

Gesunde Vorteile

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

Kostenlos mitmachen

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

Angebote nach Maß wählen

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



Herzlich willkommen

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

SR Ruhrgebiet

Ihr AOK-Kursprogramm Region Ruhrgebiet 1. Halbjahr 2025



1.
Halbjahr
2025

Ihr AOK- Kursprogramm

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

Mehr erfahren auf aok.de/nw

AOK NordWest. Die Gesundheitskasse.

Gut zu wissen

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

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

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

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

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

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

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



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

1. Halbjahr 2025

Januar 2025

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

Februar 2025

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

März 2025

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

April 2025

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

Mai 2025

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

Juni 2025

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

■ **Ferien/Feiertage
in NRW**

Schnell anmelden

Online

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

Telefonisch

Einfach zum Hörer greifen und Ihre Versichertenkarte bereithalten.



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.

Zur
Kursanmeldung



***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, Kopenhagener Str. 1, 44269 Dortmund. Den Stabsbereich Datenschutz der AOK NordWest erreichen Sie unter gleicher Adresse.

Das Kursprogramm

Inhalt

 **Besonders nachhaltige Angebote**

 **Neue Angebote**

Gesund ernähren

1. Angebote vor Ort

Achtsam und genussvoll essen	11
Aktiv abnehmen! Bewusst essen mit Kocheinheit	12
AOK-Aktiv abnehmen! Bewusst essen	14
AOK-FlexiFood: gesunde Ernährung maßgeschneidert	15
AOK-Gesund essen und genießen nach Feierabend	16
AOK-KochWerkstatt: · Bowls	17
· Fresh & Simple  	18
· JahreszeitenKüche 	20
· Lecker und schnell: MealPrep	22
· Mittelmeerküche	23
Essen nach den Jahreszeiten 	24
Günstig und gut essen	25

2. Online-Angebote

AOK-liveonline

· erfolgreiche Gewichtsreduktion	26
· gesund und leicht abnehmen	27
· mit Köpfchen zum Wunschgewicht	28

CyberHealth

· Diabetes-Prävention	29
· Erfolgreich abnehmen	30
· Ernährung & Vitalität	31

3. Beratungsangebote für Ihre Gesundheit **32**

Gesund bewegen

1. Angebote vor Ort

Aquafitness	35
Beckenbodenschule	46
Easy Running	47
Functional Training	48
Kraftworkout im Studio	51
Nordic Walking	65
Pilates	67
RanRücken	71
Rückenpower	73
Sanftes Rückentraining	76

2. Online-Angebote	
AOK-liveonline	
· der innere Schweinehund 2.0	79
CyberHealth	
· Kraft und Ausdauer	80
· Pilates	81
· Rückencoaching – Funktionelles Krafttraining	82
Mein Gesundheitsmanager	
· Ganzkörperkräftigung	83
· Faszientraining	84
· Kraftausdauer für Läufer und Laufeinsteiger	85
Perfect Move – das ultimative  Beweglichkeitstraining	86
3. Beratungsangebote für Ihre Gesundheit	87

Gesund entspannen

1. Angebote vor Ort	
Autogenes Training	89
Gelassen und sicher im Stress	91
Lebe Balance	92
Progressive Muskelentspannung	94
Qigong	96
Tai Chi	100
Yogazeit	101
2. Online-Angebote	
AOK-liveonline	
· Achtsamkeit	110
· Achtsamkeit & Balance	111
· bin ich gut genug?	112
· good vibes – mehr Lebensfreude durch positive Psychologie	113
· gut im Feierabend ankommen	114
· positiver Umgang mit Stress	115
· Resilienz – das Geheimnis innerer Stärke	116
· schlaf gut!	117
· Stress mit Emotionen bewältigen	118
CyberHealth	
· PMR - mentale Balance	119
· Power durch Pause	120
· Yoga für Einsteiger	121

· Yoga intensiv	122
Mein Gesundheitsmanager	
· Autogenes Training	123
Stress im Griff	124
3. Beratungsangebote für Ihre Gesundheit	125

Gesund rauchfrei

1. Online-Angebote	
AOK-liveonline	
· rauchfrei in 3 Schritten	127
CyberHealth	
· Endlich Nichtraucher	128

Gesund erleben

Klettern in Haltern	131
Ruhe und Gelassenheit - drei Wege	132
Stand-up-Paddling	134

Gesund plus

1. Online-Angebote	
AOK-liveonline	
· mein Weg zu weniger Alkohol	139
Betriebliche Gesundheitsförderung	140
Gesundheitsförderung in Kitas und Schulen	142

Anmeldung

Online	aok.de/nw/kurse
Telefonisch	5
Post	144

Gesund ernähren

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



Zur
Kursanmeldung



Achtsam und genussvoll essen

Was Menschen besonders gerne essen und trinken, wird vom sozialen Umfeld geprägt - und vom Kulturkreis, in dem man aufgewachsen ist. Ob uns eine Mahlzeit schmeckt oder nicht und wie viel Genuss wir beim Essen verspüren, entscheiden jedoch vor allem die fünf Sinne: Riechen, Schmecken, Sehen, Fühlen und Hören. Kommen Sie darum in diesem Kurs mit auf einen spannenden Probier-Parcours durch die Welt der Lebensmittel. Sie werden ganz neue Sinneseindrücke gewinnen, erhalten viele überraschende Informationen rund um Hunger, Sättigung und Ihre persönliche Essgeschichte. Wollen Sie statt auf Diätvorgaben und Verbote lieber auf Ihr Körpergefühl vertrauen und mit allen Sinnen essen und trinken, dann willkommen in diesem Kurs.

Kurs-Nr: 220453
Beginn: 06.02.2025
Ort: Im Dohmwirthehof
Reginenstr. 16, 59069 Hamm
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 3-mal 120 Minuten Theorie
1-mal 180 Minuten Einheiten
Kursleitung: Maria Horn
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Das Gebäude ist nicht barrierefrei.

Aktiv abnehmen!

Bewusst essen mit Kocheinheit

Mit gutem Gewissen genussvoll essen und dabei abnehmen. Dieses Programm weckt Lust auf eine gesunde Lebensweise mit ausgewogener Ernährung und Zunahme der 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: 220103
Beginn: 10.02.2025
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: 185,00 EUR*

Kurs-Nr: 220104 220105
Beginn: 06.02.2025 08.05.2025
Ort: Strodmeier Immobilien
Hochstr. 113, **58095 Hagen**
(Ernährung)
Käthe-Kollwitz-Schule, Lehrküche,
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: 185,00 EUR*

Kurs-Nr: 220219
Beginn: 15.01.2025
Ort: Familienbildungsstätte
Recklinghausen
Kemnastr. 23 a,
45657 Recklinghausen
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 9-mal 90 Minuten Theorie
1 praktische Einheit
Kursleitung: Sabrina Steffen
Kursgebühr: 185,00 EUR*

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: 219717
Beginn: **20.01.2025**
Ort: Ernährungspraxis Massalski
Schmechtingstr. 1, **44809 Bochum**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Nicole Massalski
Kursgebühr: 185,00 EUR*

Kurs-Nr: 220281
Beginn: **31.01.2025**
Ort: Yoga-by-Linda
unterer Graffweg 11, **44309 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sabrina Steffen
Kursgebühr: 185,00 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: 220446
Beginn: **03.06.2025**
Ort: Umweltzentrum Westfalen
Westhellweg 110, **59192 Bergkamen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Karin Heymann
Kursgebühr: 73,00 EUR*

AOK-Gesund essen und genießen nach Feierabend

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

Kurs-Nr: 220444
Beginn: 30.01.2025
Ort: Umweltzentrum Westfalen
Westhellweg 110, 59192 Bergkamen
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Karin Heymann
Kursgebühr: 73,00 EUR*

Kurs-Nr: 220452
Beginn: 05.05.2025
Ort: Im Dohmwirthhof
Reginenstr. 16, 59069 Hamm
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Maria Horn
Kursgebühr: 73,00 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 Genusserlebnis ergänzen. Knackige Gemüsestreifen, saisonal Fruchtiges und pikante Topping - Tipps zur gesunden Kombination gibt es in der AOK-Kochwerkstatt!

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

Kurs-Nr: 220447
Beginn: 17.06.2025
Ort: Im Dohmwirthhof
Reginenstr. 16, 59069 Hamm
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 17:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Maria Horn
Kursgebühr: 66,00 EUR*

Das Gebäude ist nicht barrierefrei.



AOK-KochWerkstatt - Fresh & Simple

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

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

Kurs-Nr: 220443
Beginn: **22.05.2025**
Ort: Umweltzentrum Westfalen
Westhellweg 110, **59192 Bergkamen**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Karin Heymann
Kursgebühr: 66,00 EUR*

Kurs-Nr: 219857
Beginn: **25.03.2025**
Ort: Familienbildungsstätte Bochum
Am Bergbaumuseum 37,
44791 Bochum
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Nicole Massalski
Kursgebühr: 66,00 EUR*

Kurs-Nr: 220060
Beginn: **05.03.2025**
Ort: Käthe-Kollwitz-Schule, Lehrküche,
Liebigstr. 20 - 22, **58095 Hagen**
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Christiane Willeke
Kursgebühr: 66,00 EUR*

Kurs-Nr: 220449
Beginn: **10.03.2025**
Ort: Im Dohmwirthhof
Reginenstr. 16, **59069 Hamm**
Tag, Uhrzeit: Montag, 17:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Maria Horn
Kursgebühr: 66,00 EUR*
Das Gebäude ist nicht barrierefrei.

Kurs-Nr: 220280
Beginn: **10.03.2025**
Ort: Familienbildungsstätte
Recklinghausen
Kemnastr. 23 a,
45657 Recklinghausen
Tag, Uhrzeit: Montag, 17:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Maria Schieffers
Kursgebühr: 66,00 EUR*



AOK-KochWerkstatt - JahreszeitenKüche

Frühling/Sommer

Lebensmitteleinkauf - umweltfreundlich aus der Region und Saison? Wie geht das? Schmackhafte Gemüsegerichte mit saisonalen Zutaten. Mit gutem Gewissen frisch und lecker genießen in der AOK-KochWerkstatt!

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

Kurs-Nr: 220097
Beginn: **24.06.2025**
Ort: Familienbildungsstätte Stadt Bochum
Zechenstr. 10, **44791 Bochum**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Susanne Tollrian
Kursgebühr: 66,00 EUR*

Kurs-Nr: 220278
Beginn: **25.03.2025**
Ort: Familienbildungsstätte Herten
Kurt-Schumacher-Str. 29,
45699 Herten
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 17:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Maria Schieffers
Kursgebühr: 66,00 EUR*

Kurs-Nr: 220279
Beginn: **29.04.2025**
Ort: Familienbildungsstätte
Recklinghausen
Kemnastr. 23 a,
45657 Recklinghausen
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 17:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Maria Schieffers
Kursgebühr: 66,00 EUR*

Herbst/Winter

Lebensmitteleinkauf - umweltfreundlich aus der Region? Wie geht das? Ganz einfach: Wok-Gemüse mit heimischen Zutaten, Kartoffelpizza und Gnocchi einmal anders, zum Beispiel mit Kürbis. Mit gutem Gewissen frisch und lecker genießen in der AOK-KochWerkstatt!

Kurs-Nr: 219858
Beginn: **29.01.2025**
Ort: Familienbildungsstätte Bochum
Am Bergbaumuseum 37,
44791 Bochum
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Nicole Massalski
Kursgebühr: 66,00 EUR*

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.

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

Kurs-Nr: 220059
Beginn: 13.05.2025
Ort: Hauptschule West
Am Hofe 14, 58285 Gevelsberg
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Dörte Rüstmann
Kursgebühr: 66,00 EUR*

AOK-KochWerkstatt - Mittelmeerküche

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

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

Kurs-Nr: 220061
Beginn: 14.05.2025
Ort: Käthe-Kollwitz-Schule, Lehrküche,
Liebigstr. 20 - 22, 58095 Hagen
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Christiane Willeke
Kursgebühr: 66,00 EUR*



Essen nach den Jahreszeiten

Im Supermarkt stehen zwar das ganze Jahr über Obst und Gemüse aus aller Welt zur Verfügung. Doch wann hat welches regionale Gemüse und Obst Saison, wie lagert man es am besten? Hat es Sinn, nach den Jahreszeiten zu essen? Welche Vorteile bringt das mit sich? In diesem Kurs erhalten Sie Antworten auf diese und viele weitere Fragen rund um geschickte Vorratshaltung und einfache Zubereitung. Machen Sie mit.

Kurs-Nr: 220451
Beginn: 31.03.2025
Ort: Im Dohmwirthhof
Reginenstr. 16, 59069 Hamm
Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 2-mal 225 Minuten
Kursleitung: Maria Horn
Kursgebühr: 88,00 EUR*

Das Gebäude ist nicht barrierefrei.



Günstig und gut essen

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

Kurs-Nr: 220098
Beginn: 02.04.2025
Ort: Familienbildungsstätte Stadt Bochum
Zechenstr. 10, 44791 Bochum
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 2-mal 225 Minuten
Kursleitung: Susanne Tollrian
Kursgebühr: 88,00 EUR*

AOK-liveonline: erfolgreiche Gewichtsreduktion

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

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

AOK-liveonline: gesund und leicht abnehmen

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

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

AOK-liveonline: mit Köpfchen zum Wunschgewicht

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

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

CyberHealth: Diabetes-Prävention

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

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

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung:

cyberhealth.de/aok-nordwest/diabetespraevention

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

CyberHealth: Erfolgreich abnehmen

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

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

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

So einfach geht es:

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

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

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

CyberHealth: Ernährung & Vitalität

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

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

So einfach geht es:

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

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

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

Beratungsangebote für Ihre Gesundheit

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



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, Hamm
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



AOK 

Einfach, schnell und direkt

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



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

Gesund bewegen

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



Zur
Kursanmeldung



Aquafitness

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

Kurs-Nr: 220335 220338
Beginn: **29.01.2025** **02.04.2025**
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: 220336 220339
Beginn: **30.01.2025** **03.04.2025**
Ort: Bewegungsbad im Marienhospital
 Wattenscheid
 Parkstr. 15, **44866 Bochum**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 12:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Monika Stein
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 220337 220340
Beginn: **31.01.2025** **04.04.2025**
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*

* exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden und -Kundinnen

Aquafitness. Fortsetzung von Seite 35

Kurs-Nr: 219737 219738
Beginn: **15.01.2025** **30.04.2025**
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: 220222 220223
Beginn: **27.01.2025** **28.04.2025**
Ort: ReVital e.V., Ev. 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: 220357 220358
Beginn: **31.01.2025** **11.04.2025**
Ort: TheraFit Gesundheitszentrum im
St. Rochus - Hospital
Glückaufstr. 10,
44575 Castrop-Rauxel
Tag, Uhrzeit: freitags, 10:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Silvia Roth
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 220636 220637
Beginn: **29.01.2025** **30.04.2025**
Ort: St. Vincenz-Krankenhaus,
Gesundheitszentrum Mobilé
Rottstr. 11, **45711 Datteln**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Irina Artemuk
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 220645 220649
Beginn: **31.01.2025** **09.05.2025**
Ort: St. Vincenz-Krankenhaus,
Gesundheitszentrum Mobilé
Rottstr. 11, **45711 Datteln**
Tag, Uhrzeit: freitags, 10:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Irina Artemuk
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 220639
Beginn: **01.02.2025**
Ort: St. Vincenz-Krankenhaus,
Gesundheitszentrum Mobilé
Rottstr. 11, **45711 Datteln**
Tag, Uhrzeit: samstags, 10:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Sandra Teige
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 220642 220643
Beginn: **03.02.2025** **05.05.2025**
Ort: St. Vincenz-Krankenhaus,
Gesundheitszentrum Mobilé
Rottstr. 11, **45711 Datteln**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Sandra Teige
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 220640
Beginn: **10.05.2025**
Ort: St. Vincenz-Krankenhaus,
Gesundheitszentrum Mobilé
Rottstr. 11, **45711 Datteln**
Tag, Uhrzeit: samstags, 10:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Markus Breuker
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Aquafitness. Fortsetzung von Seite 37

Kurs-Nr: 220651 220652
Beginn: **04.02.2025** **06.05.2025**
Ort: Atlantis Bäderbetrieb Dorsten GmbH
/Treffpunkt im Schwimmbad
Konrad-Adenauer-Platz 1,
46282 Dorsten
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Hannah Hetkamp
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 220341
Beginn: **27.01.2025**
Ort: Gesundheitszentrum Wischlingen
Höfkerstraße 12, **44149 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Cyra Pfeifer
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 220342
Beginn: **29.01.2025**
Ort: Gesundheitszentrum Wischlingen
Höfkerstraße 12, **44149 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 10:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Cyra Pfeifer
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 220343
Beginn: **30.01.2025**
Ort: Gesundheitszentrum Wischlingen
Höfkerstraße 12, **44149 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 10:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Cyra Pfeifer
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 220344 220345
Beginn: **07.02.2025** **04.04.2025**
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: 220694 220695
Beginn: **07.03.2025** **16.05.2025**
Ort: Müromed - Praxis für Physiotherapie
im Südbad
Ruhrallee 30, **44139 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: freitags, 14:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Peter Schneider
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 220346
Beginn: **07.05.2025**
Ort: turnhalle - die Fitnesslounge
Hacheneyer Kirchweg 150,
44265 Dortmund
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 09:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Trainer-Team der turnhalle
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 220348
Beginn: **07.05.2025**
Ort: turnhalle - die Fitnesslounge
Hacheneyer Kirchweg 150,
44265 Dortmund
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 11:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Trainer-Team der turnhalle
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Aquafitness. Fortsetzung von Seite 39

Kurs-Nr: 220347
Beginn: **07.05.2025**
Ort: turnhalle - die Fitnesslounge
Hacheneyer Kirchweg 150,
44265 Dortmund
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Trainer-Team der turnhalle
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 220536 220537
Beginn: **03.02.2025** **05.05.2025**
Ort: Klutertbad
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: 220575
Beginn: **19.03.2025**
Ort: Klutertbad
Mittelstr. 108, **58256 Ennepetal**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Laura Ryschka
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 220669 220672
Beginn: **04.02.2025** **06.05.2025**
Ort: medicos.AufSchalke
Reha GmbH & Co. KG
Parkallee 1 - Haus 1,
45891 Gelsenkirchen
Tag, Uhrzeit: dienstags, 09:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Daniel Sdrenka
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 220674
Beginn: **08.05.2025**
Ort: medicos.AufSchalke
Reha GmbH & Co. KG
Parkallee 1 - Haus 1,
45891 Gelsenkirchen
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 13:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Carolin Kibele
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 220663 220664
Beginn: **12.02.2025** **30.04.2025**
Ort: Horster Reha Zentrum
Vestische Str. 25,
45899 Gelsenkirchen-Horst
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Elena Sorstova
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 220227 220228
Beginn: **04.02.2025** **06.05.2025**
Ort: Come back Waterworld
Husemannstr. 52,
45879 Gelsenkirchen-Mitte
Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Sandra Beckert
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Die Teilnahme in Burkinis, UV-Shirts und weiten Shorts ist aus hygienischen Gründen nicht gestattet.

Kurs-Nr: 220229 220230
Beginn: **05.02.2025** **07.05.2025**
Ort: Come back Waterworld
Husemannstr. 52,
45879 Gelsenkirchen-Mitte
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 09:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Morgain Malessa
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Die Teilnahme in Burkinis, UV-Shirts und weiten Shorts ist aus hygienischen Gründen nicht gestattet.

Aquafitness. Fortsetzung von Seite 41

Kurs-Nr: 220805 220806
Beginn: **28.01.2025** **13.05.2025**
Ort: Schwimmbad in Gevelsberg
Ochsenkamp 54, **58285 Gevelsberg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 11:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: noch unbekannt
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 220540 220541
Beginn: **04.02.2025** **13.05.2025**
Ort: Schwimmbad 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: 219739 219740
Beginn: **14.01.2025** **29.04.2025**
Ort: Sport-Aquarium Bockum-Hövel
Günter-Degelman-Weg 1,
59075 Hamm
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Sarah Rabinjak
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 219741 219742
Beginn: **15.01.2025** **30.04.2025**
Ort: Sport-Aquarium Bockum-Hövel
Günter-Degelman-Weg 1,
59075 Hamm
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Sarah Rabinjak
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 219743
Beginn: **05.02.2025**
Ort: Familien-Oase Heessen
An der Marienkirche, **59073 Hamm**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Sarah Rabinjak
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 220349 220351
Beginn: **29.01.2025** **19.03.2025**
Ort: Bewegungsbad im Seniorenzentrum
Wörthstraße
Wörthstraße 15, **44629 Herne**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 10:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Berthold Müller
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 220350 220352
Beginn: **29.01.2025** **19.03.2025**
Ort: Bewegungsbad im Seniorenzentrum
Wörthstraße
Wörthstraße 15, **44629 Herne**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 11:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Berthold Müller
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 220353 220355
Beginn: **30.01.2025** **08.05.2025**
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*

Aquafitness. Fortsetzung von Seite 43

Kurs-Nr: 220354 220356
Beginn: **30.01.2025** **08.05.2025**
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*

Kurs-Nr: 220231 220232
Beginn: **04.02.2025** **06.05.2025**
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: 219744 219745
Beginn: **16.01.2025** **08.05.2025**
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: 220709 220712
Beginn: **06.02.2025** **05.06.2025**
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: 220735 220736
Beginn: **22.01.2025** **07.05.2025**
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: 220545 220544
Beginn: **28.01.2025** **08.04.2025**
Ort: medifit
Loher Str. 2, **58332 Schwelm**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Maike Thommek
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 220538 220539
Beginn: **03.02.2025** **05.05.2025**
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: 220483 220484
Beginn: **28.01.2025** **29.04.2025**
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*

Beckenbodenschule

Krafttraining für den Beckenboden

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

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

Kurs-Nr:	220719	220715
Beginn:	06.03.2025	26.06.2025
Ort:	momo Bewegungsraum Herzogswall 6, 45657 Recklinghausen	
Tag, Uhrzeit:	donnerstags, 19:00 Uhr	
Dauer:	8-mal 60 Minuten	
Kursleitung:	Heike Kruner	
Kursgebühr:	112,00 EUR*	

Dieser Kurs ist nur für Frauen!

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:	220359
Beginn:	04.03.2025
Ort:	TSC Eintracht Dortmund Victor-Toyka-Straße 6, 44139 Dortmund
Tag, Uhrzeit:	dienstags, 18:00 Uhr
Dauer:	8-mal 75 Minuten
Kursleitung:	Laura Kost
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: 220379
Beginn: **29.01.2025**
Ort: Reha West GmbH
Otto-Brenner-Straße 15-17,
44866 Bochum

Tag, Uhrzeit: mittwochs, 09:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Marie Weber
Kursgebühr: 96,00 EUR*

Kurs-Nr: 220377 220378
Beginn: **29.01.2025** **30.04.2025**
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: 220380 220381
Beginn: **03.03.2025** **12.05.2025**
Ort: BEWEGUNGSOFFENSIVE
Luft & Licht, c/o ITA
Flottmannstr. 53d, **44807 Bochum**

Tag, Uhrzeit: montags, 17:15 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Michael Schrick
Kursgebühr: 96,00 EUR*

Outdoor-Kurs

Kurs-Nr: 220382
Beginn: **06.02.2025**
Ort: turnhalle - die Fitnesslounge
Hachener Kirchweg 150,
44265 Dortmund

Tag, Uhrzeit: donnerstags, 16:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Trainer-Team der turnhalle
Kursgebühr: 96,00 EUR*

Kurs-Nr: 220383
Beginn: **12.02.2025**
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: 220384
Beginn: **20.03.2025**
Ort: TSC Eintracht Dortmund
Victor-Toyka-Straße 6, **44139 Dortmund**

Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:15 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Jana Reinecke
Kursgebühr: 96,00 EUR*

Kurs-Nr: 220385
Beginn: **08.05.2025**
Ort: LWL Präventionszentrum, Haus 27
Marsbruchstraße 179,
44287 Dortmund

Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Sven Bartosch
Kursgebühr: 96,00 EUR*

Functional Training. Fortsetzung von Seite 49

Kurs-Nr: 220580 220582
Beginn: **03.02.2025** **28.04.2025**
Ort: More Energy Gesundheitstraining
Mylinghauser Straße 4,
58285 Gevelsberg
Tag, Uhrzeit: montags, 18:15 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Kai Bühne
Kursgebühr: 96,00 EUR*

Kurs-Nr: 220848
Beginn: **29.01.2025**
Ort: Therapiezentrum Lennetal
Buschmühlenstr. 64, **58093 Hagen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Kai Bühnen
Kursgebühr: 96,00 EUR*

Kurs-Nr: 219746 219747
Beginn: **16.01.2025** **08.05.2025**
Ort: Vita Gesundheit in Hamm GmbH
Werler Str. 111, **59063 Hamm**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Ilker Algan
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: 220374
Beginn: **03.02.2025**
Ort: Reha West GmbH
Otto-Brenner-Straße 15-17,
44866 Bochum
Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Marie Weber
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220851 220852
Beginn: **05.02.2025** **07.05.2025**
Ort: Novotergum - 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: 220854
Beginn: **07.02.2025**
Ort: Novotergum - 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 51

Kurs-Nr: 220853
Beginn: **06.03.2025**
Ort: Novotergum - SMZ Bochum Stadtmitt
Südring 15, **44787 Bochum**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Svenja Kahlert
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220375
Beginn: **26.03.2025**
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: 220373
Beginn: **27.01.2025**
Ort: WAT Vital
Sommerdellenstraße 23,
44866 Bochum - Wattenscheid
Tag, Uhrzeit: montags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Marvin Levi Strauss
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220618
Beginn: **06.03.2025**
Ort: Sportpark Stadtwald
Stenhoffstr. 34, **46240 Bottrop**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 09:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Magnus Kruse
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220617
Beginn: **06.03.2025**
Ort: Sportpark Stadtwald
Stenhoffstr. 34, **46240 Bottrop**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Magnus Kruse
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220620
Beginn: **07.05.2025**
Ort: Sportpark Stadtwald
Stenhoffstr. 34, **46240 Bottrop**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Magnus Kruse
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220741
Beginn: **30.01.2025**
Ort: Sportforum Castrop-Rauxel
Bahnhofstr. 120 - 122,
44575 Castrop-Rauxel
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:15 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Julian Carolus
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220224
Beginn: **06.02.2025**
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*

Kraftworkout im Studio. Fortsetzung von Seite 53

Kurs-Nr: 220225
Beginn: **04.03.2025**
Ort: REHAZENTRUM DORSTEN
Physiotherapie Overfeld
Borkener Str. 49, **46284 Dorsten**

Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Ann-Christin Kittner
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220369 220371
Beginn: **27.01.2025** **07.04.2025**
Ort: Konzept-Körper
Am Kai 8, **44263 Dortmund**

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

Kurs-Nr: 220360
Beginn: **28.01.2025**
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: 220656
Beginn: **28.01.2025**
Ort: PHYSIOTHEK Guntermann
Stockumer Straße 220,
44225 Dortmund

Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:15 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sascha Beier
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220361 220362
Beginn: **29.01.2025** **09.04.2025**
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: 220370 220372
Beginn: **30.01.2025** **10.04.2025**
Ort: Konzept-Körper
Am Kai 8, **44263 Dortmund**

Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:15 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Ivonne Porsch
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220365
Beginn: **30.01.2025**
Ort: Thera For Life
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: 220363 220364
Beginn: **30.01.2025** **08.05.2025**
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*

Kraftworkout im Studio. Fortsetzung von Seite 55

Kurs-Nr: 220367
Beginn: **03.02.2025**
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: 220697 220698
Beginn: **05.03.2025** **21.05.2025**
Ort: Müromed - Praxis für Physiotherapie
im Südbad
Ruhrallee 30, **44139 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Peter Schneider
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220368
Beginn: **03.04.2025**
Ort: turnhalle - die Fitnesslounge
Hacheneyer Kirchweg 150,
44265 Dortmund
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 16:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Trainer-Team der turnhalle
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220567 220566
Beginn: **05.02.2025** **07.05.2025**
Ort: Just Femme
Voerder Str. 11, **58256 Ennepetal**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Ramona Müller
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220658
Beginn: **14.02.2025**
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: 220226
Beginn: **30.04.2025**
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: 220561
Beginn: **08.02.2025**
Ort: Physiotherapie Bösel
Alter Dorfladen GmbH
Brandteich 1, **58285 Gevelsberg**
Tag, Uhrzeit: samstags, 11:15 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Roger Bösel
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220693
Beginn: **07.03.2025**
Ort: Gesundheitszentrum Kerzmann GmbH
Schwechater Str. 36A, **45966 Gladbeck**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Team Kerzmann
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kraftworkout im Studio. Fortsetzung von Seite 57

Kurs-Nr: 220700
Beginn: **29.04.2025**
Ort: Gesundheitszentrum Kerzmann GmbH
Schwechater Str. 36A, **45966 Gladbeck**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 13:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Team Kerzmann
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220548
Beginn: **27.01.2025**
Ort: Reha-Zentrum am Buschey
Buscheystr. 15 a, **58089 Hagen**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Kevin Dietrich
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220559 220558
Beginn: **29.01.2025** **30.04.2025**
Ort: Praxis für med. Trainingstherapie
René Tönnes
Wilhelm-Raabe-Str. 13, **58093 Hagen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 11:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Paul Kurzeja
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220556 220557
Beginn: **31.01.2025** **02.05.2025**
Ort: Praxis für med. Trainingstherapie
René Tönnes
Wilhelm-Raabe-Str. 13, **58093 Hagen**
Tag, Uhrzeit: freitags, 15:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Paul Kurzeja
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220077
Beginn: **31.01.2025**
Ort: Physiomed-Steffen Barth Ambulantes
Reha-Zentrum
Eilper Str. 62, **58091 Hagen**
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dirk Schmelter
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 220547
Beginn: **17.04.2025**
Ort: Reha-Zentrum am Buschey
Buscheystr. 15 a, **58089 Hagen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Kevin Dietrich
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220847
Beginn: **28.04.2025**
Ort: Pro-Physio Rehasportzentrum
Bahnhofstr. 30, **58095 Hagen**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sabrina Lindstedt
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220846
Beginn: **30.04.2025**
Ort: Pro-Physio Rehasportzentrum
Bahnhofstr. 30, **58095 Hagen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sabrina Lindstedt
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kraftworkout im Studio. Fortsetzung von Seite 59

Kurs-Nr: 220078
Beginn: **02.05.2025**
Ort: Physiomed-Steffen Barth Ambulantes Reha-Zentrum Eilper Str. 62, **58091 Hagen**
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dirk Schmelter
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 219749 219750
Beginn: **15.01.2025** **30.04.2025**
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: 219754 219755
Beginn: **16.01.2025** **08.05.2025**
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: 219751
Beginn: **05.02.2025**
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: 220690
Beginn: **29.01.2025**
Ort: Körperwerkstatt Herne Gbr (ehemals ACTIVA) Wilhelmstraße 9 - 13, **44649 Herne**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Youssef Chniouer
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220376
Beginn: **08.02.2025**
Ort: Gesundheitszentrum Impuls Herne Herforder Str. 11, **44625 Herne**
Tag, Uhrzeit: samstags, 12:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jan Matena
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220708
Beginn: **07.02.2025**
Ort: Novotergum/ Watanabe Physiotherapie Malteserstr. 21, **45701 Herten**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sabrina Baltschinat
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 219752
Beginn: **06.02.2025**
Ort: Reha Kamen Nordstr. 34, **59174 Kamen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 15:45 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Kerstin Homeyer
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kraftworkout im Studio. Fortsetzung von Seite 61

Kurs-Nr: 219756
Beginn: **06.02.2025**
Ort: Isomed
Schulstr. 78, **44534 Lünen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:15 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Anja Moch
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220233
Beginn: **06.02.2025**
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*

Kurs-Nr: 220234
Beginn: **11.03.2025**
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: 220738
Beginn: **06.03.2025**
Ort: Stiftungsklinikum PROSELIS gGmbH,
Standort 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: 220543 220542
Beginn: **27.01.2025** **07.04.2025**
Ort: medifit
Loher Str. 2, **58332 Schwelm**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Kaspar Meder
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220562
Beginn: **05.02.2025**
Ort: Physiotherapie Bösel Dorotheenhof
Schwelm GmbH
Weststr. 23, **58332 Schwelm**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Roger Bösel
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220553
Beginn: **04.03.2025**
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: 219748
Beginn: **04.02.2025**
Ort: Rehavision Schwerte GmbH Zentrum
für Physiotherapie & Prävention
Rathausstr. 16, **58239 Schwerte**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Bernd Lingen
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kraftworkout im Studio. Fortsetzung von Seite 63

Kurs-Nr: 219753
Beginn: **06.02.2025**
Ort: Isomed
Wahrbrink 2, **59368 Werne**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 16:15 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Katrin Nafe
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220481 220480
Beginn: **30.01.2025** **10.04.2025**
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: Oliver Dickel
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220555
Beginn: **28.01.2025**
Ort: activ-club drexelius
Wullener Feld 9 j, **58454 Witten**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 09:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sonja Merder
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220554
Beginn: **28.04.2025**
Ort: activ-club drexelius
Wullener Feld 9 j, **58454 Witten**
Tag, Uhrzeit: montags, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Beate Schönhoff
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: 220676
Beginn: **03.04.2025**
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: 220677
Beginn: **02.04.2025**
Ort: Treffpunkt: Parkplatz Eingang
zum 2. Stadtgartenteil
Zeppelinallee/Ecke Am Stadtgarten,
45881 Gelsenkirchen-Mitte

Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Beate Pracht
Kursgebühr: 113,00 EUR*

Nordic Walking und mehr. Fortsetzung von Seite 65

Kurs-Nr: 219757
Beginn: **17.03.2025**
Ort: Eingang Park-Restaurant Kurhaus
Ostenallee 83, **59071 Hamm**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Nicole Kramer
Kursgebühr: 113,00 EUR*

Kurs-Nr: 220732
Beginn: **29.04.2025**
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*

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: 220392
Beginn: **08.02.2025**
Ort: Vital Life - Nicole Kulka
Wittener Straße 211-213,
44803 Bochum
Tag, Uhrzeit: samstags, 10:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Nicole Kulka
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 220394
Beginn: **14.03.2025**
Ort: Vital Life - Nicole Kulka
Wittener Straße 211-213,
44803 Bochum
Tag, Uhrzeit: freitags, 08:45 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Nicole Kulka
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 220654
Beginn: **20.02.2025**
Ort: Fitness Camp
Am Katzenberg 10-12, **46284 Dorsten**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Markus Breuker
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Pilates. Fortsetzung von Seite 67

Kurs-Nr: 220710
Beginn: **28.01.2025**
Ort: Kursraum rehaMed im Unioncarré
Lange Straße 39, **44137 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 11:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Lisa Kinter
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 220395 220398
Beginn: **29.01.2025** **30.04.2025**
Ort: Yoga-by-Linda
unterer Graffweg 11, **44309 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:45 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Melanie Abel
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 220397 220399
Beginn: **29.01.2025** **30.04.2025**
Ort: Yoga-by-Linda
unterer Graffweg 11, **44309 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Melanie Abel
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 220711
Beginn: **30.01.2025**
Ort: Kursraum rehaMed im Unioncarré
Lange Straße 39, **44137 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 15:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Lisa Kinter
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 220400 220402
Beginn: **01.02.2025** **03.05.2025**
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: 220661
Beginn: **16.05.2025**
Ort: Horster Reha Zentrum
Horster Str. 54,
45897 Gelsenkirchen-Buer
Tag, Uhrzeit: freitags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Markus Breuker
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 220849
Beginn: **30.01.2025**
Ort: Therapiezentrum Lennetal
Buschmühlenstr. 64, **58093 Hagen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Daniel Mendoza
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 219758 219759
Beginn: **07.02.2025** **02.05.2025**
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 69

Kurs-Nr: 220403
Beginn: **28.01.2025**
Ort: Gesundheitszentrum Impuls Herne
Herforder Str. 11, **44625 Herne**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Jan Matena
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 220583 220584
Beginn: **28.01.2025** **27.05.2025**
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: Denise Schröder
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 220585
Beginn: **01.04.2025**
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: Denise Schröder
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 220739
Beginn: **13.02.2025**
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: 220413
Beginn: **05.02.2025**
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*

Kurs-Nr: 220691
Beginn: **07.03.2025**
Ort: Müromed - Praxis für Physiotherapie
im Südbad
Ruhrallee 30, **44139 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:00 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Peter Schneider
Kursgebühr: 128,00 EUR*

RanRücken. Fortsetzung von Seite 71

Kurs-Nr: 219760
Beginn: **05.03.2025**
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: 220405
Beginn: **28.01.2025**
Ort: Gesundheitszentrum Wischlingen
Höfkerstraße 12, **44149 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Team Gesundheitszentrum Wischlingen
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 220406 220407
Beginn: **28.01.2025** **29.04.2025**
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: 220577 220578
Beginn: **05.02.2025** **30.04.2025**
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*

Rückenpower. Fortsetzung von Seite 73

Kurs-Nr: 220079 220080
Beginn: 27.01.2025 28.04.2025
Ort: Physiomed-Steffen Barth
Ambulantes Reha-Zentrum
Eilper Str. 62, **58091 Hagen**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:45 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Ines Reiling
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 219761
Beginn: 13.01.2025
Ort: Vita Gesundheit in Hamm
Alter Uentropener Weg 53, **59071 Hamm**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Anja Rump
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 220737
Beginn: 12.03.2025
Ort: Stiftungsklinikum PROSELIS gGmbH,
Standort Prosper-Hospital,
Physiotherapie
Mühlenstr. 27, **45659 Recklinghausen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Andreas Volmer
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 220564
Beginn: 03.02.2025
Ort: Physiotherapie Bösel Dorotheenhof
Schwelm GmbH
Weststr. 23, **58332 Schwelm**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Roger Bösel
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 219763
Beginn: 11.03.2025
Ort: Krankengymnastik-Praxis Diesmann
Postplatz 4, **58239 Schwerte**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Jessica Katharina Diesmann
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 219762
Beginn: 11.03.2025
Ort: Hospitalverbund AKTIV, Training,
Therapie & 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: 219764 (für Frauen)
Beginn: 12.03.2025
Ort: Lady + Fitness
Klöcknerstr. 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: 220408
Beginn: 28.01.2025
Ort: WAT Vital
Sommerdellenstraße 23,
44866 Bochum - Wattenscheid

Tag, Uhrzeit: dienstags, 12:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Katharina Kläßmann
Kursgebühr: 156,00 EUR*

Kurs-Nr: 220657
Beginn: 08.05.2025
Ort: Fitness Camp
Am Katzenberg 10-12, **46284 Dorsten**

Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Markus Breuker
Kursgebühr: 156,00 EUR*

Kurs-Nr: 220409
Beginn: 28.01.2025
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*

Kurs-Nr: 220410
Beginn: 30.01.2025
Ort: Gesundheitszentrum Wischlingen
Höfkerstraße 12, **44149 Dortmund**

Tag, Uhrzeit: donnerstags, 09:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Team Gesundheitszentrum Wischlingen
Kursgebühr: 156,00 EUR*

Kurs-Nr: 220411
Beginn: 18.02.2025
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: 220774
Beginn: 06.03.2025
Ort: Kraftwerk Gesundheit & Fitness
Am Amtshaus 20, **44539 Dortmund**

Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jan Martens
Kursgebühr: 156,00 EUR*

Kurs-Nr: 220412
Beginn: 05.02.2025
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*

Sanftes Rückentraining. Fortsetzung von Seite 77

Kurs-Nr: 220726 220729
Beginn: **28.01.2025** **29.04.2025**
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: 220727
Beginn: **28.01.2025**
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: 220744
Beginn: **27.02.2025**
Ort: PräventionOst - Zentrum für
Prävention & Sportbetreuung
Blume & Schlüter GbR
Castroper Str. 37,
45665 Recklinghausen

Tag, Uhrzeit: donnerstags, 09:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Finn Dahlmann
Kursgebühr: 156,00 EUR*

Kurs-Nr: 220587 220588
Beginn: **28.01.2025** **15.04.2025**
Ort: Bewegt lernen Claudia Diefenbach,
Schule für gesunde Bewegung und
Fitness im Hotel Fritz am Brunnen
Brunnenstraße 24-28, **58332 Schwelm**

Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Denise Schröder
Kursgebühr: 156,00 EUR*

AOK-liveonline: der innere Schweinehund 2.0

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

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

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

CyberHealth: Kraft und Ausdauer

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

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

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

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung:

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

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

CyberHealth: Pilates

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

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

Wir wünschen Ihnen viel Spaß dabei!

So einfach geht es:

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

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

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

CyberHealth: Rücken-coaching – Funktionelles Krafttraining

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

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

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

So einfach geht es:

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

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

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

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

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung: aok.starte.online

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

Mein Gesundheits- manager: Kraftausdauer für Läufer und Laufeinsteiger

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

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

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

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung: aok.starte.online

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

⊕ Perfect Move – das ultimative Beweglichkeitstraining

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

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

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

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

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

So einfach geht es:

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

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

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

Beratungsangebote für Ihre Gesundheit

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



Markus Bartsch
Spezialist Bewegungsberatung
für den Kreis Unna, Hamm
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

Gesund entspannen

Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag! Mit verschiedenen Entspannungsübungen und -strategien halten Sie Ihr Leben in gesunder Balance – und lassen Stress erst gar nicht entstehen.



Zur
Kursanmeldung



Autogenes Training

Der Weg zu mehr Gelassenheit

Autogenes Training hilft, Stress und Belastungen des Alltags abzubauen. Durch gezielte Konzentration beeinflussen Sie spezielle Körperfunktionen. Erleben Sie ein entspannendes Schwere- und Wärmegefühl. So gelangen Sie in wenigen Minuten zu Ruhe und Erholung.

Kurs-Nr: 220701
Beginn: **05.02.2025**
Ort: Mietpoint Ehrenfeld (Einlass kurz vor Kursbeginn am rechten Rolltor)
Ehrenfeldstraße 34, **44789 Bochum**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:15 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: David Gertz
Kursgebühr: 132,00 EUR*

Kurs-Nr: 220423
Beginn: **28.01.2025**
Ort: Gesundheitszentrum Wischlingen
Höfkerstraße 12, **44149 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:45 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Team Gesundheitszentrum Wischlingen
Kursgebühr: 132,00 EUR*

Kurs-Nr: 220420
Beginn: **31.01.2025**
Ort: KABRA Training
Rheinische Straße 41, **44137 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:45 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Kerstin Brentrop
Kursgebühr: 132,00 EUR*

Autogenes Training. Fortsetzung von Seite 89

Kurs-Nr: 220421
Beginn: **04.04.2025**
Ort: KABRA Training
Rheinische Straße 41, **44137 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: freitags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Kerstin Brentrop
Kursgebühr: 132,00 EUR*

Kurs-Nr: 220678
Beginn: **04.06.2025**
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: 219765
Beginn: **14.02.2025**
Ort: Vita Gesundheit in Hamm
Alter Uentroper Weg 53, **59071 Hamm**
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jutta Sucker
Kursgebühr: 132,00 EUR*

Gelassen und sicher im Stress

Besser umgehen mit alltäglichen Belastungen
Stress - das bedeutet für jede/-n 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/-innen 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: 220634
Beginn: **28.01.2025**
Ort: Yoga-by-Linda
unterer Graffweg 11, **44309 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 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/-innen erhalten kostenfrei ein Buch und eine CD. Die Kurse werden von speziell geschulten Lebe Balance-Trainerinnen und -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: 220704
Beginn: **05.02.2025**
Ort: Mietpoint Ehrenfeld (Einlass kurz vor Kursbeginn am rechten Rolltor)
Ehrenfeldstraße 34, **44789 Bochum**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten
Praxis Stressbewältigung
1-mal 90 Minuten Reflexion
Kursleitung: David Gertz
Kursgebühr: 150,00 EUR*

Kurs-Nr: 219766
Beginn: **18.03.2025**
Ort: IGBf GmbH Institut für Gesundheit u. Berufsförderung
Karl-Wildschütz-Str. 1,
58730 Fröndenberg

Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:30 Uhr
Infoabend: 11.03.2025
Dauer: 6-mal 90 Minuten
Praxis Stressbewältigung
1-mal 90 Minuten Reflexion

Kursleitung: Karin Heymann
Kursgebühr: 150,00 EUR*

Kurs-Nr: 220062
Beginn: **04.02.2025**
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: 220647
Beginn: **09.04.2025**
Ort: Wald des Gysenbergparks
Am Ruhmbach 7, **44627 Herne**

Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten
Praxis Stressbewältigung
1-mal 90 Minuten Reflexion

Kursleitung: Michael Schrick
Kursgebühr: 150,00 EUR*

Outdoorkurs!

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: 220633
Beginn: **10.03.2025**
Ort: Sport und Rehabilitation
Castrop-Rauxel e.V.
Lange Str. 72, **44579 Castrop-Rauxel**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Nicola Neubauer
Kursgebühr: 132,00 EUR*

Kurs-Nr: 220425
Beginn: **31.01.2025**
Ort: KABRA Training
Rheinische Straße 41, **44137 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: freitags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Kerstin Brentrop
Kursgebühr: 132,00 EUR*

Kurs-Nr: 220426
Beginn: **04.04.2025**
Ort: KABRA Training
Rheinische Straße 41, **44137 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:45 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Kerstin Brentrop
Kursgebühr: 132,00 EUR*

Kurs-Nr: 219767
Beginn: **13.02.2025**
Ort: IGBf GmbH Institut für Gesundheit u.
Berufsförderung
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: 219768
Beginn: **14.02.2025**
Ort: Vita Gesundheit in Hamm
Alter Uentropfer Weg 53, **59071 Hamm**

Tag, Uhrzeit: freitags, 17:45 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jutta Sucker
Kursgebühr: 132,00 EUR*

Qigong

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

Kurs-Nr: 220428
Beginn: **03.04.2025**
Ort: BEWEGUNGSOFFENSIVE
Luft & Licht, c/o ITA
Flottmannstr. 53d, **44807 Bochum**

Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:15 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Michael Schrick
Kursgebühr: 122,00 EUR*

Outdoorkurs

Kurs-Nr: 220429
Beginn: **07.05.2025**
Ort: Gymnastikhalle der Altenpflugeschule
Ostermannstraße 32, **44789 Bochum**

Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Christoph Geisen
Kursgebühr: 122,00 EUR*

Kurs-Nr: 220430
Beginn: **27.02.2025**
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: 220535
Beginn: **28.01.2025**
Ort: QiGongstudio Ennepetal
Bergstr. 5, **58256 Ennepetal**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Tanja Schnell
Kursgebühr: 122,00 EUR*

Kurs-Nr: 220667
Beginn: **07.03.2025**
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: 220084 220085
Beginn: **28.01.2025** **29.04.2025**
Ort: MStage, Tanz- und Bewegungscener
an der Wippermannpassage
Eilper Str. 75, **58091 Hagen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Maria Paar
Kursgebühr: 122,00 EUR*

Kurs-Nr: 220568
Beginn: **29.01.2025**
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*

Qigong. Fortsetzung von Seite 97

Kurs-Nr: 221229 221230
Beginn: **05.02.2025** **30.04.2025**
Ort: Nihon Kai Akademie e.V.
Hohenlimburger Straße 218 ,
58119 Hagen

Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:45 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Bernd Kühnapfel; Shihan
Kursgebühr: 122,00 EUR*

Kurs-Nr: 220485
Beginn: **18.02.2025**
Ort: Ev. Johannes-Kirchengemeinde
Hattingen
Uhlandstr. 32, **45525 Hattingen**

Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Monika Venker
Kursgebühr: 122,00 EUR*

Kurs-Nr: 220706
Beginn: **19.02.2025**
Ort: Kunsthof Westerholt, Yoga Atelier
Am Bungert 19,
45701 Herten-Westerholt

Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Prof. Dr. Willi Neumann
Kursgebühr: 122,00 EUR*

Kurs-Nr: 220717 220238
Beginn: **20.02.2025** **05.06.2025**
Ort: momo Bewegungsraum
Herzogswall 6, **45657 Recklinghausen**

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

Kurs-Nr: 220551
Beginn: **29.04.2025**
Ort: Schwelm ArENa (Mehrzweckraum)
Milsperstr. 35, **58332 Schwelm**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:45 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Roberto Di Bucchianico
Kursgebühr: 122,00 EUR*

Kurs-Nr: 220482
Beginn: **29.01.2025**
Ort: Praxis für Ergotherapie Corinna Leiner
Haldenweg 10, **58455 Witten**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 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: 220432
Beginn: **27.02.2025**
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*

Kurs-Nr: 221226 221227
Beginn: **03.02.2025** **28.04.2025**
Ort: Nihon Kai Akademie e.V. Hohenlimburger Straße 218 , **58119 Hagen**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:45 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Bernd Kühnapfel; Shihan
Kursgebühr: 122,00 EUR*

Kurs-Nr: 220546
Beginn: **18.02.2025**
Ort: Ev. Johannes-Kirchengemeinde Hattingen Uhlandstr. 32, **45525 Hattingen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Monika Venker
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: 220597
Beginn: **30.01.2025**
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: 220775
Beginn: **11.02.2025**
Ort: Novotergum - SMZ Bochum Stadtmitte Südring 15, **44787 Bochum**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 15:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Matthias Herzog
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 220776 220777
Beginn: **13.02.2025** **08.05.2025**
Ort: Novotergum - SMZ Bochum Stadtmitte Südring 15, **44787 Bochum**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 11:15 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Matthias Herzog
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Yogazeit. Fortsetzung von Seite 101

Kurs-Nr: 220598
Beginn: **28.02.2025**
Ort: Vital Life - Nicole Kulka
Wittener Straße 211-213,
44803 Bochum
Tag, Uhrzeit: freitags, 19:15 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Elisabeth Schulte
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 220599
Beginn: **27.03.2025**
Ort: Vital Life - Nicole Kulka
Wittener Straße 211-213,
44803 Bochum
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Nicole Kulka
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 220623 220625
Beginn: **28.01.2025** **29.04.2025**
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: 220600 220604
Beginn: **27.01.2025** **28.04.2025**
Ort: Yoga-by-Linda
unterer Graffweg 11, **44309 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Linda Villanueva
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 220601 220605
Beginn: **27.01.2025** **28.04.2025**
Ort: Yoga-by-Linda
unterer Graffweg 11, **44309 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Linda Villanueva
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 220608 220611
Beginn: **28.01.2025** **29.04.2025**
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: 220610 220614
Beginn: **28.01.2025** **29.04.2025**
Ort: Sportcenter
Stockumer Str. 259, **44225 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Team Yoga Anne Thiele
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 220615 220616
Beginn: **28.01.2025** **29.04.2025**
Ort: Vital e.V.
Chemnitzer Straße 32,
44139 Dortmund
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Team Vital e.V.
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Yogazeit. Fortsetzung von Seite 103

Kurs-Nr: 220609 220613
Beginn: **28.01.2025** **29.04.2025**
Ort: Konzept-Körper
Am Kai 8, **44263 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Team Yoga Anne Thiele
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 220602 220606
Beginn: **28.01.2025** **29.04.2025**
Ort: Yoga-by-Linda
unterer Graffweg 11, **44309 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Irina Birkenstock
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 220612
Beginn: **29.01.2025**
Ort: ZPI - Zentrum für Psychomotorik
Kronenstraße 6, **44139 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Team Yoga Anne Thiele
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 220619
Beginn: **31.01.2025**
Ort: Gesundheitszentrum Wischlingen
Höfkerstraße 12, **44149 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Team Gesundheitszentrum Wischlingen
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 220680
Beginn: **19.02.2025**
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*

Kurs-Nr: 220703
Beginn: **10.03.2025**
Ort: Gesundheitszentrum Kerzmann GmbH
Schwechater Str. 36A, **45966 Gladbeck**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:45 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Team Kerzmann
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 220699
Beginn: **21.05.2025**
Ort: Gesundheitszentrum Kerzmann GmbH
Schwechater Str. 36A, **45966 Gladbeck**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 07:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Team Kerzmann
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 220550 220549
Beginn: **27.01.2025** **07.04.2025**
Ort: Reha-Zentrum am Buschey
Buscheystr. 15 a, **58089 Hagen**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Alina Funk
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Yogazeit. Fortsetzung von Seite 105

Kurs-Nr: 220082 220083
Beginn: **30.01.2025** **08.05.2025**
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: 220081
Beginn: **09.05.2025**
Ort: Physiomed-Steffen Barth
Ambulantes Reha-Zentrum
Eilper Str. 62, **58091 Hagen**
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Ines Reiling
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 220621 220622
Beginn: **29.01.2025** **26.03.2025**
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: 220626 220630
Beginn: **03.02.2025** **28.04.2025**
Ort: YogaSchicht - City Center
Bahnhofstraße 7a, **44623 Herne**
Tag, Uhrzeit: montags, 09:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Susanne Thiel
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 220627 220631
Beginn: **05.02.2025** **30.04.2025**
Ort: YogaSchicht - City Center
Bahnhofstraße 7a, **44623 Herne**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:45 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Susanne Thiel
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 220628 220624
Beginn: **07.02.2025** **02.05.2025**
Ort: YogaSchicht - City Center
Bahnhofstraße 7a, **44623 Herne**
Tag, Uhrzeit: freitags, 15:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Susanne Thiel
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 220235 220236
Beginn: **29.01.2025** **30.04.2025**
Ort: Yogazeit Recklinghausen
Ostcharweg 113,
45665 Recklinghausen
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:50 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Katrin Eggert
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 220237
Beginn: **12.02.2025**
Ort: Yogazeit Recklinghausen
Ostcharweg 113,
45665 Recklinghausen
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 09:45 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Katrin Eggert
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Yogazeit. Fortsetzung von Seite 107

Kurs-Nr: 220552
Beginn: **09.05.2025**
Ort: Fitnessstudio Schwelm
Berliner Str. 43 a, **58332 Schwelm**
Tag, Uhrzeit: freitags, 18:15 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Claudia Weinreich
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 220603 220607
Beginn: **28.01.2025** **29.04.2025**
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: Athina Tabancis
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 220748 220749
Beginn: **28.01.2025** **29.04.2025**
Ort: YONA Yoga und
Naturheilkunde Zentrum
Auf dem Wellerskamp 2A ,
58454 Witten
Tag, Uhrzeit: dienstags, 09:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Rita Piekoschowski
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Online-Teilnahme möglich!

Kurs-Nr: 220750 220752
Beginn: **28.01.2025** **29.04.2025**
Ort: YONA Yoga und
Naturheilkunde Zentrum
Auf dem Wellerskamp 2A ,
58454 Witten
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Rita Piekoschowski
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Online-Teilnahme möglich!

Kurs-Nr: 220753 220754
Beginn: **29.01.2025** **30.04.2025**
Ort: YONA Yoga und
Naturheilkunde Zentrum
Auf dem Wellerskamp 2A ,
58454 Witten
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Rita Piekoschowski
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Online-Teilnahme möglich!

Kurs-Nr: 220573
Beginn: **08.05.2025**
Ort: Yoga-Zentrum Witten
Galenstr. 21, **58452 Witten**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 20:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Dr. Marion Schoone
Kursgebühr: 119,00 EUR*

AOK-liveonline: Achtsamkeit

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

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

AOK-liveonline: Achtsamkeit & Balance

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

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

AOK-liveonline: bin ich gut genug?

Innere Stärke statt Überforderung

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

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

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

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

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

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

AOK-liveonline: gut im Feierabend ankommen

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

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

AOK-liveonline: positiver Umgang mit Stress

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

AOK-liveonline: Resilienz – das Geheimnis innerer Stärke

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

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

AOK-liveonline: schlaf gut!

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

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

AOK-liveonline: Stress mit Emotionen bewältigen

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

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

CyberHealth: PMR - mentale Balance

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

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

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

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung:

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

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

CyberHealth: Power durch Pause

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

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

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

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung:

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

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

CyberHealth: Yoga für Einsteiger

Alle machen es! Jetzt auch Sie!

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

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

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung:

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

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

CyberHealth: Yoga intensiv

Ihr perfekter Einstieg ins Hatha Yoga

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

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

So einfach geht es:

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

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

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

Mein Gesundheits- manager: Autogenes Training

Das Autogene Training ist eine Technik zur konzentrierten 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

Beratung zu Kursangeboten für Ihre Gesundheit

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



Martina Ries

Spezialistin Psychosoziale Gesundheit für die Serviceregion Ruhrgebiet

Dipl.-Sportlehrerin und Sporttherapeutin PPS

Tel.: 0800 2655-506739*

martina.ries@nw.aok.de

Gesund rauchfrei

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



Zur
Kursanmeldung



AOK-liveonline: rauchfrei in 3 Schritten

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

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

CyberHealth: Endlich Nichtraucher

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

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

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

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung:

cyberhealth.de/aok-nordwest/endlich-nichtraucher

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

Mit AOK- VorsorgePRIVAT mehr Sicherheit

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

Klingt interessant?

Weitere Informationen unter:

aok-nw-zusatz.de/vorsorge



... oder
einfach
QR-Code
scannen!

Bis zu
500 Euro pro
Jahr für Vorsorge-
Untersuchungen

Gesund erleben

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



Zur
Kursanmeldung



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.

Bitte haben Sie Verständnis, dass aufgrund der großen Nachfrage nur ein „Gesund erleben“-Angebot“ pro Kalenderjahr buchbar ist.

Kurs-Nr:	220686
Beginn:	17.05.2025
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*

* exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden und -Kundinnen

Ruhe und Gelassenheit - drei Wege

Erleben Sie in zwangloser und ruhiger Atmosphäre drei verschiedene Methoden, die Ihnen helfen können Ruhe und Gelassenheit für Körper, Geist und Seele zu finden. Bei der Progressiven Muskelentspannung erfahren Sie, wie sich gezielt herbeigeführte Anspannung der Muskulatur durch bewusstes Loslassen in Entspannung verwandelt. Als zweite Methode erleben Sie eine Einführung in das Autogene Training, das aus sechs Grundformeln besteht. Entspannen können Sie sich außerdem bei dem Zusammenspiel verschiedenster Klangschalen in Form einer Klangreise. Achtsamkeits- und Atemübungen begleiten die vorgestellten Methoden.

Bitte haben Sie Verständnis, dass aufgrund der großen Nachfrage nur ein „Gesund erleben“-Angebot“ pro Kalenderjahr buchbar ist.

Kurs-Nr: 220632
Beginn: **27.06.2025**
Ort: KABRA Training
Rheinische Straße 41, **44137 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: Freitag, 16:30 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Kerstin Brentrop
Kursgebühr: 50,00 EUR*

Kurs-Nr: 219769
Beginn: **22.03.2025**
Ort: Vita Gesundheit in Hamm
Alter Uentropener Weg 53, **59071 Hamm**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 10:30 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Jutta Sucker
Kursgebühr: 50,00 EUR*

Kurs-Nr: 219770
Beginn: **28.06.2025**
Ort: Hospitalverbund AKTIV, Training,
Therapie & Reha
Nordring 35, **59423 Unna**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 10:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Jutta Sucker
Kursgebühr: 50,00 EUR*

Stand-up-Paddling

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

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

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

Bitte haben Sie Verständnis, dass aufgrund der großen Nachfrage nur ein „Gesund erleben“-Angebot“ pro Kalenderjahr buchbar ist.

Kurs-Nr: 220434 220441
Beginn: **18.05.2025** **15.06.2025**
Ort: Westufer am Kemnader Stausee
Oveneystraße 71, **44797 Bochum**
Tag, Uhrzeit: Sonntag, 15:00 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Team Westufer
Kursgebühr: 45,00 EUR*

Kurs-Nr: 220747
Beginn: **27.06.2025**
Ort: Kanuclub Recklinghausen II e.V.
Hertener Str. 24, **44653 Herne**

Tag, Uhrzeit: Freitag, 16:00 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Thomas Libor
Kursgebühr: 45,00 EUR*

Weitere Hinweise: Voraussetzungen für eine Teilnahme sind die Volljährigkeit (ab 18 Jahre) und das Schwimmbzeichen in Bronze sowie ein maximales Körpergewicht von 120 kg.

Kurs-Nr: 220751
Beginn: **27.06.2025**
Ort: Kanuclub Recklinghausen II e.V.
Hertener Str. 24, **44653 Herne**

Tag, Uhrzeit: Freitag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Thomas Libor
Kursgebühr: 45,00 EUR*

Weitere Hinweise: Voraussetzungen für eine Teilnahme sind die Volljährigkeit (ab 18 Jahre) und das Schwimmbzeichen in Bronze sowie ein maximales Körpergewicht von 120 kg.

Kurs-Nr: 220217
Beginn: **29.06.2025**
Ort: Seepark Ternsche
Strandweg 103, **59379 Selm**

Tag, Uhrzeit: Sonntag, 11:00 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Thomas Libor
Kursgebühr: 45,00 EUR*

Weitere Hinweise: Voraussetzungen für eine Teilnahme sind die Volljährigkeit (ab 18 Jahre) und das Schwimmbzeichen in Bronze sowie ein maximales Körpergewicht von 120 kg.

Stand-up-Paddling. Fortsetzung von Seite 27

Kurs-Nr: 220218
Beginn: 29.06.2025
Ort: Seepark Ternsche
Strandweg 103, 59379 Selm
Tag, Uhrzeit: Sonntag, 13:00 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Thomas Libor
Kursgebühr: 45,00 EUR*

Weitere Hinweise: Voraussetzungen für eine Teilnahme sind die Volljährigkeit (ab 18 Jahre) und das Schwimmbzeichen in Bronze sowie ein maximales Körpergewicht von 120 kg.

Das Lächeln bleibt

Zusatzversichert bei der UKV

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

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

Für Ihren finanziellen Schutz sorgt der Tarif AOK-DentalPRIVAT.

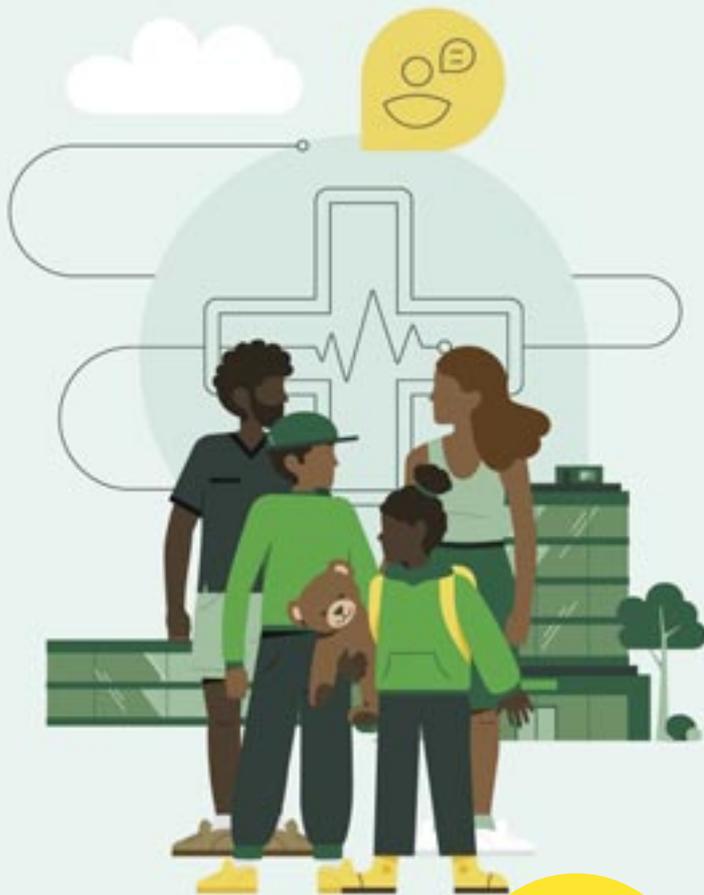
Weitere Informationen zur UKV und den Leistungen erhalten Sie unter:
aok-nw-zusatz.de/dental



... oder
einfach
QR-Code
scannen!

Gesund plus

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



Zur
Kursanmeldung



AOK-liveonline: mein Weg zu weniger Alkohol

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

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

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 bewährten und wirksamen Programmen.

In Kitas

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

In Schulen

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

Weitere Infos erhalten Sie unter [aok.de](https://www.aok.de) > **Familie**



Martina Ries

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



AOK

Ihre Empfehlung lohnt sich!

AOK-Kunden werben und 25 Euro
Belohnung sichern

Mehr erfahren auf
[aok.de/nw/kunden-werben](https://www.aok.de/nw/kunden-werben)



AOK NordWest. Die Gesundheitskasse.