kurs-Nr: 212151
Beginn: **24.01.2023**
Ort: Krankengymnastik &
Physiotherapie Hermes
Bahnhofstr. 6, **33142 Büren**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Simone Klenke
Kursgebühr: 128,00 EUR*

RanRücken. Fortsetzung von Seite 59

Kurs-Nr: 211759
Beginn: 28.02.2023
Ort: Physiotherapie Herford
Hämelingstraße 22, 32052 Herford
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Uwe Geiselman
Kursgebühr: 128,00 EUR*

Rückenpower

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

Kurs-Nr: 211877
Beginn: 01.02.2023
Ort: BEObewegt
Lange Straße 104b, 33014 Bad Driburg
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Svenja Lessmann
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 211697 211698
Beginn: 31.01.2023 18.04.2023
Ort: TuS Ost
Bleichstr. 151 a, 33607 Bielefeld
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Katharina Hunger
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 212152
Beginn: 09.02.2023
Ort: Krankengymnastik &
Physiotherapie Hermes
Bahnhofstr. 6, 33142 Büren
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Melina Stilow
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 211765
Beginn: 27.01.2023
Ort: Vita Fitness
Rhenstr.33, 32791 Lage
Tag, Uhrzeit: freitags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Philipp Zuckle
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 212170
Beginn: 02.01.2023
Ort: mediFit im Sportzentrum
des SC Grün-Weiss
Schützenplatz 3, 33102 Paderborn
Tag, Uhrzeit: montags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Frédérique Boisbouvier
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 212167 212168
Beginn: 31.01.2023 18.04.2023
Ort: mediFit im Sportzentrum
des SC Grün-Weiss
Schützenplatz 3, 33102 Paderborn
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Carina Moss
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Rückenpower. Fortsetzung von Seite 61

Kurs-Nr: 211893
Beginn: **07.02.2023**
Ort: ego Fitness- und Gesundheitsstudio GmbH
Flurstr. 10 b, **32839 Steinheim**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Anna-Louisa Drüke
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 211878
Beginn: **30.01.2023**
Ort: Physiotherapie Saskia Reichmann
Bahnhofstr. 25, **37688 Beverungen**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Saskia Reichmann
Kursgebühr: 156,00 EUR*

Kurs-Nr: 211890
Beginn: **02.02.2023**
Ort: Physio-Lounge
Claudia Akemeier MSc Ost.
Paulinenstr. 21 A, **32756 Detmold**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Christina Schalk
Kursgebühr: 156,00 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: 211959
Beginn: **01.02.2023**
Ort: Staatsbad Vitalzentrum
Salinenstr. 1, **32105 Bad Salzuflen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Andrea Sonna
Kursgebühr: 156,00 EUR*

AOK-liveonline: der innere Schweinehund 2.0

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

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 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

Weitere Informationen unter: 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/

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/

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/

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

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, Rollen-training, 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

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

⊕ Mein Gesundheits- manager: Kraftausdauer für Läufer und Laufeinsteiger

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

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

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

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung: aok.starte.online

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



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: 212345
Beginn: 18.04.2023
Ort: Club Vital e.V.
Tannenbergr. 23,
32547 Bad Oeynhausen
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Ulrich Kremser
Kursgebühr: 132,00 EUR*

Kurs-Nr: 212037
Beginn: 06.02.2023
Ort: AOK Bünde
Nordring 11, 32257 Bünde
Tag, Uhrzeit: montags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Bettina Hähnel
Kursgebühr: 132,00 EUR*

Kurs-Nr: 212038
Beginn: 25.04.2023
Ort: AOK Bünde
Nordring 11, 32257 Bünde
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Bettina Hähnel
Kursgebühr: 132,00 EUR*

* exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden

Autogenes Training. Fortsetzung von Seite 73

Kurs-Nr: 211891
Beginn: **15.02.2023**
Ort: Kindergarten der Lebenshilfe Detmold
Gut Johannettental, **32756 Detmold**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Rainer Galota
Kursgebühr: 132,00 EUR*

Bitte warme Socken, Decke, evtl. Kopfkissen und Schreibutensilien mitbringen.



Lebe Balance

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

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

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

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

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

Informieren Sie sich unter:
liveonlinecoaching.com/lba-bw/

Kurs-Nr: 211892
Beginn: **24.01.2023**
Ort: Werkstatt Lebenshilfe am Bahnhof
Bahnhofstr. 10 - 12, **32756 Detmold**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:30 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten
Praxis Stressbewältigung
1-mal 90 Minuten Reflexion
Kursleitung: Margret Tönnis-Schnitzerling
Kursgebühr: 150,00 EUR*

Progressive Muskelentspannung

Einfach entspannt

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

Kurs-Nr: 212219
Beginn: **02.02.2023**
Ort: Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband
Marienstr. 12, **33332 Gütersloh**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sabine Meier
Kursgebühr: 132,00 EUR*

Kurs-Nr: 211770
Beginn: **30.01.2023**
Ort: Lebenshilfe Minden e.V.
Schillerstr. 73, **32425 Minden**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:45 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sigrid Kesting
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: 211950
Beginn: **03.02.2023**
Ort: Familienzentrum Spatzennest
In der Wiehwisch 13,
32549 Bad Oeynhausen
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Rudolf Schmittmann
Kursgebühr: 122,00 EUR*

Kurs-Nr: 211952
Beginn: **07.04.2023**
Ort: Aqua Magica
Orchideenhaus,
32549 Bad Oeynhausen
Tag, Uhrzeit: freitags, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Rudolf Schmittmann
Kursgebühr: 122,00 EUR*

Kurs-Nr: 211889
Beginn: **22.02.2023**
Ort: Haus des Gastes
Hindenburgstr. 58, **32760 Detmold**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:15 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Bernd Joachim
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: 212220
Beginn: **02.02.2023**
Ort: Wuyi-Schule für Taijiquen und Qi Gong
Mittelstr. 10, **33602 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:15 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Faridah Jensch
Kursgebühr: 122,00 EUR*

Kurs-Nr: 211951
Beginn: **12.04.2023**
Ort: Gemeindezentrum
Kirchgemeinde Varenholz
Peile 2, **32689 Kalletal**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Rudolf Schmittmann
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: 211767
Beginn: **30.01.2023**
Ort: Umweltzentrum Heerser Mühle
Heerser Mühle 1-3,
32107 Bad Salzuflen
Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Ingrid Emmerlich
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 212237 212238
Beginn: **31.01.2023** **18.04.2023**
Ort: Yoga- und Meditationsraum
Oelmühlenstr. 13, **33604 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Julia Gschwendtner
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 212214 212213
Beginn: **01.02.2023** **26.04.2023**
Ort: Yoga- und Meditationsraum
Oelmühlenstr. 13, **33604 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 09:45 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Dr. Agnes Schneider
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Yogazeit. Fortsetzung von Seite 79

Kurs-Nr: 212215 212216
Beginn: **01.02.2023** **19.04.2023**
Ort: Yoga- und Meditationsraum
Oelmühlenstr. 13, **33604 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 20:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Ellen Fabry
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 212217 212218
Beginn: **02.02.2023** **20.04.2023**
Ort: Yoga- und Meditationsraum
Oelmühlenstr. 13, **33604 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 10:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Ellen Fabry
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 212212
Beginn: **18.04.2023**
Ort: Yoga- und Meditationsraum
Oelmühlenstr. 13, **33604 Bielefeld**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Dr. Agnes Schneider
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 211771
Beginn: **08.02.2023**
Ort: AOK Bünde
Nordring 11, **32257 Bünde**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 09:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Karin Herrmann
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 211768
Beginn: **31.01.2023**
Ort: Turngemeinde Lage
Jahnplatz 14, **32791 Lage**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Ingrid Emmerlich
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 211769
Beginn: **03.02.2023**
Ort: Physiotherapiepraxis Braun
Krentruperstr. 20, **33818 Leopoldshöhe**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Ingrid Emmerlich
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 211906 211909
Beginn: **07.02.2023** **02.05.2023**
Ort: AOK Gesundheitszentrum
Friedrichstr. 17-19, **33102 Paderborn**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Jutta Winkelhahn
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 211907 211910
Beginn: **07.02.2023** **02.05.2023**
Ort: AOK Gesundheitszentrum
Friedrichstr. 17-19, **33102 Paderborn**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:50 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Jutta Winkelhahn
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 211908 211911
Beginn: **07.02.2023** **02.05.2023**
Ort: AOK Gesundheitszentrum
Friedrichstr. 17-19, **33102 Paderborn**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:10 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Jutta Winkelhahn
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Yogazeit. Fortsetzung von Seite 81

Kurs-Nr: 211882 211883
Beginn: 30.01.2023 17.04.2023
Ort: Einklang - Yoga und Ayurveda
Kirchstrasse 32,
33154 Salzkotten (Upsprunge)
Tag, Uhrzeit: montags, 17:45 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Sandra Kaiser
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

Weitere Informationen unter: 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

Weitere Informationen unter: 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

Weitere Informationen unter: 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

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: 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

Weitere Informationen unter: 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

Weitere Informationen unter: 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 Lebensfreude durch positive Psychologie

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: 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

Weitere Informationen unter: 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

Weitere Informationen unter: 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

Weitere Informationen unter: 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

Weitere Informationen unter: 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/

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/

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/

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/

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

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

Stress im Griff

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

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

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

AOK 



Einfach, schnell und direkt

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

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



AOK NordWest. Die Gesundheitskasse.



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

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

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

Das Lächeln bleibt

Zusatzversichert bei der UKV

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

Wie viel Ihr schönes Lächeln genau kostet, sehen Sie oft erst auf der Rechnung Ihres Zahnarztes. 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



... 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.

Bogenschießen

Wer es einmal gemacht hat kann verstehen: Bogenschießen gilt als Sport! Dabei sind Geschicklichkeit und Konzentration weitaus wichtiger als Kraft. Auch Ausdauer, innere Ruhe und Ausgeglichenheit werden geschult. Der Bogensport bietet also nicht nur die oft gesuchte notwendige Bewegung, sondern auch geistiges Training und schafft einen idealen Ausgleich zum hektischen Schul- und Berufsleben. Bei unserem Angebot können Kinder ab 12 Jahren und Erwachsene jeden Alters die Faszination des Bogenschießens unter fachkundiger Leitung erleben. Also: zielen, schießen, treffen und Spaß haben.

Kurs-Nr: 212475 212476
Beginn: **11.03.2023** **18.03.2023**
Ort: R & R Bogenshop
Zum Markt 4A,

32549 Bad Oeynhausen

Tag, Uhrzeit: Samstag, 14:00 Uhr
Dauer: 1-mal 120 Minuten
Kursleitung: Horst Virchow
Kursgebühr: 50,00 EUR*

Kurs-Nr: 212137 212138
Beginn: **04.02.2023** **13.05.2023**
Ort: Bogensport im Haxterpark
Haxterhöhe 2, **33100 Paderborn**

Tag, Uhrzeit: Samstag, 11:00 Uhr
Dauer: 1-mal 120 Minuten
Kursleitung: Andreas Doppelmann
Kursgebühr: 50,00 EUR*

Kulinarische Entdeckungsreise für Babys

Einführung der Beikost

Die Welt Ihres Babys wird immer größer - auch kulinarisch gibt es jede Menge zu entdecken. Auf Dauer reicht Mutter- oder Säuglingsmilch nicht aus. Ihr Kind braucht jetzt eine Extraportion Energie und Nährstoffe, denn es hat viel vor: wachsen, Neues lernen, die Welt erforschen. Vielleicht haben Sie auch schon bemerkt, dass Ihr Kind neugierig beäugt, was die Großen essen. Wann der richtige Zeitpunkt für die Beikosteinführung ist und wie Sie günstig starten können - ob mit Brei oder ohne - und was Sie als Eltern, Oma, Opa - oder wer sonst noch füttert - zusätzlich beachten können, erfahren Sie in diesem Vortrag.

So einfach geht es:

Bei diesem Online-Vortrag schalten Sie sich bequem von zu Hause per Internet zu. Dazu erhalten Sie einen Einwahl-Link per E-Mail. Diesen aktivieren Sie und nehmen mit dem Computer oder Tablet über ein Headset, alternativ per Lautsprecher, an unserem Online-Vortrag teil.

Kurs-Nr: 211947
Beginn: 28.02.2023
Ort: online
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 10:00 Uhr
Dauer: 1-mal 120 Minuten
Kursleitung: Tanja Böllner
Kursgebühr: 64,00 EUR*

Schlittschuhschule für Kinder (4-10 Jahre)

Mit viel Spaß erlernen an 4 Samstagen Kinder im Alter zwischen 4 und 10 Jahre die Grundlagen des Schlittschuhlaufens: Vorwärts fahren, auf einem Bein gleiten, im Kreis fahren, bremsen und vieles mehr. Sicherheitstechnisch sollte jedes Kind seinen Fahrradhelm, feste Handschuhe und Knieschützern (falls vorhanden) mitbringen. Eigene Schlittschuhe müssen mitgebracht werden.

Kurs-Nr: 212039
Beginn: 11.02.2023
Ort: Eisstadion „Im kleinen Felde“
Westring 108, 32051 Herford
Tag, Uhrzeit: samstags, 13:30 Uhr
Dauer: 4-mal 60 Minuten
Kursleitung: Miha Zbontar
Kursgebühr: 55,00 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.



Sabine Bartnik
Spezialistin Ernährungsberatung
Tel.: 0800 2655-502744*



Ludger Düchting
Spezialist psychosoziale Gesundheit
Tel.: 0800 2655-502549*



Heike Hachmeister
Spezialistin Ernährungsberatung
Tel.: 0800 2655-503315*



Marc Johännngen
Spezialist Bewegungsberatung
Tel.: 0800 2655-500125*



Iris Keil
Spezialistin Ernährungsberatung
Tel.: 0800 2655-503031



Dr. Katharina Kiele-Dunsche
Spezialistin Ernährungsberatung
Tel.: 0800 2655-500955



Ralf Neuhaus
Spezialist Bewegungsberatung
Tel.: 0800 2655-502849



Sylvia Picht
Spezialistin Ernährungsberatung
Tel.: 0800 2655-501776



Maria Zank
Spezialistin Bewegungsberatung
Tel.: 0800 2655-506689

Betriebliche Gesundheitsförderung

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

Neugierig? Mehr erfahren Sie unter:

aok.de/fk/nw/gesundheit

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



Denny William Bryson
Spezialist BGF-Beratung
Tel.: 0800 2655-507493*



Sabine Gatzweiler
Spezialistin BGF-Beratung
Tel.: 0800 2655-502831*



Katja Hanisch
Spezialistin BGF-Beratung
Tel.: 0800 2655-502466*



Falko Schlottmann
Spezialist BGF-Beratung
Tel.: 0800 2655-503374*



Petra Murrenhoff
Spezialistin BGF-Beratung
Tel.: 0800 2655-500034*



Harald Schnitzerling
Spezialist BGF-Beratung
Tel.: 0800 2655-503064*

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 > Familie



Punkte sammeln

Mitmachen lohnt sich – für Ihre Gesundheit und für die vielen attraktiven Prämien oder Bargeld. Schnell anmelden:

AOK-Familienbonus

aok-vorsorgebonus.de/nordwest
Telefon: 0800 265-5040



AOK-Prämienprogramm

aok-praemienprogramm.de/nordwest
Telefon: 0800 265-5070

