

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.

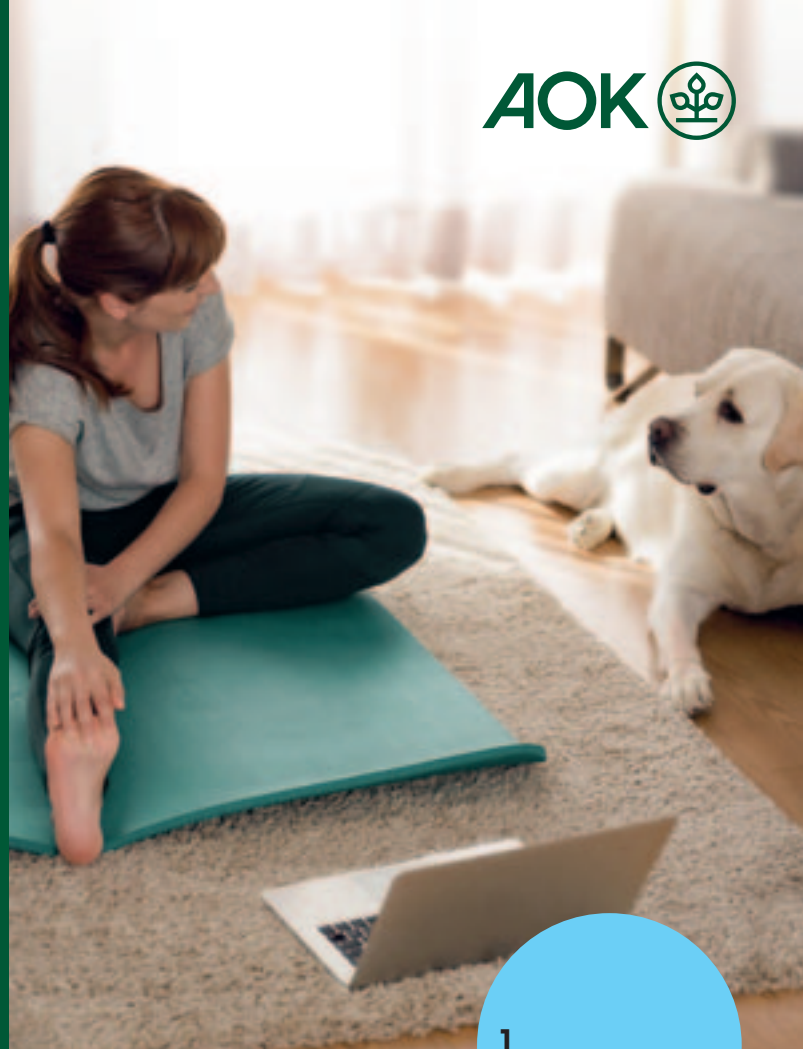


Herzlich willkommen

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 Ruhrgebiet

Ihr AOK-Kursprogramm Region Ruhrgebiet 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-KochWorkstätten 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!

Telefonisch

Einfach zum Hörer greifen und Ihre Versichertenkarte bereithalten.



Marco Anders
Tel.: 0800 2655-503502*



Britta Kleber
Tel.: 0800 2655-504515*



Corinna Morsbach
Tel.: 0800 2655-503624*

Per Post

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

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

*Datenschutzhinweis: Die Daten werden zur Erfüllung unserer Aufgaben nach § 284 Abs. 1 Satz 1 Nr. 4 i. V. m. § 20 SGB V zum Zwecke der Anmeldung an einem Gesundheitskurs erhoben und verarbeitet. Empfänger Ihrer Daten können im Rahmen gesetzlicher Pflichten und Mitteilungsbefugnisse Dritte oder von uns beauftragte Dienstleister sein. Allgemeine Informationen zur Datenverarbeitung und zu Ihren Rechten finden Sie unter aok.de/nw/datenschutzrechte. 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-Aktiv abnehmen! Bewusst essen	12
AOK-FlexiFood: gesunde Ernährung maßgeschneidert	13
AOK-Future-Meal - klimafreundlich einkaufen und gesund essen	14
AOK-Gesund essen und genießen nach Feierabend	15
AOK-KochWorkstatt: · Bowls	17
· Grüne Küche	19
· Lecker und schnell: MealPrep	20
· Vegetarische Küche	21
· exotisch bis heimatnah	22

AOK-liveonline

· ein Weg zum neuen Körpergefühl	23
· erfolgreiche Gewichtsreduktion	24
· gesund und leicht abnehmen	25
· mit Köpfchen zum Wunschgewicht	26

CyberFitness

· Diabetes-Prävention	27
· Erfolgreich abnehmen	28
· Ernährung und Vitalität	29

Gesund bewegen

Kurse vor Ort

AOK-Beckenbodenschule	31
Aquafitness	32
Easy Running	43
Functional Training	44
Kraftworkout im Studio	47
Nordic Walking	58
Outdoor-Fitness	60
Pilates	61
RanRücken	65
Rückenpower	66
Sanftes Rückentraining	69
Trainieren wie die Profis: Kraftausdauer Workout	71

AOK-liveonline

- der innere Schweinehund 2.0 72
- Fit im Homeoffice 73

CyberFitness

- Kraft und Ausdauer 74
- Pilates 75
- Rückencoaching –
Funktionelles Krafttraining 76

Mein Gesundheitsmanager

- Ganzkörperkräftigung 77
- Faszientraining 78
- Kraftausdauer für Läufer
und Laufeinsteiger 79



Gesund entspannen

Kurse vor Ort

- Autogenes Training 81
- Gelassen und sicher im Stress 83
- Lebe Balance 84
- Progressive Muskelentspannung 86
- Qi Gong 88
- Tai Chi 91
- Yogazeit 92

AOK-liveonline

- Achtsamkeit 101
- Achtsamkeit & Balance 102
- aktive Entspannung mit
autogenem Training 103
- bin ich gut genug? 104
- Doping im Alltag 105
- entspannt in der Schwangerschaft 106
- gelassen & locker 107
- good vibes – mehr Lebensfreude
durch positive Psychologie 108
- gut im Feierabend ankommen 109
- positiver Umgang mit Stress 110
- Resilienz – das Geheimnis innerer Stärke 111
- schlaf gut! 112

CyberFitness

- PMR - mentale Balance 113
- Power durch Pause 114
- Yoga für Einsteiger 115

- Yoga intensiv 116

Mein Gesundheitsmanager

- Autogenes Training 117
- Stress im Griff 118

Gesund rauchfrei

AOK-liveonline

- rauchfrei in 3 Schritten 121

CyberFitness

- Endlich Nichtraucher 122

Gesund erleben

- Family Outdoor Boot Camp 125
- Klettern im Kletterzentrum Neoliet Bochum 126
- Klettern in Haltern 128

Gesund plus

- Beratungsangebote für Ihre Gesundheit 131
- Betriebliche Gesundheitsförderung 134
- Gesundheitsförderung in Kitas und Schulen 136

Anmeldung

- Online **aok.de/nw/kurse**
- Post 136



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: 211837
Beginn: 06.02.2023
Ort: Kornbrennerei
Elberfelder Str. 39, **58285 Gevelsberg**
(Ernährung)
Hauptschule West
Am Hofe 14, **58285 Gevelsberg**
(praktische Einheiten)
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 9-mal 90 Minuten Theorie
1 praktische Einheit
Kursleitung: Dörte Rüstmann
Kursgebühr: 155,00 EUR*

Kurs-Nr: 211838
Beginn: 16.02.2023
Ort: Strodmeier Immobilien
Hochstr. 113, **58095 Hagen**
(Ernährung)
Käthe-Kollwitz-Schule
Liebigstr. 20-22, **58095 Hagen**
(praktische Einheiten)
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 9-mal 90 Minuten Theorie
1 praktische Einheit
Kursleitung: Christiane Willeke
Kursgebühr: 155,00 EUR*

* exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden

AOK-Aktiv abnehmen!

Bewusst essen

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

Kurs-Nr: 211863
Beginn: 30.01.2023
Ort: Familienbildungsstätte Bochum
Am Bergbaumuseum 37,
44791 Bochum
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Nicole Massalski
Kursgebühr: 155,00 EUR*

Das Gebäude ist nicht barrierefrei.

Kurs-Nr: 211772
Beginn: 02.02.2023
Ort: Yogastudio Linda Laumert
Schimmelstr. 29, **44309 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sabrina Steffen
Kursgebühr: 155,00 EUR*

Kurs-Nr: 211839
Beginn: 14.02.2023
Ort: Seminarraum Hotel „Haus Hohenstein“
Hohenstein 32, **58453 Witten**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Christiane Willeke
Kursgebühr: 155,00 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: 211866 211867
Beginn: 14.02.2023 02.05.2023
Ort: Familienbildungsstätte Stadt Bochum
Zechenstr. 10, **44791 Bochum**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Susanne Tollrian
Kursgebühr: 64,00 EUR*

Kurs-Nr: 211840
Beginn: 03.05.2023
Ort: Strodmeier Immobilien
Hochstr. 113, **58095 Hagen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Christiane Willeke
Kursgebühr: 64,00 EUR*

AOK-Future-Meal - klimafreundlich einkaufen und gesund essen

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

Kurs-Nr: 211791
Beginn: 20.04.2023
Ort: Im Dohmwirthhof
Reginenstr. 16, **59069 Hamm**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 3-mal 90 Minuten Theorie
2-mal 45 Minuten Einkaufscoaching
Kursleitung: Maria Horn
Kursgebühr: 73,00 EUR*

Das Gebäude ist nicht barrierefrei.

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: 211864
Beginn: 14.03.2023
Ort: Familienbildungsstätte Bochum
Am Bergbaumuseum 37,
44791 Bochum
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Nicole Massalski
Kursgebühr: 64,00 EUR*

Das Gebäude ist nicht barrierefrei.

Kurs-Nr: 211841
Beginn: 24.05.2023
Ort: Strodmeier Immobilien
Hochstr. 113, **58095 Hagen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Christiane Willeke
Kursgebühr: 64,00 EUR*

Gesund essen und genießen nach Feierabend. Fortsetzung von Seite 15

Kurs-Nr: 211790
Beginn: 15.03.2023
Ort: Im Dohmwirthhof
Reginenstr. 16, **59069 Hamm**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Maria Horn
Kursgebühr: 64,00 EUR*

Das Gebäude ist nicht barrierefrei.



AOK-Kochwerkstatt - Bowls

Gesundes Glück aus einer Schüssel. Bunt und schnell zubereitet - eine „Bowl“ lässt sich mit vielen leckeren Zutaten füllen. Das Besondere daran ist, dass sich alle Geschmacksvarianten zu einem abgerundeten Genusslebnis ergänzen. Knackige Gemüsestreifen, saisonal Fruchtiges und pikante Toppings - Tipps zur gesunden Kombination gibt es in der AOK-Kochwerkstatt!

Kurs-Nr: 211788
Beginn: 14.03.2023
Ort: Kochlounge im Hof
Von-Steinen-Str. 1, **58730 Fröndenberg**
Tag, Uhrzeit: Montag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Sabine Schlüter
Kursgebühr: 64,00 EUR*

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

Kurs-Nr: 212810
Beginn: 28.03.2023
Ort: Familienbildungsstätte Herten
Kurt-Schumacher-Str. 29,
45699 Herten
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 17:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Maria Schieffers
Kursgebühr: 64,00 EUR*

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

AOK-KochWerkstatt. Fortsetzung von Seite 17

Kurs-Nr: 212809
Beginn: **14.03.2023**
Ort: Familienbildungsstätte
Kemnastr. 23 a,
45657 Recklinghausen
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 17:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Maria Schieffers
Kursgebühr: 64,00 EUR*

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

AOK-KochWerkstatt - Grüne Küche

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

Kurs-Nr: 211843
Beginn: **26.04.2023**
Ort: Käthe-Kollwitz-Schule
Liebigstr. 20-22, **58095 Hagen**
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Christiane Willeke
Kursgebühr: 64,00 EUR*

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

AOK-KochWerkstatt - Lecker und schnell: MealPrep

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

Kurs-Nr.: 211876
Beginn: 08.03.2023
Ort: Käthe-Kollwitz-Schule
Liebigstr. 20-22, 58095 Hagen
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Christiane Willeke
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.: 211789
Beginn: 23.05.2023
Ort: Kochlounge im Hof
Von-Steinen-Str. 1, 58730 Fröndenberg
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Sabine Schlüter
Kursgebühr: 64,00 EUR*

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

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 - lecker!

Kurs-Nr: 211865
Beginn: 31.01.2023
Ort: Familienbildungsstätte Bochum
Am Bergbaumuseum 37,
44791 Bochum
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Nicole Massalski
Kursgebühr: 64,00 EUR*

Das Gebäude ist nicht barrierefrei.

Kurs-Nr: 211842
Beginn: 15.03.2023
Ort: Strodmeier Immobilien
Hochstr. 113, 58095 Hagen
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Christiane Willeke
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*

mit Köpfchen zum Wunschgewicht. Fortsetzung von Seite 25

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*

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 Ernährungscoach steht Ihnen mit wertvollen Tipps zum Thema gesundem Essen und leckeren Rezepten zur Seite. So fühlen Sie sich vitaler und leistungsfähiger und verlieren dabei noch ein paar überflüssige Pfunde.

So einfach geht es:

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

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

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



Gesund bewegen

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

AOK- Beckenbodenschule

Krafttraining für den Beckenboden

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

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

Kurs-Nr:	212659
Beginn:	22.03.2023
Ort:	momo Bewegungsraum Herzogswall 6, 45657 Recklinghausen
Tag, Uhrzeit:	mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer:	8-mal 60 Minuten
Kursleitung:	Heike Kruner
Kursgebühr:	112,00 EUR*

* exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden

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: 212533 212544
Beginn: **01.02.2023** **19.04.2023**
Ort: Bewegungsbad im Marienhospital
Wattenscheid
Parkstr. 15, **44866 Bochum**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 15:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Monika Stein
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 212543
Beginn: **03.02.2023**
Ort: Bewegungsbad im Marienhospital
Wattenscheid
Parkstr. 15, **44866 Bochum**
Tag, Uhrzeit: freitags, 12:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Monika Stein
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 211517 211518
Beginn: **01.02.2023** **19.04.2023**
Ort: Hallenbad Bönen
Wolfgang-Fräger-Str. 4, **59199 Bönen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Kirsten Lindner-Janssen
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 212284 212286
Beginn: **06.02.2023** **17.04.2023**
Ort: Evangelisches Krankenhaus
(Bewegungsbad)
Grutholzallee 21,
44577 Castrop-Rauxel
Tag, Uhrzeit: montags, 16:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Barbara Königsbüscher
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 212691
Beginn: **03.03.2023**
Ort: St. Vincenz-Krankenhaus,
Gesundheitszentrum Mobilé
Rottstr. 11, **45711 Datteln**
Tag, Uhrzeit: freitags, 10:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Maya Gerken
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Weitere Kurstermine in Datteln finden Sie unter www.aok.de/pk/gesundheitskurse

Kurs-Nr: 212297 212296
Beginn: **31.01.2023** **18.04.2023**
Ort: Atlantis Bäderbetrieb Dorsten GmbH
/Treffpunkt im Schwimmbad
Konrad-Adenauer-Platz 1,
46282 Dorsten
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Hannah Hetkamp
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 212550 212551
Beginn: **03.02.2023** **28.04.2023**
Ort: TheraFIT Rehabilitationszentrum
im Katholischen Krankenhaus
Dortmund-West
Zollernstraße 40, **44379 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: freitags, 10:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Melanie Wernau
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Aquafitness. Fortsetzung von Seite 33

Kurs-Nr: 212547 212548
Beginn: **03.02.2023** **31.03.2023**
Ort: Müromed - Praxis für
Physiotherapie im Südbad
Ruhrallee 30, **44139 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: freitags, 14:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Team Müromed
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 212545 212546
Beginn: **03.02.2023** **14.04.2023**
Ort: Sporttherapie der Johanniter-Klinik
am Rombergpark
Am Rombergpark 42, **44225 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Christien de Vries
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 212554
Beginn: **07.02.2023**
Ort: Ambulantes Reha- und
Therapiezentrum Dortmund GmbH
Feldstr. 77, **44141 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Holta Piltz
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 212552
Beginn: **25.04.2023**
Ort: turnhalle - die Fitnesslounge
Hacheneyer Kirchweg 150,
44265 Dortmund
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Elisa Wolf
Kursgebühr: 90,00 EUR*
Beheizter Outdoor Pool 24C

Kurs-Nr: 212553
Beginn: **26.04.2023**
Ort: turnhalle - die Fitnesslounge
Hacheneyer Kirchweg 150,
44265 Dortmund
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 09:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Elisa Wolf
Kursgebühr: 90,00 EUR*
Beheizter Outdoor Pool 24C

Kurs-Nr: 212549
Beginn: **02.06.2023**
Ort: Müromed - Praxis für
Physiotherapie im Südbad
Ruhrallee 30, **44139 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: freitags, 14:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Team Müromed
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 212519 212520
Beginn: **30.01.2023** **17.04.2023**
Ort: Platsch Ennepetal
Mittelstr. 108, **58256 Ennepetal**
Tag, Uhrzeit: montags, 13:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Marion Bösel-Weßler
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 212558
Beginn: **15.03.2023**
Ort: Platsch Ennepetal
Mittelstr. 108, **58256 Ennepetal**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Laura Ryschka
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Aquafitness. Fortsetzung von Seite 35

Kurs-Nr: 212316 212629
Beginn: **01.02.2023** **19.04.2023**
Ort: Horster Reha Zentrum
Vestische Str. 25,
45899 Gelsenkirchen-Horst
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Elena Sorstova
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 212314 212315
Beginn: **08.02.2023** **19.04.2023**
Ort: Come back Waterworld
Husemannstr. 52,
45879 Gelsenkirchen-Mitte
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 08:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Morgain Malessa
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 212310 212312
Beginn: **08.02.2023** **19.04.2023**
Ort: Come back Waterworld
Husemannstr. 52,
45879 Gelsenkirchen-Mitte
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 21:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Sandra Beckert
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 212521 212522
Beginn: **31.01.2023** **18.04.2023**
Ort: Schwimm in Gevelsberg
Ochsenkamp 54, **58285 Gevelsberg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 11:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Marion Bösel-Weßler
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 212523 212524
Beginn: **31.01.2023** **18.04.2023**
Ort: Schwimm in Gevelsberg
Ochsenkamp 54, **58285 Gevelsberg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Marion Bösel-Weßler
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 212641 212642
Beginn: **02.02.2023** **13.04.2023**
Ort: Bewegungsbad im
„Landgasthaus Pieper“
Möllerstr. 32, **45966 Gladbeck**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Sandra Bücking
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 212639 212640
Beginn: **03.02.2023** **21.04.2023**
Ort: Bewegungsbad im
„Landgasthaus Pieper“
Möllerstr. 32, **45966 Gladbeck**
Tag, Uhrzeit: freitags, 08:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Sandra Bücking
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 212572 212574
Beginn: **03.02.2023** **21.04.2023**
Ort: Helmut-Turck-Seniorenzentrum
Joh.-Friedrich-Oberlin-Str. 11-15,
58099 Hagen
Tag, Uhrzeit: freitags, 15:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Annegret Röttger
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Aquafitness. Fortsetzung von Seite 37

Kurs-Nr: 212573 212577
Beginn: **03.02.2023** **21.04.2023**
Ort: Helmut-Turck-Seniorenzentrum
Joh.-Friedrich-Oberlin-Str. 11-15,
58099 Hamm
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Annegret Röttger
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 211519 211520
Beginn: **31.01.2023** **18.04.2023**
Ort: Sport-Aquarium Bockum-Hövel
Günter-Degelman-Weg 1,
59075 Hamm
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Sarah Rabihiak
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 211521 211522
Beginn: **01.02.2023** **19.04.2023**
Ort: Sport-Aquarium Bockum-Hövel
Günter-Degelman-Weg 1,
59075 Hamm
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Sarah Rabihiak
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 211523
Beginn: **01.02.2023**
Ort: Familien-Oase Heessen
An der Marienkirche, **59073 Hamm**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Sarah Rabihiak
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 212555 212559
Beginn: **01.02.2023** **19.04.2023**
Ort: Bewegungsbad im
Seniorenzentrum Wörthstraße
Wörthstraße 15, **44629 Herne**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 10:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Franziska Vollmann
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 212557 212560
Beginn: **01.02.2023** **19.04.2023**
Ort: Bewegungsbad im
Seniorenzentrum Wörthstraße
Wörthstraße 15, **44629 Herne**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 11:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Franziska Vollmann
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 212561 212564
Beginn: **02.02.2023** **20.04.2023**
Ort: Bewegungsbad im
Seniorenzentrum Wörthstraße
Wörthstraße 15, **44629 Herne**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Martina Spigiel
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 212563 212565
Beginn: **02.02.2023** **20.04.2023**
Ort: Bewegungsbad im
Seniorenzentrum Wörthstraße
Wörthstraße 15, **44629 Herne**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Martina Spigiel
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Aquafitness. Fortsetzung von Seite 39

Kurs-Nr: 212643 212644
Beginn: **07.02.2023** **18.04.2023**
Ort: Come back Prävention
Auf dem Hochstück 1, **45701 Herten**

Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Konstantin Fischer
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 211524 211525
Beginn: **02.02.2023** **20.04.2023**
Ort: Ringhotel „Am Stadtpark“
Kurt-Schumacher-Str. 43, **44534 Lünen**

Tag, Uhrzeit: donnerstags, 12:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Daniel Szostak
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 212648
Beginn: **16.03.2023**
Ort: Sport- und Schwimmschule/Prävention
Slavko Miljan-Popovic im Bruder-
Jordan-Haus
Kriemhildestr. 24, **45770 Marl**

Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Slavko Miljan-Popovic
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 212649 212651
Beginn: **01.02.2023** **19.04.2023**
Ort: maritimo, Bäderbetriebs GmbH
Oer-Erkenschwick
Am Stimbergpark 80,
45739 Oer-Erkenschwick

Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:10 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Diana Gesing
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Treffpunkt ist um 17.55 Uhr, da die Gruppe geschlossen durch das Drehkreuz reingelassen wird.

Kurs-Nr: 212650 212652
Beginn: **01.02.2023** **19.04.2023**
Ort: maritimo, Bäderbetriebs GmbH
Oer-Erkenschwick
Am Stimbergpark 80,
45739 Oer-Erkenschwick

Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:10 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Diana Gesing
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Treffpunkt ist um 18.55 Uhr, da die Gruppe geschlossen durch das Drehkreuz reingelassen wird.

Kurs-Nr: 212667 212668
Beginn: **01.02.2023** **19.04.2023**
Ort: Lehrschwimmbecken Hallenbad
Herner Str.
Herner Str. 160, **45659 Recklinghausen**

Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Alexandra Paus
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 212517 212518
Beginn: **30.01.2023** **17.04.2023**
Ort: Hallenbad Schwelm
Mittelstr. 33, **58332 Schwelm**

Tag, Uhrzeit: montags, 15:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Marion Bösel-Weßler
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 212506 212508
Beginn: **31.01.2023** **04.04.2023**
Ort: medifit
Loher Str. 2, **58332 Schwelm**

Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Diane Lakermann
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Aquafitness. Fortsetzung von Seite 41

Kurs-Nr: 212512 212514
Beginn: **30.01.2023** **17.04.2023**
Ort: Medizinisches Zentrum Volmarstein
gGmbH im Therapiezentrum
orthopädische Klinik Volmarstein
Lothar-Gau-Str. 11, **58300 Wetter**

Tag, Uhrzeit: montags, 18:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Laura Goll
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 212511 212513
Beginn: **31.01.2023** **18.04.2023**
Ort: Medizinisches Zentrum Volmarstein
gGmbH im Therapiezentrum
orthopädische Klinik Volmarstein
Lothar-Gau-Str. 11, **58300 Wetter**

Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Laura Goll
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 212562 212566
Beginn: **31.01.2023** **18.04.2023**
Ort: Physiotherapie Paulikat, Sauna
Parkhotel Witten
Bergerstr. 23, **58453 Witten**

Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Monika Kramer
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Easy Running

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

Kurs-Nr: 212567 212568
Beginn: **08.02.2023** **26.04.2023**
Ort: Rombergpark - Treffpunkt Torhaus
Am Torhaus, **44225 Dortmund**

Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:45 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Jana Hartmann
Kursgebühr: 96,00 EUR*

Functional Training

Functional Training ist kluges Muskeltraining und bringt Sie mit herausfordernden Übungen richtig ins Schwitzen. Der Trend ist, wieder unabhängig von schweren Geräten, teilweise mit kleinen Zusatzgeräten zu trainieren. Erlernte Übungen können unkompliziert und abseits von den üblichen Kraftgeräten fast überall ausgeführt werden.

Lernen Sie Ihren Körper auf eine neue Weise kennen! Zusätzlich ist der Spaß in der Gruppe garantiert. Grundfitness ist hier eine Voraussetzung!

Kurs-Nr: 212569 212570
Beginn: **30.01.2023** **27.03.2023**
Ort: BEWEGUNGSOFFENSIVE
Luft & Licht, c/o ITA
Flottmannstr. 53d, **44807 Bochum**

Tag, Uhrzeit: montags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Michael Schrick
Kursgebühr: 96,00 EUR*

Kurs findet Outdoor überdacht statt!

Kurs-Nr: 212571
Beginn: **31.01.2023**
Ort: MYGym active
Springorumallee 5, **44795 Bochum**

Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Timo Meyer
Kursgebühr: 96,00 EUR*

+ 3 Monate Fitnessstudio Gratis

Kurs-Nr: 212575 212576
Beginn: **01.02.2023** **03.05.2023**
Ort: activleben
Ruhrstraße 181, **44869 Bochum**

Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Eileen Indorf
Kursgebühr: 96,00 EUR*

Kurs-Nr: 212580 212581
Beginn: **31.01.2023** **28.03.2023**
Ort:

turnhalle - die Fitnesslounge
Hacheneyer Kirchweg 150,
44265 Dortmund

Tag, Uhrzeit: dienstags, 15:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Physio-Team der turnhalle
Kursgebühr: 96,00 EUR*

Kurs-Nr: 212578
Beginn: **08.02.2023**
Ort: Athletis Vital- und Athletik-Zentrum
Hengsener Straße 6, **44309 Dortmund**

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

Kurs-Nr: 212582
Beginn: **17.04.2023**
Ort: TSC Eintracht Dortmund
Victor-Toyka-Straße 6,
44139 Dortmund

Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: David Ringel
Kursgebühr: 96,00 EUR*

Kurs findet Outdoor statt!

Kurs-Nr: 212509
Beginn: **17.04.2023**
Ort: More Energy Gesundheitstraining
Mylinghauser Straße 4,
58285 Gevelsberg

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

Kurs-Nr: 212556
Beginn: **01.02.2023**
Ort: Therapiezentrum Lennetal
Buschmühlenstr. 64, **58093 Hagen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Christopher Potocki
Kursgebühr: 96,00 EUR*

Kurs-Nr: 212583
Beginn: **02.02.2023**
Ort: kraftPLUS
Mont-Cenis-Straße 267a, **44627 Herne**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Anna Prausse
Kursgebühr: 96,00 EUR*

Kurs-Nr: 212584
Beginn: **27.04.2023**
Ort: kraftPlus - Prävention Herne-Eickel
Mont-Cenis-Straße 267a, **44627 Herne**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Anna Prausse
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: 212588 212589
Beginn: **01.02.2023** **19.04.2023**
Ort: Novotergum GmbH - SMZ Bochum
Stadtmitte
Südring 15, **44787 Bochum**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Oliver Darkwah
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 212586 212587
Beginn: **01.02.2023** **19.04.2023**
Ort: activleben
Ruhrstraße 181, **44869 Bochum**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Eileen Indorf
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 212590 212591
Beginn: **03.02.2023** **21.04.2023**
Ort: Novotergum GmbH - SMZ Bochum
Stadtmitte
Südring 15, **44787 Bochum**
Tag, Uhrzeit: freitags, 15:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Hannah von Tolkacz
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kraftworkout im Studio. Fortsetzung von Seite 47

Kurs-Nr: 212585
Beginn: **09.02.2023**
Ort: MYGym active
Springorumallee 5, **44795 Bochum**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Florian Silling
Kursgebühr: 145,00 EUR*

+ 3 Monate Fitnessstudio Gratis

Kurs-Nr: 212592 212593
Beginn: **02.02.2023** **20.04.2023**
Ort: WATVital
An der Papenburg 25,
44866 Bochum - Wattenscheid
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Ulrike Goldbeck
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 212275
Beginn: **23.03.2023**
Ort: Sportpark Stadtwald
Stenkhoffstr. 34, **46240 Bottrop**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 09:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Magnus Kruse
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 212274
Beginn: **23.03.2023**
Ort: Sportpark Stadtwald
Stenkhoffstr. 34, **46240 Bottrop**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Magnus Kruse
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 212293
Beginn: **23.03.2023**
Ort: REHAZENTRUM DORSTEN
Physiotherapie Overfeld
Borkener Str. 49, **46284 Dorsten**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Tobias Overfeld
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 212603
Beginn: **30.01.2023**
Ort: Athletis Vital- und Athletik-Zentrum
Hengsener Straße 6, **44309 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Daniel Flaminio
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 212606 212607
Beginn: **30.01.2023** **17.04.2023**
Ort: Konzept-Körper
Am Kai 8, **44263 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: David Preuhs
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 212599 212600
Beginn: **01.02.2023** **19.04.2023**
Ort: Müromed - Praxis für
Physiotherapie im Südbad
Ruhrallee 30, **44139 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Team Müromed
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kraftworkout im Studio. Fortsetzung von Seite 49

Kurs-Nr: 212594
Beginn: **02.02.2023**
Ort: PhysioForLife Präventions GmbH
Limbecker Straße 19, **44388 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: David Greene
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 212608 212609
Beginn: **02.02.2023** **20.04.2023**
Ort: Konzept-Körper
Am Kai 8, **44263 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: David Preuhs
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 212595 212596
Beginn: **02.02.2023** **20.04.2023**
Ort: Vital e.V.
Chemnitzer Straße 32,
44139 Dortmund
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Stella Lehm
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 212604
Beginn: **07.02.2023**
Ort: PHYSIOTHEK Guntermann
Stockumer Straße 220,
44225 Dortmund
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sascha Beier
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 212597 212598
Beginn: **08.02.2023** **19.04.2023**
Ort: Sporttherapie der Johanniter-Klinik
am Rombergpark
Am Rombergpark 42, **44225 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Matthias Menzel-Schlüter
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 212602
Beginn: **15.02.2023**
Ort: Ambulantes Reha- und
Therapiezentrum Dortmund GmbH
Feldstr. 77, **44141 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Gwen Hornemann
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 212605
Beginn: **28.02.2023**
Ort: TheraFIT Rehabilitationszentrum
im Katholischen Krankenhaus
Dortmund-West
Zollernstraße 40, **44379 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sebastian Fuchs
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 212516
Beginn: **19.04.2023**
Ort: Just Femme
Voerder Str. 11, **58256 Ennepetal**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Thomas Kampmann
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kraftworkout im Studio. Fortsetzung von Seite 51

Kurs-Nr: 212738
Beginn: **17.03.2023**
Ort: Horster Reha Zentrum
Horster Str. 54,
45897 Gelsenkirchen-Buer
Tag, Uhrzeit: freitags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Markus Breuker
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 212307
Beginn: **01.03.2023**
Ort: Come back Prävention
Husemannstr. 52,
45879 Gelsenkirchen-Mitte
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Morgain Malessa
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 212777
Beginn: **01.02.2023**
Ort: Praxis für Physiotherapie Roger Bösel
Weststraße 25, **58332 Schwelm**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Roger Bösel
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 212542 212535
Beginn: **03.02.2023** **21.04.2023**
Ort: Physiomed-Steffen Barth
Ambulantes Reha-Zentrum
Eilper Str. 62, **58091 Hagen**
Tag, Uhrzeit: freitags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dirk Schmelter
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 212504
Beginn: **18.04.2023**
Ort: Reha-Zentrum am Buschey
Buscheystr. 15 a, **58089 Hagen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Alina Ständeke
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 212579
Beginn: **01.02.2023**
Ort: Praxis für med. Trainingstherapie
René Tönnes
Wilhelm-Raabe-Str. 13, **58093 Hagen**
Tag, Uhrzeit: freitags, 11:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Paul Kurzeja
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 211528 211529
Beginn: **01.02.2023** **19.04.2023**
Ort: reha bad hamm
Arthur-Dewitz-Str. 5, **59065 Hamm**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jens Olt
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 211543 211544
Beginn: **02.02.2023** **20.04.2023**
Ort: Vita Gesundheit in Hamm
Alter Uentroper Weg 53, **59071 Hamm**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Silvia Wolff
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 211526
Beginn: **28.02.2023**
Ort: Caldea Therapie und Training GmbH
Werler Str. 111, **59063 Hamm**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:15 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Ilker Algan
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kraftworkout im Studio. Fortsetzung von Seite 53

Kurs-Nr: 211530
Beginn: **01.03.2023**
Ort: Physioline - Praxis für Krankengymnastik Dambergstr. 13, **59069 Hamm**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Peter Chlanda
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 212498 212500
Beginn: **30.01.2023** **17.04.2023**
Ort: Ortho-Mobile August-Bebel-Str. 8 - 10, **45525 Hattingen**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Katharina Schwagerus
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 212499
Beginn: **20.04.2023**
Ort: Ortho-Mobile August-Bebel-Str. 8 - 10, **45525 Hattingen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Daniel Osinski
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 212610 212611
Beginn: **01.02.2023** **26.04.2023**
Ort: ACTIVA Wilhelmstraße 9 - 13, **44649 Herne**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Youssef Chniouer
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 212612
Beginn: **08.02.2023**
Ort: Gesundheitszentrum Impuls Herne Herforder Str. 11, **44625 Herne**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jan Matena
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 212645
Beginn: **24.02.2023**
Ort: Praxisnetz Watanabe Malteserstr. 21, **45701 Herten**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Lea Lukas
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 211531
Beginn: **02.03.2023**
Ort: Reha Kamen Nordstr. 34, **59174 Kamen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 15:45 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Kerstin Hentschel
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 211532
Beginn: **02.03.2023**
Ort: Isomed Schulstr. 78, **44534 Lünen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Anja Moch
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 212647
Beginn: **23.02.2023**
Ort: Physio Point Marl Bergstr. 147, **45770 Marl**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Linda Herzog
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kraftworkout im Studio. Fortsetzung von Seite 55

Kurs-Nr: 212653
Beginn: **07.03.2023**
Ort: On Fitness
Auguststr. 3, **45739 Oer-Erkenschwick**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Diana Gesing
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 212675
Beginn: **23.03.2023**
Ort: Prosper-Hospital, Physiotherapie
Mühlenstr. 27, **45659 Recklinghausen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Andreas Volmer
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 212507
Beginn: **17.04.2023**
Ort: medifit
Loher Str. 2, **58332 Schwelm**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Diane Lakermann
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 212601
Beginn: **18.04.2023**
Ort: Fitnessstudio Schwelm
Berliner Str. 43 a, **58332 Schwelm**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 15:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Karin Nieselt
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 211527
Beginn: **28.02.2023**
Ort: RehaVision Schwerte Therapiezentrum
Ostberger Str. 34, **58239 Schwerte**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Patrick Lippelt
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 211533
Beginn: **03.03.2023**
Ort: Isomed
Wahrbrink 2, **59368 Werne**
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Verena Tölke
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 212515
Beginn: **20.04.2023**
Ort: Medizinisches Zentrum Volmarstein
gGmbH im Therapiezentrum
orthopädische Klinik Volmarstein
Lothar-Gau-Str. 11, **58300 Wetter**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:45 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Laura Goll
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 212532
Beginn: **01.02.2023**
Ort: activ-club drexelius
Wullener Feld 9 j, **58454 Witten**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sabrina Sommer
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 212534
Beginn: **07.02.2023**
Ort: Vita Konzept GmbH
Bahnhofstr. 73, **58452 Witten**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Christoph Heinen
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Nordic Walking

An die Stöcke fertig los

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

Kurs-Nr: 212634
Beginn: **23.03.2023**
Ort: Parkplatz „Schloss Berge“
Schlosseingang/Aschenbrockallee,
45894 Gelsenkirchen-Buer

Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Beate Pracht
Kursgebühr: 113,00 EUR*

Kurs-Nr: 212635
Beginn: **22.03.2023**
Ort: Treffpunkt: Parkplatz Eingang
zum 2. Stadtgartenteil
Zeppelinallee/Ecke Am Stadtgarten,
45881 Gelsenkirchen-Mitte

Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Beate Pracht
Kursgebühr: 113,00 EUR*

Kurs-Nr: 211534
Beginn: **18.03.2023**
Ort: Eingang Park-Restaurant Kurhaus
Ostenallee 83, **59071 Hamm**

Tag, Uhrzeit: samstags, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Nicole Kramer
Kursgebühr: 113,00 EUR*

Kurs-Nr: 212613
Beginn: **29.03.2023**
Ort: Freizeithaus im Gysenberg, Parkplatz
Am Revierpark 40, **44627 Herne**

Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Matthias Krol
Kursgebühr: 113,00 EUR*

Kurs-Nr: 212666
Beginn: **18.04.2023**
Ort: Treffpunkt: Stadthafen
(auf dem Parkplatz)
Am Stadthafen 10,
45663 Recklinghausen

Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Thomas Mester
Kursgebühr: 113,00 EUR*

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: 212620
Beginn: 25.04.2023
Ort: Sportpark Stadtwald
Stenkhoffstr. 34, **46240 Bottrop**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Magnus Kruse
Kursgebühr: 77,00 EUR*

Kurs-Nr: 212294
Beginn: 13.04.2023
Ort: REHAZENTRUM DORSTEN
Physiotherapie Overfeld
Borkener Str. 49, **46284 Dorsten**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 10:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Ann-Christin Kittner
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: 212619
Beginn: 31.01.2023
Ort: Vital Life - Nicole Kulka
Wittener Straße 211-213,
44803 Bochum
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:45 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Nicole Kulka
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 212621
Beginn: 01.02.2023
Ort: Vital Life - Nicole Kulka
Wittener Straße 211-213,
44803 Bochum
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Nicole Kulka
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 212622
Beginn: 02.02.2023
Ort: Vital Life - Nicole Kulka
Wittener Straße 211-213,
44803 Bochum
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 16:45 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Nicole Kulka
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Pilates. Fortsetzung von Seite 61

Kurs-Nr: 212288
Beginn: **20.03.2023**
Ort: Sport und Rehabilitation
Castrop-Rauxel e.V.
Lange Str. 72, **44579 Castrop-Rauxel**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Angela Ritterswürden
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 212624
Beginn: **31.01.2023**
Ort: Pilates Zentrum Dortmund
Rosemeyer Straße 2-4,
44139 Dortmund
Tag, Uhrzeit: dienstags, 10:15 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Antje Schepers
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 212625
Beginn: **31.01.2023**
Ort: Pilates Zentrum Dortmund
Rosemeyer Straße 2-4,
44139 Dortmund
Tag, Uhrzeit: dienstags, 11:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Antje Schepers
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Pilates - Gerätetraining

Kurs-Nr: 212623
Beginn: **02.02.2023**
Ort: Kursraum rehaMed im Unioncarré
Lange Straße 39, **44137 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Lisa Kinter
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 212627 212628
Beginn: **04.02.2023** **22.04.2023**
Ort: Vital e.V.
Chemnitzer Straße 32,
44139 Dortmund
Tag, Uhrzeit: samstags, 11:15 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Stella Lehmann
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 212626
Beginn: **07.02.2023**
Ort: Yoga-by-Linda
Schimmelstraße 29, **44309 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:45 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Melanie Gartz
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 212505
Beginn: **19.04.2023**
Ort: Reha-Zentrum am Buschey
Buscheystr. 15 a, **58089 Hagen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Alina Ständeke
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 211536 211537
Beginn: **03.02.2023** **21.04.2023**
Ort: Physioline - Praxis für
Krankengymnastik
Dambergstr. 13, **59069 Hamm**
Tag, Uhrzeit: freitags, 15:45 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sarah Rabiniak
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Pilates. Fortsetzung von Seite 63

Kurs-Nr: 212630
Beginn: **07.02.2023**
Ort: Gesundheitszentrum Impuls Herne
Herforder Str. 11, **44625 Herne**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Vicky Alberti
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 212503
Beginn: **18.04.2023**
Ort: Bewegt lernen Claudia Diefenbach,
Schule für gesunde Bewegung und
Fitness im Hotel Fritz am Brunnen
Brunnenstraße 24-28, **58332 Schwelm**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:15 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sonja Faust
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 211535
Beginn: **10.02.2023**
Ort: Astrid Wilke
Wilhelmstr. 25, **58239 Schwerte**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Astrid Wilke
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 212687
Beginn: **02.03.2023**
Ort: Yogahoch2
Bissenkamp 5, **45731 Waltrop**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 16:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Beate Okurowski
Kursgebühr: 112,00 EUR*

RanRücken

Ein ganz neues Konzept gegen Rückenbeschwerden

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

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

Kurs-Nr: 212661
Beginn: **08.02.2023**
Ort: Müromed - Praxis für
Physiotherapie im Südbad
Ruhrallee 30, **44139 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Team Müromed
Kursgebühr: 128,00 EUR*

Kurs-Nr: 212662
Beginn: **15.02.2023**
Ort: Athletis Vital- und Athletik-Zentrum
Hengsener Straße 6, **44309 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Daniel Flaminio
Kursgebühr: 128,00 EUR*

RanRücken. Fortsetzung von Seite 65

Kurs-Nr: 211538
Beginn: **01.03.2023**
Ort: reha bad hamm
Arthur-Dewitz-Str. 5, **59065 Hamm**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Jens Olt
Kursgebühr: 128,00 EUR*

Rückenpower

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

Kurs-Nr: 212664 212665
Beginn: **31.01.2023** **18.04.2023**
Ort: Vital e.V.
Chemnitzer Straße 32,
44139 Dortmund
Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Stella Lehm
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 211539
Beginn: **04.03.2023**
Ort: Life Medical Sports Club,
Inh. Petra Scheiing
Harthaer Platz 1, **58730 Fröndenberg**
Tag, Uhrzeit: samstags, 13:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Sven Bartosch
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 212510
Beginn: **26.04.2023**
Ort: More Energy Gesundheitstraining
Mylinghauser Straße 4,
58285 Gevelsberg
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Kai Bühne
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 212541 212540
Beginn: **30.01.2023** **17.04.2023**
Ort: Physiomed-Steffen Barth
Ambulantes Reha-Zentrum
Eilper Str. 62, **58091 Hagen**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:45 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dirk Schmelter
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 211542
Beginn: **27.02.2023**
Ort: Vita Gesundheit in Hamm
Alter Uentroper Weg 53, **59071 Hamm**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Anja Rump
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 212674
Beginn: **06.03.2023**
Ort: Bildungszentrum des Handels,
Bewegungsraum
Wickingplatz 2-4,
45657 Recklinghausen
Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Andreas Volmer
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Rückenpower. Fortsetzung von Seite 67

Kurs-Nr: 211540
Beginn: **01.03.2023**
Ort: Krankengymnastik-Praxis Diesmann
Postplatz 4, **58239 Schwerte**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Jessica Katharina Diesmann
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 211545
Beginn: **28.02.2023**
Ort: AKTIV Training, Therapie und Reha
Nordring 35, **59423 Unna**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Christian Vielhauer
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 211541
Beginn: **01.03.2023**
Ort: Lady + Fitness
Klößnerstr. 9, **59368 Werne**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 15:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Marion Nägeler
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Sanftes Rückentraining

Rückenschmerzen hat fast jeder irgendwann einmal. Das hängt häufig mit einem Mangel an Bewegung und körperlicher Aktivität sowie anhaltenden psychischen Belastungen zusammen. Unser „Sanftes Rückentraining“ zeigt Ihnen, wie Sie Rückenschmerzen gezielt vorbeugen und Ihr Wohlbefinden spürbar verbessern können. In Verbindung mit wichtigen Informationen zum Thema „Rücken“ werden insbesondere gezielte Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur sowie zur Entspannung und Stressbewältigung gezeigt. Zudem erhält jeder Kursteilnehmer ein individuelles Trainingsprogramm für zu Hause.

Kurs-Nr: 212669
Beginn: **31.01.2023**
Ort: LWL Präventionszentrum, Haus 27
Marsbruchstraße 179,
44287 Dortmund
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Sven Bartosch
Kursgebühr: 156,00 EUR*

Kurs-Nr: 212671
Beginn: **07.02.2023**
Ort: Yoga-by-Linda
Schimmelstraße 29, **44309 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Melanie Gartz
Kursgebühr: 156,00 EUR*

Kurs-Nr: 212672
Beginn: **21.02.2023**
Ort: Athletis Vital- und Athletik-Zentrum
Hengsener Straße 6, **44309 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Daniel Flaminio
Kursgebühr: 156,00 EUR*

Sanftes Rückentraining. Fortsetzung von Seite 69

Kurs-Nr: 212673
Beginn: **08.02.2023**
Ort: Gesundheitszentrum Impuls Herne
Herforder Str. 11, **44625 Herne**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jan Matena
Kursgebühr: 156,00 EUR*

Kurs-Nr: 212660 212663
Beginn: **31.01.2023** **18.04.2023**
Ort: A.I. Fitness Recklinghausen GmbH
Richardstr. 76, **45661 Recklinghausen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Thomas Mester
Kursgebühr: 156,00 EUR*

Kurs-Nr: 212655
Beginn: **31.01.2023**
Ort: A.I. Fitness Recklinghausen GmbH
Richardstr. 76, **45661 Recklinghausen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Thomas Mester
Kursgebühr: 156,00 EUR*

Kurs-Nr: 212670
Beginn: **09.03.2023**
Ort: Physio Ost - Praxis für
Physiotherapie Blume & Schlüter
Castroper Str. 37,
45665 Recklinghausen
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 09:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Finn Dahlmann
Kursgebühr: 156,00 EUR*

Trainieren wie die Profis: Kraftausdauer Workout

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



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

Kurs-Nr: 211546
Beginn: **02.03.2023**
Ort: Caldea Therapie und Training GmbH
Werler Str. 111, **59063 Hamm**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Ilker Algan
Kursgebühr: 130,00 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, Rollentraining, Übungen zur Dehnung, Übungen zur Körperwahrnehmung und Übungen mit Katapulteffekt sowie einen Ausklang.

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

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

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung: aok.starte.online

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: 212676
Beginn: **07.02.2023**
Ort: Mietpoint Ehrenfeld
Ehrenfeldstraße 34, **44789 Bochum**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:15 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: David Gertz
Kursgebühr: 132,00 EUR*

Kurs-Nr: 212289
Beginn: **20.03.2023**
Ort: Sport und Rehabilitation
Castrop-Rauxel e.V.
Lange Str. 72, **44579 Castrop-Rauxel**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Nicola Neubauer
Kursgebühr: 132,00 EUR*

Kurs-Nr: 212677
Beginn: **03.02.2023**
Ort: KABRA Training
Rheinische Straße 41, **44137 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: freitags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Kerstin Brentrop
Kursgebühr: 132,00 EUR*

* exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden

Kurs-Nr: 212679
Beginn: 14.04.2023
Ort: KABRA Training
Rheinische Straße 41, 44137 Dortmund
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Kerstin Brentrop
Kursgebühr: 132,00 EUR*

Kurs-Nr: 212636
Beginn: 19.04.2023
Ort: Praxis Jutta Grossekemper
Hochstr. 19, 45894 Gelsenkirchen-Buer
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Michaela Schrandt-Reitz
Kursgebühr: 132,00 EUR*

Kurs-Nr: 211547 211548
Beginn: 30.01.2023 17.04.2023
Ort: AWO-Kindertageseinrichtung
Bänklerweg
Merschstr. 60, 59065 Hamm
Tag, Uhrzeit: montags, 17:45 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jutta Sucker
Kursgebühr: 132,00 EUR*

Kurs-Nr: 212678
Beginn: 01.02.2023
Ort: Reha-Zentrum Scherer
Bachackerweg 122, 45772 Marl
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Michaela Schrandt-Reitz
Kursgebühr: 132,00 EUR*

Gelassen und sicher im Stress

Besser umgehen mit alltäglichen Belastungen

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

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

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

Kurs-Nr: 212775
Beginn: 08.03.2023
Ort: Yoga-by-Linda
Schimmelstraße 29, 44309 Dortmund
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 3-mal 360 Minuten
Kursleitung: Jürgen Niemarkt
Kursgebühr: 193,00 EUR*

Lebe Balance

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

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

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

Alle Teilnehmer 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: 212680
Beginn: **07.02.2023**
Ort: Mietpoint Ehrenfeld
Ehrenfeldstraße 34, **44789 Bochum**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:30 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten
Praxis Stressbewältigung
1-mal 90 Minuten Reflexion
Kursleitung: David Gertz
Kursgebühr: 150,00 EUR*

Kurs-Nr: 211844
Beginn: **02.03.2023**
Ort: Kornbrennerei
Elberfelder Str. 39, **58285 Gevelsberg**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:30 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten
Praxis Stressbewältigung
1-mal 90 Minuten Reflexion
Kursleitung: Kirsten Tönges
Kursgebühr: 150,00 EUR*

Kurs-Nr: 211845
Beginn: **07.02.2023**
Ort: Jugendherberge Hagen
Eppenhauser Str. 65 a, **58093 Hagen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten
Praxis Stressbewältigung
1-mal 90 Minuten Reflexion
Kursleitung: Kirsten Tönges
Kursgebühr: 150,00 EUR*

Kurs-Nr: 211549
Beginn: **14.03.2023**
Ort: AWO-Kindertageseinrichtung
Bänklerweg
Merschstr. 60, **59065 Hamm**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:30 Uhr
Infoabend: 07.03.2023
Dauer: 6-mal 90 Minuten
Praxis Stressbewältigung
1-mal 90 Minuten Reflexion
Kursleitung: Karin Heymann
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: 212681
Beginn: **03.02.2023**
Ort: KABRA Training
Rheinische Straße 41, **44137 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Kerstin Brentrop
Kursgebühr: 132,00 EUR*

Kurs-Nr: 212684
Beginn: **05.02.2023**
Ort: KABRA Training
Rheinische Straße 41, **44137 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: sonntags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Kerstin Brentrop
Kursgebühr: 132,00 EUR*

Kurs-Nr: 212682
Beginn: **14.04.2023**
Ort: KABRA Training
Rheinische Straße 41, **44137 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: freitags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Kerstin Brentrop
Kursgebühr: 132,00 EUR*

Kurs-Nr: 211552
Beginn: **09.03.2023**
Ort: GesundheitsCoaching Degenhardt
Karl-Wildschütz-Str. 1,
58730 Fröndenberg
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Ilona Degenhardt
Kursgebühr: 132,00 EUR*

Kurs-Nr: 211550 211551
Beginn: **30.01.2023** **17.04.2023**
Ort: AWO-Kindertageseinrichtung
Bänklerweg
Merschstr. 60, **59065 Hamm**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jutta Sucker
Kursgebühr: 132,00 EUR*



Qi Gong

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

Kurs-Nr: 212688
Beginn: **17.03.2023**
Ort: BEWEGUNGSOFFENSIVE
Luft & Licht, c/o ITA
Flottmannstr. 53d, **44807 Bochum**

Tag, Uhrzeit: freitags, 09:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Michael Schrick
Kursgebühr: 122,00 EUR*

Kurs findet Outdoor überdacht statt!

Kurs-Nr: 212689
Beginn: **23.03.2023**
Ort: BEWEGUNGSOFFENSIVE
Luft & Licht, c/o ITA
Flottmannstr. 53d, **44807 Bochum**

Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Michael Schrick
Kursgebühr: 122,00 EUR*

Kurs findet Outdoor überdacht statt!

Kurs-Nr: 212690
Beginn: **28.03.2023**
Ort: BEWEGUNGSOFFENSIVE
Luft & Licht, c/o ITA
Flottmannstr. 53d, **44807 Bochum**

Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Michael Schrick
Kursgebühr: 122,00 EUR*

Kurs findet Outdoor überdacht statt!

Kurs-Nr: 212283
Beginn: **02.02.2023**
Ort: Schloss Bladenhorst, Yogaraum
Westring 346, **44579 Castrop-Rauxel**

Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Beate Dehnert
Kursgebühr: 122,00 EUR*

Kurs-Nr: 212685
Beginn: **26.01.2023**
Ort: TheraFIT Rehabilitationszentrum
im Katholischen Krankenhaus
Dortmund-West
Zollernstraße 40, **44379 Dortmund**

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

Kurs-Nr: 212631
Beginn: **21.04.2023**
Ort: Lebenskraft in Balance
Ophofstraße 2, **45894 Gelsenkirchen**

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

Kurs-Nr: 212502
Beginn: **01.02.2023**
Ort: Tennis-Club Rot-Weiß Hagen
Bredelle 44, **58097 Hagen**

Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:15 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Doris Raspe
Kursgebühr: 122,00 EUR*

Qi Gong. Fortsetzung von Seite 89

Kurs-Nr: 212501
Beginn: **18.04.2023**
Ort: MStage, Tanz- und Bewegungszentrum
an der Wippermannpassage
Eilper Str. 71-75, **58091 Hagen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Maria Paar
Kursgebühr: 122,00 EUR*

Kurs-Nr: 212497
Beginn: **30.01.2023**
Ort: Praxis für Ergotherapie Corinna Leiner
Haldenweg 10, **58455 Witten**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:50 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Christoph Geisen
Kursgebühr: 122,00 EUR*

Tai Chi

Einklang für Körper und Geist

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

Kurs-Nr: 212686
Beginn: **26.01.2023**
Ort: TheraFIT Rehabilitationszentrum
im Katholischen Krankenhaus
Dortmund-West
Zollernstraße 40, **44379 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:15 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Ho-Jung Böhmer
Kursgebühr: 122,00 EUR*

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: 212694
Beginn: **02.02.2023**
Ort: Vital Life - Nicole Kulka
Wittener Straße 211-213,
44803 Bochum

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

Kurs-Nr: 212695
Beginn: **03.02.2023**
Ort: Vital Life - Nicole Kulka
Wittener Straße 211-213,
44803 Bochum

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

Kurs-Nr: 212696 212697
Beginn: **09.02.2023** **20.04.2023**
Ort: Novotergum GmbH - SMZ Bochum
Stadtmitte
Südring 15, **44787 Bochum**

Tag, Uhrzeit: donnerstags, 11:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Rita Piekoschowski
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 212692 212693
Beginn: **01.02.2023** **19.04.2023**
Ort: WATVital
An der Papenburg 25,
44866 Bochum - Wattenscheid

Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Anna Lisa Pieper
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 212281 212282
Beginn: **07.02.2023** **25.04.2023**
Ort: Schloss Bladenhorst, Yogaraum
Westring 346, **44579 Castrop-Rauxel**

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

Kurs-Nr: 212705 212709
Beginn: **30.01.2023** **17.04.2023**
Ort: Konzept-Körper
Am Kai 8, **44263 Dortmund**

Tag, Uhrzeit: montags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Team Yoga Anne Thiele
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 212700 212702
Beginn: **30.01.2023** **17.04.2023**
Ort: PHYSIOTHEK Guntermann
Stockumer Straße 220,
44225 Dortmund

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

Yogazeit. Fortsetzung von Seite 93

Kurs-Nr: 212710 212711
Beginn: **31.01.2023** **18.04.2023**
Ort: Konzept-Körper
Am Kai 8, **44263 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Team Yoga Anne Thiele
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 212703
Beginn: **01.02.2023**
Ort: PHYSIOTHEK Guntermann
Stockumer Straße 220,
44225 Dortmund
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Team Yoga Anne Thiele
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 212712 212713
Beginn: **06.02.2023** **17.04.2023**
Ort: Yoga-by-Linda
Schimmelstraße 29, **44309 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Linda Villanueva
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 212715 212716
Beginn: **06.02.2023** **17.04.2023**
Ort: Yoga-by-Linda
Schimmelstraße 29, **44309 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Linda Villanueva
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 212722 212723
Beginn: **07.02.2023** **18.04.2023**
Ort: Vital e.V.
Chemnitzer Straße 32,
44139 Dortmund
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Tina Stromberg
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 212720 212721
Beginn: **08.02.2023** **19.04.2023**
Ort: Yoga-by-Linda
Schimmelstraße 29, **44309 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Linda Villanueva
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 212704
Beginn: **18.04.2023**
Ort: PHYSIOTHEK Guntermann
Stockumer Straße 220,
44225 Dortmund
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Team Yoga Anne Thiele
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 212637
Beginn: **19.04.2023**
Ort: Yoga Zentrum Gelsenkirchen e.V.
(Eingang im Hof rechts)
Luitpoldstr. 39, **45881 Gelsenkirchen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Liana Zibert
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Yogazeit. Fortsetzung von Seite 95

Kurs-Nr: 212538 212539
Beginn: **02.02.2023** **20.04.2023**
Ort: Physiomed-Steffen Barth
Ambulantes Reha-Zentrum
Eilper Str. 62, **58091 Hagen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 16:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Ines Reiling
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 212759
Beginn: **15.02.2023**
Ort: pro physio - David Lopez
Bahnhofstr. 30, **58095 Hagen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:15 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Christine Straube
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 212761
Beginn: **16.02.2023**
Ort: pro physio - David Lopez
Bahnhofstr. 30, **58095 Hagen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 16:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Christine Straube
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 212537
Beginn: **01.02.2023**
Ort: Yoga Institut Jyoti
Große Weilstraße 8, **45527 Hattingen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 10:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Sonja Michaely
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 212728 212729
Beginn: **01.02.2023** **19.04.2023**
Ort: YogaSchicht
Neustraße 21, **44623 Herne**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Susanne Thiel
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 212724 212725
Beginn: **01.02.2023** **19.04.2023**
Ort: Bewegungsraum „Kapelle“ im
Seniorenzentrum Wörthstraße
Wörthstraße 15, **44629 Herne**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Claudia di Benedetto
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 212656 212657
Beginn: **09.02.2023** **20.04.2023**
Ort: Yogazeit Recklinghausen
Ostcharweg 113,
45665 Recklinghausen
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:45 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Katrin Eggert
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Bitte kommen Sie in bequemer Sportkleidung und bringen dicke Socken mit.

Kurs-Nr: 212658
Beginn: **15.03.2023**
Ort: Yogazeit Recklinghausen
Ostcharweg 113,
45665 Recklinghausen
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 10:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Katrin Eggert
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Bitte kommen Sie in bequemer Sportkleidung und bringen dicke Socken mit.

Yogazeit. Fortsetzung von Seite 97

Kurs-Nr: 212717 212718
Beginn: **07.02.2023 18.04.2023**
Ort: Yoga-by-Linda-2 im
Pfarrheim St. Marien
Goethestraße 22, **58239 Schwerte**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Linda Villanueva
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 212683
Beginn: **15.03.2023**
Ort: Yoga in Waltrop (Herzyoga mit Iris)
An der Quelle 2b, **45731 Waltrop**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Iris Joswig
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 212747 212753
Beginn: **31.01.2023 18.04.2023**
Ort: YONA Yoga und
Naturheilkunde Zentrum
Auf dem Wellerskamp 2A ,
58453 Witten
Tag, Uhrzeit: dienstags, 09:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Rita Piekoschowski
Kursgebühr: 119,00 EUR*
HYBRID-Kurs: PRÄSENZ & (Online)

Kurs-Nr: 212748 212754
Beginn: **31.01.2023 18.04.2023**
Ort: YONA Yoga und
Naturheilkunde Zentrum
Auf dem Wellerskamp 2A ,
58453 Witten
Tag, Uhrzeit: dienstags, 09:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Rita Piekoschowski
Kursgebühr: 119,00 EUR*
HYBRID-Kurs: (Präsenz) & ONLINE

Kurs-Nr: 212745 212751
Beginn: **31.01.2023 18.04.2023**
Ort: YONA Yoga und
Naturheilkunde Zentrum
Auf dem Wellerskamp 2A ,
58453 Witten
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Rita Piekoschowski
Kursgebühr: 119,00 EUR*
HYBRID-Kurs: PRÄSENZ & (Online)

Kurs-Nr: 212746 212752
Beginn: **31.01.2023 18.04.2023**
Ort: YONA Yoga und
Naturheilkunde Zentrum
Auf dem Wellerskamp 2A ,
58453 Witten
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Rita Piekoschowski
Kursgebühr: 119,00 EUR*
HYBRID-Kurs: (Präsenz) & ONLINE

Kurs-Nr: 212536
Beginn: **01.02.2023**
Ort: activ-club drexelius
Wullener Feld 9 j, **58454 Witten**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Beate Braun
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 212646
Beginn: **02.02.2023**
Ort: Yoga-Zentrum Witten im Hotel Georg
Stockumer Str. 35, **58453 Witten**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 20:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Dr. Marion Schoone
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Yogazeit. Fortsetzung von Seite 99

Kurs-Nr: 212749 212755
Beginn: **08.02.2023** **26.04.2023**
Ort: YONA Yoga und

Naturheilkunde Zentrum
Auf dem Wellerskamp 2A ,
58453 Witten

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

HYBRID-Kurs: PRÄSENZ & (Online)

Kurs-Nr: 212750 212756
Beginn: **08.02.2023** **26.04.2023**
Ort: YONA Yoga und

Naturheilkunde Zentrum
Auf dem Wellerskamp 2A ,
58453 Witten

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

HYBRID-Kurs: (Präsenz) & ONLINE

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

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

<https://www.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 Höbner
Kursgebühr:	99,00 EUR*

Mein Gesundheits- manager: Autogenes Training

Das Autogene Training ist eine Technik zur konzentrativen Selbstentspannung, mit dem Ziel diese in den Alltag zu integrieren, um schnell und effizient Stress- und Spannungszuständen entgegen zu wirken. Das Programm bietet die Möglichkeit das Entspannungsverfahren Autogenes Training kennen und anwenden zu lernen. In 10 aufeinander aufbauenden Kurseinheiten, mit jeweils 45 Minuten, wird die vollständige Grundform des Autogenen Trainings erlernt. Viele begleitende Übungen ermöglichen das einfache Erlernen dieser Entspannungsmethode. Abgerundet wird der Kurs mit dem Erlernen einer Kurzform des Autogenen Trainings, welche sich einfach und auch bei wenig Zeit in den Alltag integrieren lässt.

Der Online Kurs bietet max. Flexibilität, da er weder zeit- noch ortsgebunden durchgeführt werden kann. Für die Kursdurchführung wird nur ein internetfähiges Endgerät (Smartphone, Tablet, Laptop, PC etc.) und ein Internetzugang benötigt.

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung:

aok.starte.online

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

Stress im Griff

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

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

Weitere Infos erhalten Sie unter:

stress-im-griff.de

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!



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*



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.



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.

Family Outdoor Boot Camp

Eine perfekte Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining, Koordination und jede Menge Spaß für Jung und Alt an der frischen Luft. Gemeinsam mit anderen Eltern und Kindern findet nach einem gemeinsamen Aufwärmprogramm, ein Trainingszirkel im Wald und im Park statt. An mehreren Stationen können sich Große und Kleine ausprobieren und gemeinsam trainieren. Für kleinere Kinder gibt es einen Beach-Bereich, in dem sich die Kinder die Zeit mit Gleichaltrigen vertreiben können, während Mama und/oder Papa ihre Fitness dabei steigern. Das Family Boot Camp ist so organisiert, dass auch Kinderwagen mit in das Training miteinbezogen werden können.

Kurs-Nr:	212633
Beginn:	22.04.2023
Ort:	Bewegt lernen Claudia Diefenbach, Schule für gesunde Bewegung und Fitness im Hotel Fritz am Brunnen Brunnenstraße 24-28, 58332 Schwelm
Tag, Uhrzeit:	Samstag, 10:00 Uhr
Dauer:	1-mal 120 Minuten
Kursleitung:	Claudia Diefenbach
Kursgebühr:	45,00 EUR*

Bitte haben Sie Verständnis, dass von den angebotenen „GESUND ERLEBEN-Angeboten“ aufgrund der großen Nachfrage nur ein Angebot pro Kalenderjahr buchbar ist.

Klettern im Kletterzentrum Neoliet Bochum

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

Kurs-Nr: 212730
Beginn: 19.03.2023
Ort: Kletterzentrum Neoliet
Flottmannstraße 53h, 44807 Bochum
Tag, Uhrzeit: Sonntag, 14:30 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Erfahrene/r KletterlehrerIn
Kursgebühr: 45,00 EUR*

Bitte haben Sie Verständnis, dass von den angebotenen „GESUND ERLEBEN-Angeboten“ aufgrund der großen Nachfrage nur ein Angebot pro Kalenderjahr buchbar ist.

Kurs-Nr: 212731
Beginn: 19.03.2023
Ort: Kletterzentrum Neoliet
Flottmannstraße 53h, 44807 Bochum
Tag, Uhrzeit: Sonntag, 16:15 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Erfahrene/r KletterlehrerIn
Kursgebühr: 45,00 EUR*

Bitte haben Sie Verständnis, dass von den angebotenen „GESUND ERLEBEN-Angeboten“ aufgrund der großen Nachfrage nur ein Angebot pro Kalenderjahr buchbar ist.

Kurs-Nr: 212732
Beginn: 19.03.2023
Ort: Kletterzentrum Neoliet
Flottmannstraße 53h, 44807 Bochum
Tag, Uhrzeit: Sonntag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Erfahrene/r KletterlehrerIn
Kursgebühr: 45,00 EUR*

Bitte haben Sie Verständnis, dass von den angebotenen „GESUND ERLEBEN-Angeboten“ aufgrund der großen Nachfrage nur ein Angebot pro Kalenderjahr buchbar ist.

Klettern in Haltern

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

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

Kurs-Nr: 212638
Beginn: 06.05.2023
Ort: Hoch hinaus im Kletterwald Haltern
Hullerner Str. 109,
45721 Haltern am See
Tag, Uhrzeit: Samstag, 09:30 Uhr
Dauer: 1-mal 210 Minuten
Kursleitung: Team Kletterwald
Kursgebühr: 29,00 EUR*

Bitte haben Sie Verständnis, dass von den angebotenen „GESUND ERLEBEN-Angeboten“ aufgrund der großen Nachfrage nur ein Angebot pro Kalenderjahr buchbar ist.

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-Dentalprivat.

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



... oder
einfach
QR-Code
scannen!



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.



Anke Gasber

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



Dagmar-Birgitt Heße

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



Monika Steiner-Sarovic

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



Kirsten Tönges

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



Katrin Zylka

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



Markus Bartsch

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



Tobias Breidenbach

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



Kevin Fron

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



Imke Luh

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



Nicola Martens

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



Martina Ries

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

Betriebliche Gesundheitsförderung

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

Neugierig? Mehr erfahren Sie unter:

aok.de/fk/nw/gesundheitsfoerderung

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



Markus Heuer
Spezialist BGf-Beratung
Dipl.-Pädagoge
Tel.: 0800 2655-500331*
markus.heuer@nw.aok.de



Martin Malberg
Spezialist BGf-Beratung
Dipl.-Sozialwissenschaftler
Tel.: 0800 2655-502355*
martin.malberg@nw.aok.de



Frigga Maßholder
Spezialistin BGf-Beratung
Dipl.-Soziologin
Tel.: 0800 2655-503240*
frigga.massholder@nw.aok.de



Bärbel Misch
Spezialistin BGf-Beratung
Dipl.-Sozialwissenschaftlerin
Tel.: 0800 2655-502177*
baerbel.misch@nw.aok.de



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



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



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

Gesundheitsförderung in Kitas und Schulen

Gesundheit und Bildungserfolg hängen eng zusammen. Deshalb unterstützt die AOK mit 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 Nichtraucher
- 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

Notizen

Notizen



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



AOK NordWest. Die Gesundheitskasse.