

## Gesunde Vorteile

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

### Kostenlos mitmachen

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

### Angebote nach Maß wählen

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

### Punkte sammeln

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

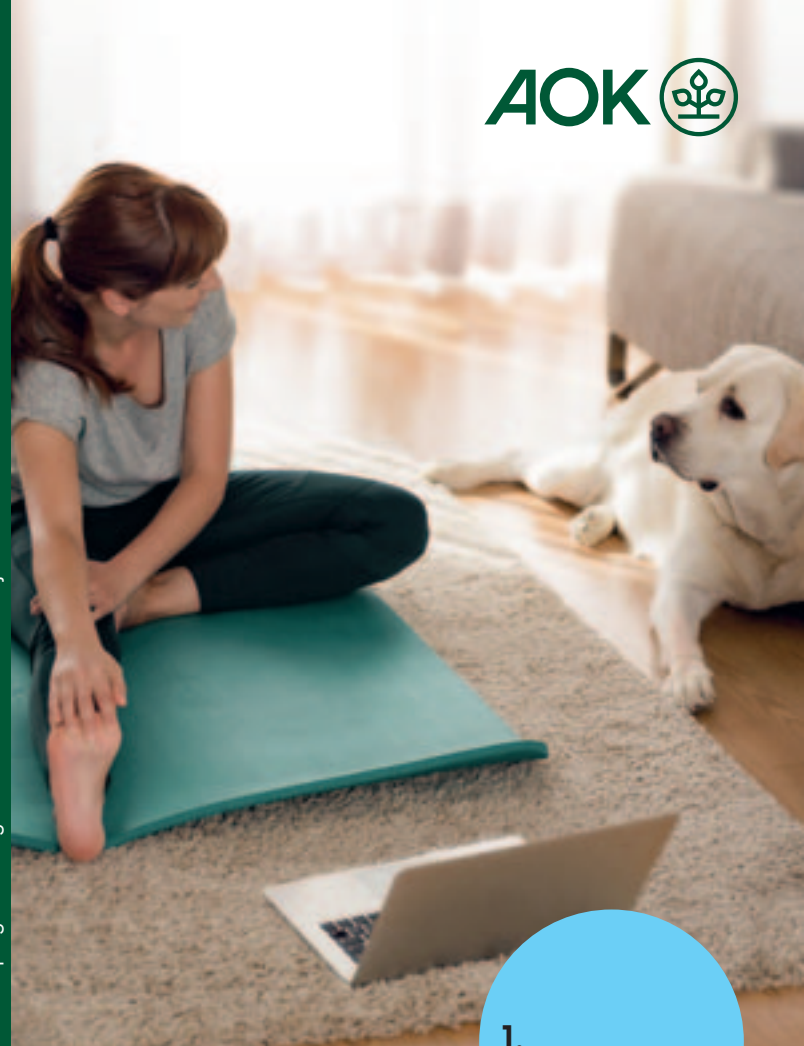


## Herzlich willkommen

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

Ihr AOK-Kursprogramm Region Südwestfalen 1. Halbjahr 2023

SR Südwestfalen



1.  
Halbjahr  
2023

# Ihr AOK- Kursprogramm

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

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

AOK NordWest. Die Gesundheitskasse.



## Liebe Kunden,

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

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

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

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

Ihre  
AOK NordWest  
Die Gesundheitskasse.

## Gut zu wissen

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

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

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

Ihre Teilnahme an unseren Kursen lohnt sich doppelt: Wir schreiben Ihnen Punkte beim AOK-Prämienprogramm oder AOK-Familienbonus gut. Bitte haben Sie Verständnis: Wir vergeben unsere Kursplätze zunächst an die Kunden, die ein Angebot zum ersten Mal buchen.

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

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

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

# 1. Halbjahr 2023

Januar 2023							
Nr.	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
52							1
1	2	3	4	5	6	7	8
2	9	10	11	12	13	14	15
3	16	17	18	19	20	21	22
4	23	24	25	26	27	28	29
5	30	31					

Februar 2023							
Nr.	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
5			1	2	3	4	5
6	6	7	8	9	10	11	12
7	13	14	15	16	17	18	19
8	20	21	22	23	24	25	26
9	27	28					

März 2023							
Nr.	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
9			1	2	3	4	5
10	6	7	8	9	10	11	12
11	13	14	15	16	17	18	19
12	20	21	22	23	24	25	26
13	27	28	29	30	31		

April 2023							
Nr.	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
13						1	2
14	3	4	5	6	7	8	9
15	10	11	12	13	14	15	16
16	17	18	19	20	21	22	23
17	24	25	26	27	28	29	30

Mai 2023							
Nr.	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
18	1	2	3	4	5	6	7
19	8	9	10	11	12	13	14
20	15	16	17	18	19	20	21
21	22	23	24	25	26	27	28
22	29	30	31				

Juni 2023							
Nr.	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
22				1	2	3	4
23	5	6	7	8	9	10	11
24	12	13	14	15	16	17	18
25	19	20	21	22	23	24	25
26	26	27	28	29	30		

■ **Ferien/Feiertage  
in NRW**

## Schnell anmelden

### Online

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

### Per Post

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

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

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

# Das Kursprogramm

## Inhalt

### Gesund ernähren

#### Kurse vor Ort

Aktiv abnehmen. Bewusst essen! - online	11
AOK-Aktiv abnehmen! Bewusst essen	12
AOK-FlexiFood: gesunde Ernährung maßgeschneidert	13
AOK-Future-Meal -klimafreundlich einkaufen und gesund essen	14
AOK-Gesund essen und genießen nach Feierabend	15
AOK-KochWerkstatt: · für Einsteiger	16
· Gemüseküche im Winter	17
· Mittelmeerküche	18

#### AOK-liveonline

· ein Weg zum neuen Körpergefühl	19
· erfolgreiche Gewichtsreduktion	20
· gesund und leicht abnehmen	21
· mit Köpfchen zum Wunschgewicht	22


#### CyberFitness

· Diabetes-Prävention	23
· Erfolgreich abnehmen	24
· Ernährung und Vitalität	25

### Gesund bewegen

#### Kurse vor Ort

AOK-Beckenbodenschule	27
Aquafitness	29
Easy Running	34
Faszien-Fit	35
Functional Training	38
Kraftworkout im Studio	41
Nordic Walking	47
Outdoor-Fitness	48
Pilates	49
RanRücken	52
Rückenpower	53
Sanftes Rückentraining	55
Trainieren wie die Profis: Kraftausdauer Workout	58

<b>AOK-liveonline</b>	
· der innere Schweinehund 2.0	60
· Fit im Homeoffice	61
<b>CyberFitness</b>	
· Kraft und Ausdauer	62
· Pilates	63
· Rückencoaching – Funktionelles Krafttraining	64
<b>Mein Gesundheitsmanager</b>	
· Ganzkörperkräftigung	65
· Faszientraining	66
 · Kraftausdauer für Läufer und Laufeinsteiger	67

## Gesund entspannen

<b>Kurse vor Ort</b>	
Autogenes Training	69
Progressive Muskelentspannung	70
Tai Chi	72
Yogazeit	73
<b>AOK-liveonline</b>	
· Achtsamkeit	75
· Achtsamkeit & Balance	76
· aktive Entspannung mit autogenem Training	77
· bin ich gut genug?	78
· Doping im Alltag	79
· entspannt in der Schwangerschaft	80
· gelassen & locker	81
· good vibes – mehr Lebensfreude durch positive Psychologie	82
· gut im Feierabend ankommen	83
· positiver Umgang mit Stress	84
· Resilienz – das Geheimnis innerer Stärke	85
· schlaf gut!	86
<b>CyberFitness</b>	
· PMR - mentale Balance	87
· Power durch Pause	88
· Yoga für Einsteiger	89
· Yoga intensiv	90
<b>Mein Gesundheitsmanager</b>	
· Autogenes Training	91
Stress im Griff	92

## Gesund rauchfrei

<b>AOK-liveonline</b>	
· rauchfrei in 3 Schritten	95
<b>CyberFitness</b>	
· Endlich Nichtraucher	96

## Gesund erleben

Bogenschießen	99
Kanutour auf dem Biggensee	100
Kanutour auf der Lippe	101
Kletterwald Halver	102
Kletterwald Winterberg	103
Natur Erleben	
· Plitsch Platsch, ist Wasser nur nass?	104
· Der Arnsberger Wald wirkt	105
· Voll dabei mit allen Sinnen	106
SUP-Workout auf dem Biggensee	107

## Gesund plus

Lipödem: Krank und nicht nur dick!	109
Beratungsangebote für Ihre Gesundheit	110
Betriebliche Gesundheitsförderung	112
Gesundheitsförderung in Kitas und Schulen	113

## Anmeldung

Online	<a href="https://aok.de/nw/kurse">aok.de/nw/kurse</a>
Post	116



## Gesund ernähren

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

## Aktiv abnehmen. 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).

### So einfach geht es:

Bei diesem online-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.

**Kurs-Nr:** 211565  
**Beginn:** 27.01.2023  
**Ort:** Online-Kurs  
**Teilnahme, 100 Prozent von Zuhause**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 14:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Miriam Dorsch  
**Kursgebühr:** 147,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 208810  
**Beginn:** 16.02.2023  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Claudia Hübner  
**Kursgebühr:** 147,00 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.:** 212822  
**Beginn:** 15.02.2023  
**Ort:** Hist. Fabrikanlage  
Maste-Barendorf - Haus A  
Baarstraße 220-226, 58636 Iserlohn  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Svenja Schweizer  
**Kursgebühr:** 155,00 EUR\*

**Kurs-Nr.:** 212821  
**Beginn:** 26.01.2023  
**Ort:** AOK Lüdenscheid (Cafeteria 3. OG)  
Knapper Str. 53, 58507 Lüdenscheid  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Mareike Maurmann  
**Kursgebühr:** 155,00 EUR\*

**Kurs-Nr.:** 211566  
**Beginn:** 17.04.2023  
**Ort:** Kolping-Bildungswerk  
Paderborn gGmbH  
Nottebohmweg 2-8, 59494 Soest  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Christa Glozbach  
**Kursgebühr:** 155,00 EUR\*

# AOK-FlexiFood:

## gesunde Ernährung maßgeschneidert

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

**Kurs-Nr.:** 211560                      211564  
**Beginn:** 01.02.2023              15.03.2023  
**Ort:** Soest Vital  
Senator-Schwartz-Ring 8, 59494 Soest  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Anika Hatkemper  
**Kursgebühr:** 64,00 EUR\*

**Kurs-Nr.:** 211561  
**Beginn:** 15.02.2023  
**Ort:** Soest Vital  
Senator-Schwartz-Ring 8, 59494 Soest  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 09:30 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Anika Hatkemper  
**Kursgebühr:** 64,00 EUR\*

**Kurs-Nr.:** 208812  
**Beginn:** 21.02.2023  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 09:00 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Janine Schönenbrücher  
**Kursgebühr:** 64,00 EUR\*

# AOK-Future-Meal - klimafreundlich einkaufen und gesund essen

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

**Kurs-Nr:** 208815  
**Beginn:** 27.02.2023  
**Ort:** Ernährungsberatung Schmeckt  
Hagener Str. 230, 57223 Kreuztal  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 3-mal 90 Minuten Theorie  
2-mal 45 Minuten Einkaufscoaching  
**Kursleitung:** Jana Hopfner  
**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:** 211575  
**Beginn:** 03.05.2023  
**Ort:** INITEC Lippstadt (Cafeteria)  
Südstr. 18, 59557 Lippstadt  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Maria Bunse-Westfeld  
**Kursgebühr:** 64,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 211563                      211562  
**Beginn:** 31.01.2023              28.02.2023  
**Ort:** Soest Vital  
Senator-Schwartz-Ring 8, 59494 Soest  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Anika Hatkemper  
**Kursgebühr:** 64,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 208807  
**Beginn:** 06.02.2023  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Jana Hopfner  
**Kursgebühr:** 64,00 EUR\*



## AOK-KochWerkstatt - für Einsteiger

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

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

**Kurs-Nr:** 208827  
**Beginn:** **26.04.2023**  
**Ort:** MARIEN aktiv (Seminarraum)  
Friedrichstr. 133, **57072 Siegen**  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Claudia Hübner  
**Kursgebühr:** 64,00 EUR\*

## AOK-KochWerkstatt - Gemüseküche im Winter

Kohl, Lauch, Hülsenfrüchte, Kürbis & Co. liefern wertvolle Inhaltsstoffe und sind im Winter frisch und preiswert im Angebot. Wir liefern Ihnen attraktive und zeitgemäße Rezepte dazu. So sorgen Sie für Ihr Wohlbefinden und stärken Ihre Abwehrkräfte. Neben der Theorie erleben Sie viel Spaß beim Kochen und gemeinsamen Essen.

**Kurs-Nr:** 212124  
**Beginn:** **01.02.2023**  
**Ort:** AWO Mehrgenerationenhaus  
Christine-Schnur-Weg 3,  
**58511 Lüdenscheid**  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Sabine Bomm  
**Kursgebühr:** 64,00 EUR\*

# AOK-Kochwerkstatt - Mittelmeerküche

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

**Kurs-Nr.:** 208835  
**Beginn:** **23.05.2023**  
**Ort:** Praxis für Ernährungsberatung  
"Schmeckt lecker"  
Dorfstr. 16-18,  
**57339 Kirchhundem-Flape**  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Eva Hennes  
**Kursgebühr:** 64,00 EUR\*

**Kurs-Nr.:** 212122  
**Beginn:** **19.04.2023**  
**Ort:** AWO Mehrgenerationenhaus  
Christine-Schnur-Weg 3,  
**58511 Lüdenscheid**  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Sabine Bomm  
**Kursgebühr:** 64,00 EUR\*

# AOK-liveonline: ein Weg zum neuen Körpergefühl

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

## So einfach geht es:

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

## Anmeldung unter:

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

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

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

# AOK-liveonline: erfolgreiche Gewichtsreduktion

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

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

## **So einfach geht es:**

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

## **Anmeldung unter:**

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

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

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

# AOK-liveonline: gesund und leicht abnehmen

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

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

## **So einfach geht es:**

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

## **Anmeldung unter:**

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

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

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

gesund und leicht abnehmen. Fortsetzung von Seite 21

**Kurs-Nr:** 212069  
**Beginn:** 24.05.2023  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 336,00 EUR\*

## AOK-liveonline: mit Köpfchen zum Wunschgewicht

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

### So einfach geht es:

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

### Anmeldung unter:

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

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

**Kurs-Nr:** 212077  
**Beginn:** 26.04.2023  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 4-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 228,00 EUR\*

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

## CyberFitness: Diabetes-Prävention

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

### So einfach geht es:

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

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

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

# CyberFitness: Erfolgreich abnehmen

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

## So einfach geht es:

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

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

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

# CyberFitness: Ernährung & Vitalität

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

## So einfach geht es:

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

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

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



## Gesund bewegen

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

# AOK- Beckenbodenschule

## Krafttraining für den Beckenboden

Der Kurs richtet sich an gesunde Menschen ohne behandlungsbedürftige Vorerkrankungen mit dem Ziel der Prävention bzw. Reduzierung von 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:** 208814  
**Beginn:** 22.02.2023  
**Ort:** Praxis PFIPH  
Hansastr. 4, 57439 Attendorf  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 08:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Team der Praxis PFIPH  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212052  
**Beginn:** 30.01.2023  
**Ort:** Reha-Zentrum Iserlohn  
Bethanienallee 3, 58644 Iserlohn  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 09:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Team des Reha-Zentrums Iserlohn  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR\*

\* exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden

**Kurs-Nr:** 212101  
**Beginn:** **07.03.2023**  
**Ort:** Lichtblick Physiotherapie  
Herder Str. 4, **58507 Lüdenscheid**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Langjähriger AOK-Kursleiter  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 211582                      211618  
**Beginn:** **30.01.2023**                      **17.04.2023**  
**Ort:** BLUE DAWN - Gesundheits-  
zentrum Meise  
In der Ramecke 8, **59939 Olsberg**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Katharina Wagener  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 211594  
**Beginn:** **08.02.2023**  
**Ort:** PHYSIO POINT  
Ruhrstr. 25, **59939 Olsberg**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Elektra Finger  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 211591  
**Beginn:** **07.02.2023**  
**Ort:** Soest Vital  
Senator-Schwartz-Ring 8, **59494 Soest**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 14:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Renata Esteves  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR\*

## Aquafitness

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

**Kurs-Nr:** 208819  
**Beginn:** **07.03.2023**  
**Ort:** Rothaarbad  
Am Sportfeld 3, **57319 Bad Berleburg**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 15:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Maria Kuss  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 208820  
**Beginn:** **07.03.2023**  
**Ort:** Rothaarbad  
Am Sportfeld 3, **57319 Bad Berleburg**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 16:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Maria Kuss  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 211614  
**Beginn:** **29.03.2023**  
**Ort:** Hotel Hennemann  
Olper Str. 28,  
**59889 Eslohe-Cobbenrode**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Susanne Winkelmeier  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

Aufgrund der Wassertiefe ist der Kurs nur für Personen ab einer Körpergröße von 1,65 m zu empfehlen.

**Aquafitness.** Fortsetzung von Seite 29

**Kurs-Nr:** 211977 212129  
**Beginn:** **31.01.2023** **18.04.2023**  
**Ort:** Lehrschwimmbecken Saatschule  
Saatweg, **58644 Iserlohn**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Team des Reha-Zentrums Iserlohn  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212765  
**Beginn:** **01.02.2023**  
**Ort:** Seilerseebad  
Seeuferstr. 26, **58636 Iserlohn**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 09:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Ingo Lange  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212766  
**Beginn:** **01.02.2023**  
**Ort:** Seilerseebad  
Seeuferstr. 26, **58636 Iserlohn**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 20:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Ingo Lange  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 211978  
**Beginn:** **02.02.2023**  
**Ort:** Lehrschwimmbecken Saatschule  
Saatweg, **58644 Iserlohn**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Team des Reha-Zentrums Iserlohn  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212767  
**Beginn:** **03.02.2023**  
**Ort:** Seilerseebad  
Seeuferstr. 26, **58636 Iserlohn**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 16:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Ingo Lange  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212768  
**Beginn:** **19.04.2023**  
**Ort:** Seilerseebad  
Seeuferstr. 26, **58636 Iserlohn**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 09:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Ingo Lange  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

Der Kurs wird im Mai für 2 Wochen wegen Reinigungsarbeiten des Bades unterbrochen.

**Kurs-Nr:** 212769  
**Beginn:** **19.04.2023**  
**Ort:** Seilerseebad  
Seeuferstr. 26, **58636 Iserlohn**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 20:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Ingo Lange  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

Der Kurs wird im Mai für 2 Wochen wegen Reinigungsarbeiten des Bades unterbrochen.

**Kurs-Nr:** 211985  
**Beginn:** **16.02.2023**  
**Ort:** Kleinschwimmhalle im Schulzentrum  
Genkeler Str. 24, **58540 Meinerzhagen**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Daniela Hembach  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212107 212108  
**Beginn:** **07.02.2023** **25.04.2023**  
**Ort:** Bewegungsbad  
im Physiozentrum Menden  
Krankenhausweg 8, **58706 Menden**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Stephanie Krollmann  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*



**Aquafitness.** Fortsetzung von Seite 31

**Kurs-Nr:** 208816  
**Beginn:** **27.02.2023**  
**Ort:** Olper Bäderbetriebe -  
Lehrschwimmbecken  
Seeweg 5, **57462 Olpe**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Team der Praxis PFIH  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212763                    212770  
**Beginn:** **03.02.2023**            **21.04.2023**  
**Ort:** AquaMagis  
Böddinghauser Feld 1,  
**58840 Plettenberg**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Barbara Zdrojewski  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 211613  
**Beginn:** **23.03.2023**  
**Ort:** Hallenbad-Martinswerk e.V.  
Pfarrer-Birker-Str.1,  
**57392 Schmalleberg-Dorlar**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 08:50 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Susanne Winkelmeier  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 211609  
**Beginn:** **06.03.2023**  
**Ort:** Ferienhotel Stockhausen  
Zum Hälleken 9,  
**57392 Schmalleberg-Sellinghausen**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Susanne Winkelmeier  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 211612  
**Beginn:** **20.03.2023**  
**Ort:** Ferienhotel Stockhausen  
Zum Hälleken 9, **57392**  
**Schmalleberg-Sellinghausen**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Susanne Winkelmeier  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

# Easy Running

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

**Kurs-Nr:** 211617  
**Beginn:** 17.04.2023  
**Ort:** Activa, Praxis für Krankengymnastik, Prävention und Rehabilitation Paulinenstr. 1, **34431 Marsberg**

**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Theresia Gerlach  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 211619  
**Beginn:** 19.04.2023  
**Ort:** Soest Vital Senator-Schwartz-Ring 8, **59494 Soest**

**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Matthias Deiters  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR\*

# Faszien-Fit

## Mit Faszientraining zu mehr Beweglichkeit

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

**Kurs-Nr:** 208802  
**Beginn:** 02.02.2023  
**Ort:** DRK Frühförderstelle Impuls, Praxis für Mototherapie Bamenohler Str. 248, **57413 Finnentrop**

**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:15 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Anne Hegener  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 211598  
**Beginn:** 23.02.2023  
**Ort:** M4Fitness Gesundheitszentrum Schneidweg 12, **59590 Geseke**

**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Marie Rittinghaus  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 211625  
**Beginn:** 03.02.2023  
**Ort:** M4Fitness Lippstadt Rixbecker Str. 124, **59557 Lippstadt**

**Tag, Uhrzeit:** freitags, 14:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Tobias Allerbeck  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR\*

**Faszien-Fit.** Fortsetzung von Seite 35

**Kurs-Nr:** 212042  
**Beginn:** **31.01.2023**  
**Ort:** Reha-Klinik Lüdenscheid  
Paulmannshöher Str. 14,  
**58515 Lüdenscheid**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Physio-/Sporttherapeut/in der  
Reha-Klinik Lüdenscheid  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212102  
**Beginn:** **03.03.2023**  
**Ort:** Lichtblick Physiotherapie  
Herder Str. 4, **58507 Lüdenscheid**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Langjähriger AOK-Kursleiter  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212049  
**Beginn:** **20.04.2023**  
**Ort:** Reha-Klinik Lüdenscheid  
Paulmannshöher Str. 14,  
**58515 Lüdenscheid**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Physio-/Sporttherapeut/in der  
Reha-Klinik Lüdenscheid  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212057  
**Beginn:** **09.02.2023**  
**Ort:** Sebastianklause -  
Schützenhalle Küntrop  
Zur Dinneicke, **58809 Neuenrade**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:15 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Natalie Kablau  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212764  
**Beginn:** **08.02.2023**  
**Ort:** Die Physiotherapie  
Klagebach 37 (Kursraum 1. Etage),  
**58579 Schalksmühle**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Iris Ermke  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 208803  
**Beginn:** **02.02.2023**  
**Ort:** Premiumfit  
Eiserfelder Str. 357, **57080 Siegen**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Nils Richter  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 211593  
**Beginn:** **08.02.2023**  
**Ort:** Soest Vital  
Senator-Schwartz-Ring 8, **59494 Soest**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Maximilian Stork  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR\*

# Functional Training

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

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

**Kurs-Nr:** 211621  
**Beginn:** **01.02.2023**  
**Ort:** M4Fitness  
Dieselstr. 2, **59609 Anröchte**

**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Nico Schmidt  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 211622  
**Beginn:** **02.02.2023**  
**Ort:** M4Fitness  
Dieselstr. 2, **59609 Anröchte**

**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 12:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Nico Schmidt  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 211623  
**Beginn:** **07.02.2023**  
**Ort:** M4Fitness  
Dieselstr. 2, **59609 Anröchte**

**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 12:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Nico Schmidt  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 208813  
**Beginn:** **21.02.2023**  
**Ort:** Praxis PFIPH  
Hansastr. 4, **57439 Attendorn**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Team der Praxis PFIPH  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 208809  
**Beginn:** **11.02.2023**  
**Ort:** FitnessPoint Erndtebrück  
Jahnstr. 2, **57339 Erndtebrück**  
**Tag, Uhrzeit:** samstags, 11:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Marius Saßmannshausen  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212771  
**Beginn:** **09.02.2023**  
**Ort:** MediVital  
Haarweg 80, **58675 Hemer**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Sören Tillmann  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212051  
**Beginn:** **02.02.2023**  
**Ort:** Reha-Zentrum Iserlohn  
Bethanienallee 3, **58644 Iserlohn**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Team des Reha-Zentrums Iserlohn  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212106  
**Beginn:** **13.02.2023**  
**Ort:** Städtischer Seniorentreff  
Sonnenweg 5a, **58638 Iserlohn**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Theresa Hasselberg  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR\*

**Functional Training.** Fortsetzung von Seite 39

**Kurs-Nr:** 211624  
**Beginn:** **02.03.2023**  
**Ort:** M4Fitness Lippstadt  
Rixbecker Str. 124, **59557 Lippstadt**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 16:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Lena Eickmann  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR\*

Bitte Handtuch, Sportkleidung und Getränk mitbringen.

**Kurs-Nr:** 211605  
**Beginn:** **02.03.2023**  
**Ort:** Sportstudio Gym  
Am Siek 8, **59557 Lippstadt**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Ute Borchardt  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR\*

**Kurs-Nr.:** 212457  
**Beginn:** **07.02.2023**  
**Ort:** Natural Body Fitness  
Noltestraße 13, **58511 Lüdenscheid**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Lorena Lange  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR\*

Haltungscoaching durch beweglichkeitsfördernde und anspruchsvolle Ganzkörperübungen, die größtenteils ohne Geräte stattfinden.

**Kurs-Nr:** 212047  
**Beginn:** **25.04.2023**  
**Ort:** Reha-Klinik Lüdenscheid  
Paulmannshöher Str. 14,  
**58515 Lüdenscheid**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Physio-/Sporttherapeut/in der  
Reha-Klinik Lüdenscheid  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 211588                      211620  
**Beginn:** **03.02.2023**            **28.04.2023**  
**Ort:** BLUE DAWN -  
Gesundheits-  
zentrum Meise  
In der Ramecke 8, **59939 Olsberg**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Daria Jungnickel  
**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:** 211607  
**Beginn:** **03.03.2023**  
**Ort:** Promotio - Zentrum für Rehabilitation  
und Prävention  
Möhnestr. 40a, **59929 Brilon**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Georg Knievel  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

Bitte Handtuch, Sportkleidung und saubere Sportschuhe mitbringen.

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

**Kurs-Nr:** 208834  
**Beginn:** **31.01.2023**  
**Ort:** PhysioFit Stamm  
Im Kreuzseifen 1, **57489 Drolshagen**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Birgit Stamm  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 208806  
**Beginn:** **04.02.2023**  
**Ort:** FitnessPoint Erndtebrück  
Jahnstr. 2, **57339 Erndtebrück**  
**Tag, Uhrzeit:** samstags, 09:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Marius Saßmannshausen  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 208801                      208826  
**Beginn:** **01.02.2023**            **19.04.2023**  
**Ort:** Fitness Forum  
Gewerbestr. 9, **57258 Freudenberg**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Sascha Hoffmann  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr.:** 208833  
**Beginn:** **02.02.2023**  
**Ort:** Sport und Fitness Pavillon  
Asdorfer Str. 112, **57258 Freudenberg**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Jürgen Wegner  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 211597  
**Beginn:** **21.02.2023**  
**Ort:** M4Fitness Gesundheitszentrum  
Schneidweg 12, **59590 Geseke**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Annette Hoischen  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212774  
**Beginn:** **10.02.2023**  
**Ort:** AKTIVITAL-FITNESS  
Bahnhofstr. 5-7 , **58553 Halver**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Frederic Stein  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 211979  
**Beginn:** **27.01.2023**  
**Ort:** Reha-Zentrum Iserlohn  
Bethanienallee 3, **58644 Iserlohn**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Team des Reha-Zentrums Iserlohn  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212097  
**Beginn:** **31.01.2023**  
**Ort:** physio-logic  
Wallstraße 31, **58638 Iserlohn**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Michaela Schramm  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212055  
**Beginn:** **06.02.2023**  
**Ort:** Medical sport  
Am Westhang 6,  
**58640 Iserlohn-Sümmern**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Ralf Nölke  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212063  
**Beginn:** **09.03.2023**  
**Ort:** Fitnessstudio sportshouse4U  
Kölner Straße 159, **58566 Kierspe**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Erik Jung  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

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

**Kurs-Nr:** 211602  
**Beginn:** **01.03.2023**  
**Ort:** Sportstudio Gym  
Am Siek 8, **59557 Lippstadt**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Uwe Borchardt  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212043  
**Beginn:** **31.01.2023**  
**Ort:** Reha-Klinik Lüdenscheid  
Paulmannshöher Str. 14,  
**58515 Lüdenscheid**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Physio-/Sporttherapeut/in der  
Reha-Klinik Lüdenscheid  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212104  
**Beginn:** **03.03.2023**  
**Ort:** Lichtblick Physiotherapie  
Herder Str. 4, **58507 Lüdenscheid**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Langjähriger AOK-Kursleiter  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 211984  
**Beginn:** **08.02.2023**  
**Ort:** Sportpalast Meinerzhagen  
Siepener Weg 10, **58540 Meinerzhagen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Daniel Vennegeerts  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212059  
**Beginn:** **13.02.2023**  
**Ort:** Praxis für Physiotherapie  
Brigitte Fiebig  
Lendringser Hauptstr. 39,  
**58710 Menden**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 10:15 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Brigitte Fiebig  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212060  
**Beginn:** **13.02.2023**  
**Ort:** Praxis für Physiotherapie  
Brigitte Fiebig  
Lendringser Hauptstr. 39,  
**58710 Menden**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Tim Wiegand  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212111  
**Beginn:** **04.03.2023**  
**Ort:** PZM-Physiozentrum Menden  
Krankenhausweg 8, **58706 Menden**  
**Tag, Uhrzeit:** samstags, 10:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Team des PZM  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212762  
**Beginn:** **01.02.2023**  
**Ort:** AquaMagis  
Böddinghauser Feld 1,  
**58840 Plettenberg**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Barbara Zdrojewski  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212773  
**Beginn:** **08.02.2023**  
**Ort:** Physio Reha Med  
Maiplatz 5, 1. OG Modepark Röther,  
**58840 Plettenberg**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Kerstin Weiler-Bruse  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 211592  
**Beginn:** **07.02.2023**  
**Ort:** Activ Sports  
Bahnhofstr. 7a, **57392 Schmallenberg**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Martin Heidschötter  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

Bitte bringen Sie zwei Handtücher und separate Sport-  
schuhe mit.

**Kurs-Nr:** 211604  
**Beginn:** **02.03.2023**  
**Ort:** Gesundheitszentrum Pentling  
Allener Str. 35, **59457 Werl**

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

**Kurs-Nr:** 211584                      211615  
**Beginn:** **01.02.2023**                      **12.04.2023**  
**Ort:** Gesundheitswerk Wickede  
Am Park 2, **58739 Wickede**

**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Saskia Ratzke  
**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:** 212061  
**Beginn:** **13.03.2023**  
**Ort:** Freizeitzentrum Biebertal  
Bieberkamp (Hinterer Parkplatz),  
**58710 Menden-Lendringsen**

**Tag, Uhrzeit:** montags, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Brigitte Fiebig  
**Kursgebühr:** 113,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212062  
**Beginn:** **16.03.2023**  
**Ort:** Freizeitzentrum Biebertal  
Bieberkamp (Hinterer Parkplatz),  
**58710 Menden-Lendringsen**

**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 10:15 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Brigitte Fiebig  
**Kursgebühr:** 113,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212125                      212127  
**Beginn:** **22.03.2023**                      **28.06.2023**  
**Ort:** Wanderparkplatz Quitmannsturm  
Neuenrader Straße, **58809 Neuenrade**

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



Nordic Walking und mehr. Fortsetzung von Seite 47

**Kurs-Nr:** 211611  
**Beginn:** 17.03.2023  
**Ort:** Soest Vital  
Senator-Schwartz-Ring 8, 59494 Soest  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 14:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Tatjana Tomin  
**Kursgebühr:** 113,00 EUR\*

## Outdoor-Fitness

### Krafttraining im Freien

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

**Kurs-Nr:** 212098  
**Beginn:** 24.04.2023  
**Ort:** physio-logic  
Wallstraße 31, 58638 Iserlohn  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Michaela Schramm  
**Kursgebühr:** 77,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 208825  
**Beginn:** 08.04.2023  
**Ort:** Treffpunkt Siegarena  
Stummes Loch, 57072 Siegen  
**Tag, Uhrzeit:** samstags, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Mario Bürger  
**Kursgebühr:** 77,00 EUR\*

## Pilates

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

**Kurs-Nr:** 208824  
**Beginn:** 16.03.2023  
**Ort:** FiMo, Praxis für Fitness und Motopädie  
Ihnestr. 5, 57439 Attendorn  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 09:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Dajana Rüsche  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 211599  
**Beginn:** 23.02.2023  
**Ort:** M4Fitness Gesundheitszentrum  
Schneidweg 12, 59590 Geseke  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Elvira Leffler  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 211980  
**Beginn:** 30.01.2023  
**Ort:** Reha-Zentrum Iserlohn  
Bethanienallee 3, 58644 Iserlohn  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 09:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Team des Reha-Zentrums Iserlohn  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR\*

**Pilates.** Fortsetzung von Seite 49

**Kurs-Nr:** 212054  
**Beginn:** **18.04.2023**  
**Ort:** Reha-Zentrum Iserlohn  
Bethanienallee 3, **58644 Iserlohn**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 09:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Team des Reha-Zentrums Iserlohn  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212045                      212050  
**Beginn:** **03.02.2023**              **12.05.2023**  
**Ort:** Reha-Klinik Lüdenscheid  
Paulmannshöher Str. 14,  
**58515 Lüdenscheid**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Physio-/Sporttherapeut/in der  
Reha-Klinik Lüdenscheid  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212040  
**Beginn:** **18.04.2023**  
**Ort:** Reha-Klinik Lüdenscheid  
Paulmannshöher Str. 14,  
**58515 Lüdenscheid**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Physio-/Sporttherapeut/in der  
Reha-Klinik Lüdenscheid  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 211589  
**Beginn:** **06.02.2023**  
**Ort:** Activa, Praxis für Krankengymnastik,  
Prävention und Rehabilitation  
Paulinenstr. 1, **34431 Marsberg**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Julia Bornemann-Schlüter  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 208817  
**Beginn:** **28.02.2023**  
**Ort:** Sportpraxis PFIPH  
Westfälische Str. 25, **57462 Olpe**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Team der Praxis PFIPH  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 211587  
**Beginn:** **02.02.2023**  
**Ort:** PHYSIO POINT  
Ruhrstr. 25, **59939 Olsberg**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Elektra Finger  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 211595  
**Beginn:** **10.02.2023**  
**Ort:** Soest Vital  
Senator-Schwartz-Ring 8, **59494 Soest**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 14:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Yvonne Döben  
**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:** 212056  
**Beginn:** **02.02.2023**  
**Ort:** Medical sport  
Am Westhang 6,  
**58640 Iserlohn-Sümmern**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:15 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Ralf Nölke  
**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:** 211603  
**Beginn:** **02.03.2023**  
**Ort:** Sam's Fitness-Studio  
Sternstr. 6-8, **59755 Arnsberg**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 09:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Christiane Schmolke  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 211610  
**Beginn:** **09.03.2023**  
**Ort:** Vital Treff  
Hauptstr. 73, **59889 Eslohe**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Susanne Winkelmeier  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 211600  
**Beginn:** **24.02.2023**  
**Ort:** M4Fitness Gesundheitszentrum  
Schneidweg 12, **59590 Geseke**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 10:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Marie Rittinghaus  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR\*

**Rückenpower.** Fortsetzung von Seite 53

**Kurs-Nr:** 211583  
**Beginn:** **01.02.2023**  
**Ort:** Praxis für Krankengymnastik und  
Physiotherapie Suerhoff  
Quellenstraße 25,  
**59556 Lipstadt Bad Waldliesborn**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Sandra Suerhoff-Risse  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212044  
**Beginn:** **02.02.2023**  
**Ort:** Reha-Klinik Lüdenscheid  
Paulmannshöher Str. 14,  
**58515 Lüdenscheid**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Physio-/Sporttherapeut/in der  
Reha-Klinik Lüdenscheid  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 211596  
**Beginn:** **15.02.2023**  
**Ort:** Activa, Praxis für Krankengymnastik,  
Prävention und Rehabilitation  
Paulinenstr. 1, **34431 Marsberg**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Julia Bornemann-Schlüter  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 211585  
**Beginn:** **01.02.2023**  
**Ort:** PHYSIO POINT  
Ruhrstr. 25, **59939 Olsberg**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Elektra Finger  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 208804  
**Beginn:** **02.02.2023**  
**Ort:** Premiumfit  
Eiserfelder Str. 357, **57080 Siegen**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Nils Richter  
**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:** 211586  
**Beginn:** **02.02.2023**  
**Ort:** Gesundheitszentrum Möllenhoff  
Robert-Koch-Str. 3, **59609 Anröchte**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:15 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Bettina Göckede  
**Kursgebühr:** 156,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 211606  
**Beginn:** **03.03.2023**  
**Ort:** Sam's Fitness-Studio  
Sternstr. 6-8, **59755 Arnsberg**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 10:15 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Christiane Schmolke  
**Kursgebühr:** 156,00 EUR\*

**Sanftes Rückentraining.** Fortsetzung von Seite 55

**Kurs-Nr:** 211608  
**Beginn:** **03.03.2023**  
**Ort:** Sportstudio Gym  
Am Siek 8, **59557 Lippstadt**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Uwe Borchardt  
**Kursgebühr:** 156,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212041  
**Beginn:** **30.01.2023**  
**Ort:** Reha-Klinik Lüdenscheid  
Paulmannshöher Str. 14,  
**58515 Lüdenscheid**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Physio-/Sporttherapeut/in der  
Reha-Klinik Lüdenscheid  
**Kursgebühr:** 156,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 211982  
**Beginn:** **07.02.2023**  
**Ort:** Sportpalast Meinerzhagen  
Siepener Weg 10, **58540 Meinerzhagen**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Daniel Vennegeerts  
**Kursgebühr:** 156,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212058  
**Beginn:** **09.02.2023**  
**Ort:** Sebastianklause -  
Schützenhalle Küntrop  
Zur Dinneicke, **58809 Neuenrade**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Natalie Kablau  
**Kursgebühr:** 156,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 211590  
**Beginn:** **06.02.2023**  
**Ort:** PHYSIO POINT  
Ruhrstr. 25, **59939 Olsberg**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Elektra Finger  
**Kursgebühr:** 156,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212772  
**Beginn:** **06.02.2023**  
**Ort:** Physio Reha Med  
Maiplatz 5, 1. OG Modepark Röther,  
**58840 Plettenberg**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Kerstin Weiler-Bruse  
**Kursgebühr:** 156,00 EUR\*

# Trainieren wie die Profis: Kraftausdauer Workout

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



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

**Kurs-Nr:** 208800  
**Beginn:** 30.01.2023  
**Ort:** DRK Frühförderstelle Impuls, Praxis für Mototherapie Bamenohler Str. 248, 57413 Finnentrop

**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Anne Hegener  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 211601  
**Beginn:** 28.02.2023  
**Ort:** Sportstudio Gym Am Siek 8, 59557 Lipstadt

**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Uwe Borchardt  
**Kursgebühr:** 130,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212046  
**Beginn:** 13.03.2023  
**Ort:** Reha-Klinik Lüdenscheid Paulmannshöher Str. 14, 58515 Lüdenscheid

**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Physio-/Sporttherapeut/in der Reha-Klinik Lüdenscheid  
**Kursgebühr:** 130,00 EUR\*



## AOK-liveonline: der innere Schweinehund 2.0

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

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

### So einfach geht es:

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

### Anmeldung unter:

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

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

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

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

## AOK-liveonline: fit im Homeoffice

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

### So einfach geht es:

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

### Anmeldung unter:

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

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

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

## CyberFitness: Kraft und Ausdauer

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

### So einfach geht es:

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

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

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

## CyberFitness: Pilates

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

### So einfach geht es:

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

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

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



## CyberFitness: Rücken-coaching – Funktionelles Krafttraining

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

### So einfach geht es:

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

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

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

## Mein Gesundheitsmanager: Ganzkörperkräftigung

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

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

### So einfach geht es:

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

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

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

# Mein Gesundheits- manager: Faszientraining

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

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

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

## So einfach geht es:

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

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

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

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

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

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

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

## So einfach geht es:

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

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

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



## Gesund entspannen

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

# Autogenes Training

## Der Weg zu mehr Gelassenheit

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

**Kurs-Nr:** 211577  
**Beginn:** 27.02.2023  
**Ort:** Ev. Johanna-Volke-Familienzentrum  
Lohner Höhe 3-5,  
**59505 Bad Sassendorf**

**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Andrea Delbrügger  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 211578  
**Beginn:** 28.02.2023  
**Ort:** PariAktiv-PariSozial  
Bökenförder Str. 39, **59557 Lippstadt**

**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Andrea Delbrügger  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212100  
**Beginn:** 07.03.2023  
**Ort:** Lichtblick Physiotherapie  
Herder Str. 4, **58507 Lüdenscheid**

**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Langjähriger AOK-Kursleiter  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR\*

\* exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden

**Autogenes Training.** Fortsetzung von Seite 69

**Kurs-Nr:** 208821  
**Beginn:** **07.03.2023**  
**Ort:** TeamSportPark Siegen  
In der Leimbach 3, **57074 Siegen**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Lisa Bartzik  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR\*

## Progressive Muskelentspannung

### Einfach entspannt

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

**Kurs-Nr:** 208822  
**Beginn:** **08.03.2023**  
**Ort:** FiMo, Praxis für Fitness und Motopädie  
Ihnestr. 5, **57439 Attendorn**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Dajana Rüsche  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212048  
**Beginn:** **31.01.2023**  
**Ort:** Reha-Klinik Lüdenscheid  
Paulmannshöher Str. 14,  
**58515 Lüdenscheid**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Physio-/Sporttherapeut/in der  
Reha-Klinik Lüdenscheid  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 211983                      212126  
**Beginn:** **21.03.2023**            **27.06.2023**  
**Ort:** PhysioBALANCE  
Mühlendorf 5, **58809 Neuenrade**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Uwe Schmidt  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 208823  
**Beginn:** **08.03.2023**  
**Ort:** TeamSportPark Siegen  
In der Leimbach 3, **57074 Siegen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Lisa Bartzik  
**Kursgebühr:** 132,00 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:** 211576  
**Beginn:** **07.03.2023**  
**Ort:** GYM B7  
Ostring 2, **59929 Brilon**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Horst-Günther Würtz  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 212053  
**Beginn:** **19.04.2023**  
**Ort:** Reha-Zentrum Iserlohn  
Bethanienallee 3, **58644 Iserlohn**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Team des Reha-Zentrums Iserlohn  
**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:** 211579  
**Beginn:** **06.02.2023**  
**Ort:** YogaNese  
Hauptstr. 16, **59755 Arnsberg**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 09:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Nese Niekrens  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 211580  
**Beginn:** **08.02.2023**  
**Ort:** YogaNese  
Hauptstr. 16, **59755 Arnsberg**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Nese Niekrens  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 208811  
**Beginn:** **20.02.2023**  
**Ort:** Praxis PFIPH  
Hansastr. 4, **57439 Attendorn**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Team der Praxis PFIPH  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR\*

**Yogazeit.** Fortsetzung von Seite 73

**Kurs-Nr:** 212112                    212113  
**Beginn:** **31.01.2023**        **18.04.2023**  
**Ort:** Bildungszentrum Rahlenberg  
Bergstraße 7, **58849 Herscheid**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 16:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Carla Vogelsang  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 208818                    208828  
**Beginn:** **28.02.2023**        **02.05.2023**  
**Ort:** Sportpraxis PFIPH  
Westfälische Str. 25, **57462 Olpe**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Team der Praxis PFIPH  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 211581  
**Beginn:** **06.02.2023**  
**Ort:** Praxis für Physiotherapie Heike Gnad  
Ruhrufer 15, **59939 Olsberg**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Karin Menke  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 208808  
**Beginn:** **06.02.2023**  
**Ort:** TeamSportPark Siegen  
In der Leimbach 3, **57074 Siegen**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Elke Howald  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR\*

## AOK-liveonline: Achtsamkeit

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

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

### So einfach geht es:

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

### Anmeldung unter:

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

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

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

## AOK-liveonline: Achtsamkeit & Balance

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

### So einfach geht es:

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

### Anmeldung unter:

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

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

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

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

## AOK-liveonline: aktive Entspannung mit autogenem Training

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

### So einfach geht es:

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

### Anmeldung unter:

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

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

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

# AOK-liveonline: bin ich gut genug?

## **Innere Stärke statt Überforderung**

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

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

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

## **So einfach geht es:**

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

## **Anmeldung unter:**

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

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

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

# AOK-liveonline: Doping im Alltag

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

## **So einfach geht es:**

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

## **Anmeldung unter:**

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

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

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



## AOK-Liveonline: entspannt in der Schwangerschaft

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

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

### So einfach geht es:

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

### Anmeldung unter:

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

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

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

## AOK-Liveonline: gelassen & locker

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

### So einfach geht es:

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

### Anmeldung unter:

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

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

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

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

# AOK-liveonline: good vibes - mehr Lebensfreude durch positive Psychologie

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

## So einfach geht es:

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

## Anmeldung unter:

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

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

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

# AOK-liveonline: gut im Feierabend ankommen

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

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

## So einfach geht es:

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

## Anmeldung unter:

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

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

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

## AOK-liveonline: positiver Umgang mit Stress

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

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

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

### **Anmeldung unter:**

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

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

**Kurs-Nr:** 212452  
**Beginn:** 18.01.2023  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 48,00 EUR\*

## AOK-liveonline: Resilienz - das Geheimnis innerer Stärke

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

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

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

### **Anmeldung unter:**

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

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

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

**Kurs-Nr:** 212367  
**Beginn:** 18.04.2023  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 4-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 336,00 EUR\*

## AOK-liveonline: schlaf gut!

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

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

### So einfach geht es:

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

### Anmeldung unter:

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

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

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

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

## CyberFitness: PMR - mentale Balance

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

### So einfach geht es:

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

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

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

## CyberFitness: Power durch Pause

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

### So einfach geht es:

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

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

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

## CyberFitness: Yoga für Einsteiger

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

### So einfach geht es:

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

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

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

## CyberFitness: Yoga intensiv

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

### So einfach geht es:

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

### Weitere Informationen und Anmeldung:

[cyberpraevention.de/aok-nordwest/yoga-intensiv/](http://cyberpraevention.de/aok-nordwest/yoga-intensiv/)

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

## Mein Gesundheits- manager: Autogenes Training

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

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

### So einfach geht es:

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

### Weitere Informationen und Anmeldung:

[aok.starte.online](http://aok.starte.online)

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

# Stress im Griff

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

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

Weitere Infos erhalten Sie unter:

**[stress-im-griff.de](http://stress-im-griff.de)**

## Ihr Reiseschutz im Ausland

Alles im Gepäck, was Sie auf Reisen bestens schützt – ob für Singles oder Familien:

Mit der Auslandsreise-Krankenversicherung **AOK-Auslandprivat** entscheiden Sie sich für einen weltweit zuverlässigen Begleiter. Dieser erstattet Ihnen bis zu 100 % der Kosten für medizinisch notwendige ärztliche Behandlung im Ausland, egal ob ambulant oder im Krankenhaus.

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

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



... oder  
einfach  
QR-Code  
scannen!



## AOK-liveonline: rauchfrei in 3 Schritten

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

### So einfach geht es:

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

### Anmeldung unter:

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

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

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

## Gesund rauchfrei

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



# CyberFitness: Endlich Nichtraucher

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

## So einfach geht es:

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

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

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



## Einfach, schnell und direkt

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

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



AOK NordWest. Die Gesundheitskasse.



## Gesund erleben

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

## Bogenschießen

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

**Kurs-Nr:** 211616  
**Beginn:** 15.04.2023  
**Ort:** WOOHOO  
Am Sorpensee 193,  
**59846 Sundern-Langscheid**  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 15:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 120 Minuten  
**Kursleitung:** Team WOOHOO  
**Kursgebühr:** 40,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 211571  
**Beginn:** 14.05.2023  
**Ort:** WOOHOO  
Am Sorpensee 193,  
**59846 Sundern-Langscheid**  
**Tag, Uhrzeit:** Sonntag, 15:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 120 Minuten  
**Kursleitung:** Team WOOHOO  
**Kursgebühr:** 40,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 211573  
**Beginn:** 02.06.2023  
**Ort:** WOOHOO  
Am Sorpensee 193,  
**59846 Sundern-Langscheid**  
**Tag, Uhrzeit:** Freitag, 15:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 120 Minuten  
**Kursleitung:** Team WOOHOO  
**Kursgebühr:** 40,00 EUR\*

\* exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden

## Kanutour auf dem Biggesee

Nach einer kurzen Einweisung paddeln wir einen 2,5-stündigen Rundkurs auf dem Hauptsee in 3-er/ 4er-Kanadiern. Wir starten ab der Basisstation am Sondener Kopf und es geht, je nach Wetterlage, Richtung Attendorn (Strandbad Schnüttgenhof) oder Richtung Kessenhammer-Sondern-Olpe. Ganz nach Laune der Teilnehmer gibt es kurze Badepausen, einen Brückenpfeilerslalom und leichte Paddelmanöver. Mitzubringen sind: Wetterangepasste Kleidung (Sonnen- bzw. Regenschutz), Kopfbedeckung, Schuhe (die nass werden dürfen) und Verpflegung. Schwimmfähigkeit und eine gesunde Verfassung werden zur Teilnahme vorausgesetzt.

<b>Kurs-Nr:</b>	208831	208832
<b>Beginn:</b>	<b>20.05.2023</b>	<b>17.06.2023</b>
<b>Ort:</b>	Bigge Elements Kirchesohl 2, <b>57462 Olpe</b>	
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	Samstag, 10:00 Uhr	
<b>Dauer:</b>	1-mal 150 Minuten	
<b>Kursleitung:</b>	Stefan Lamers	
<b>Kursgebühr:</b>	25,00 EUR*	

## Kanutour auf der Lippe

Ab Lippstadt, dem „Venedig Westfalens“, geht es in Kanus für bis zu 5 Personen auf der Lippe durch das Naturschutzgebiet Hellinghauser Mersch in Richtung Benninghausen. Betrachten Sie die Natur mit der heimischen Tierwelt aus einer neuen Perspektive und verbringen Sie entspannte Stunden auf dem Wasser. Die Boote lassen sich nach entsprechender Einweisung leicht auch von völlig Unerfahrenen beherrschen. Teilnehmen kann jeder ab ca. 4 Jahren (eine gewisse „Wassererfahrung“ sollte vorhanden sein). Jeder Teilnehmer erhält auf Wunsch zur eigenen Sicherheit eine entsprechende Schwimmhilfe, für alle Minderjährigen ist das Tragen Pflicht. Wir treffen uns vor der Tour am späteren Zielpunkt (Parkplatz) und fahren gemeinsam von dort mit dem Bus zum Start der Kanutour nach Lippstadt. Boote, Paddel, Schwimmhilfen und wasserfeste Tonnen für Wertgegenstände werden gestellt. Es empfiehlt sich das Tragen von sportlicher Kleidung und festem Schuhwerk.

<b>Kurs-Nr:</b>	211569	211574
<b>Beginn:</b>	<b>13.05.2023</b>	<b>17.06.2023</b>
<b>Ort:</b>	Treffpunkt: Kanutouren-Parkplatz vor der Fa. Gerüstebau Krauß Dorfstr. 30, <b>59556 Lippstadt-Benninghausen</b>	
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	Samstag, 14:30 Uhr	
<b>Dauer:</b>	1-mal 180 Minuten	
<b>Kursleitung:</b>	Kanutouren Deppe	
<b>Kursgebühr:</b>	20,00 EUR*	

## Kletterwald Halver

Erleben Sie unvergessliche Stunden im Kletterwald-Halver. Hier können Sie abtauchen, den Alltag vergessen und ein Kletter- und Naturerlebnis der besonderen Art erwarten. Im Wald direkt neben dem Waldfreibad Herpine finden Sie Parcours in unterschiedlichen Höhen (bis max. 11m) und Schwierigkeiten. Das durchgehende Sicherungssystem bietet 100% Erlebnis ohne ein Umhängen des Sicherungsgerätes. Die erfahrenen Mitarbeiter\*innen des Kletterwaldes geben Ihnen eine professionelle Einweisung und sind während Ihres Aufenthalts jederzeit für Tipps und Unterstützung da.

**Kurs-Nr:** 212802                    212803  
**Beginn:** **13.05.2023**            **17.06.2023**  
**Ort:** Kletterwald Halver  
Herpiner Weg, **58553 Halver**  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 12:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 150 Minuten  
**Kursleitung:** Team des Kletterwaldes Halver  
**Kursgebühr:** 20,00 EUR\*

## Kletterwald Winterberg

Im Kletterwald Winterberg können Sie bis zum 21.06.2023 - je nach Witterung, zwischen 10.00 und 14.00 Uhr - für maximal 3 Stunden zwischen Himmel und Erde klettern. Bitte informieren Sie sich vorab über die Öffnungszeiten unter: [www.erlebnisbergkappe.de](http://www.erlebnisbergkappe.de). Der Kletterwald Winterberg ist durch umfangreiche Wartungsarbeiten mehrere Tage in der Woche geschlossen.

Nach der professionellen Einweisung in die Sicherheitstechnik können Sie in 5 Parcours mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden in bis zu 11 Metern Höhe hangeln und balancieren. Der Kletterwald Winterberg bietet so ein gute Möglichkeit Naturverbundenheit und sportliche Aktivitäten miteinander zu verbinden. Besonders gefördert werden dabei Ausdauer, Motorik, Koordination und Selbstbewusstsein. Schon Kinder ab 8 Jahren können hier klettern. Für die „Kleinen“ bis 7 Jahre gibt es einen Kinderparcours in 1 Meter Höhe. Bis einschließlich 10 Jahre können Kinder nur in Begleitung eines Erwachsenen klettern, dabei gilt immer nur 1 Erwachsener beaufsichtigt 1 Kind.

**Kurs-Nr:** 211567  
**Beginn:** **24.04.2023**  
**Ort:** Kletterwald Winterberg  
Am Waltenberg 115,  
**59955 Winterberg**  
**Uhrzeit:** 10:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Kletterwald Winterberg  
**Kursgebühr:** 20,00 EUR\*

# Natur erleben!

## **Plitsch Platsch, ist Wasser nur nass?**

Forschend entdecken wir mit allen Sinnen das Element Wasser an einem Waldbach.

Wir untersuchen, was dort alles los ist und welche Rolle der Boden für das Wasser spielt. Auch wird spielerisch erkundet, wie der Wasserkreislauf funktioniert und welche Bedeutung das Wasser für die unterschiedlichen Lebewesen und für die Gesundheit von uns Menschen hat. Los geht es - hinein ins kühle Nass!

Diese Veranstaltung ist für Kinder im Alter von 5 - 6 Jahre. Bitte melden Sie pro Kind eine Begleitperson mit an.

**Kurs-Nr:** 211572  
**Beginn:** 27.05.2023  
**Ort:** Treffpunkt: Wanderparkplatz  
Günner Hude,  
**59519 Möhnesee-Brüningsen**  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 14:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Nicola Rätsch  
**Kursgebühr:** 15,00 EUR\*

Kinder von 5 - 6 Jahren mit Begleitperson

# Natur Erleben

## **Der Arnberger Wald wirkt**

Der Wald tut den Menschen, das ist seit Jahrhunderten bekannt.

Warum dies so ist, wird in dieser Aktion erlebt und auch wissenschaftlich erforscht. Es werden unterschiedliche Methoden vorgestellt im Wald gemeinsam aktiv zu sein, damit Krankheiten vorzubeugen und dem persönlichen Wohlbefinden Gutes zu tun. Los geht es - der Arnberger Wald wartet auf Sie.

**Kurs-Nr:** 211568  
**Beginn:** 29.04.2023  
**Ort:** Treffpunkt: Wanderparkplatz  
Günner Hude,  
**59519 Möhnesee-Brüningsen**  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 14:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 120 Minuten  
**Kursleitung:** Nicola Rätsch  
**Kursgebühr:** 15,00 EUR\*

Erwachsene, Senioren

## Natur Erleben

### Voll dabei mit allen Sinnen

Mit allen Sinnen, so wie Maxi Maulwurf und Uli Uhu, erkunden wir den Wald. Wir erforschen, indem wir genau hinhören, hinsehen und erfühlen, was uns im Wald umgibt. Auch erfahren wir, wie sich Tiere und Menschen an ihre Umgebung angepasst haben. Doch aufgepasst, unsere Sinne sind sehr empfindlich - lässt sie uns spüren!

Diese Veranstaltung ist für Kinder im Alter von 6 - 8 Jahren. Bitte melden Sie pro Kind eine Begleitperson mit an.

**Kurs-Nr:** 211570  
**Beginn:** 13.05.2023  
**Ort:** Treffpunkt: Wanderparkplatz  
Günner Hude,  
**59519 Möhnensee-Brüningsen**  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 14:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 120 Minuten  
**Kursleitung:** Nicola Rätsch  
**Kursgebühr:** 15,00 EUR\*

Kinder von 6 - 8 Jahren mit Begleitperson

## SUP-Workout auf dem Biggensee

Nach einer kurzen Einweisung werden Übungen zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Koordination auf dem Stand-Up-Paddle-Board ausgeführt. Durch das Training auf dem Wasser werden insbesondere das Gleichgewicht sowie die stabilisierende Tiefenmuskulatur gefordert und gefördert. Dieses Ganzkörpertraining ist genau das Richtige für alle, die ihre Fitness verbessern und dabei die frische Seeluft auf dem Biggensee genießen möchten. Schwimmfähigkeit und eine gesunde Verfassung werden zur Teilnahme vorausgesetzt.

**Kurs-Nr:** 208829                      208830  
**Beginn:** 05.05.2023              12.05.2023  
**Ort:** NamaSteg  
Am Sonderner Kopf 1-3, **57462 Olpe**  
**Tag, Uhrzeit:** Freitag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 120 Minuten  
**Kursleitung:** Sonja Ising  
**Kursgebühr:** 25,00 EUR\*



## Gesund plus

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

# Lipödem: Krank und nicht nur dick!

Der Vortrag beschäftigt sich mit dem Einfluss von Essen und Trinken auf das Lipödem. Vom Lipödem sind hauptsächlich Frauen betroffen. Häufig leiden diese schon lange vor der Diagnose unter den immer stärker werdenden Symptomen. Dazu zählen Schmerzen, Hämatome, Druckempfindlichkeit sowie schwere, geschwollene Arme und Beine.

Die Kompressionstherapie besonders die Lymphdrainage sowie das Tragen spezieller Kompressionswäsche sind neben Bewegung und Entspannung die wichtigsten Bausteine der Behandlung.

Wie sie aber auch mit ihrer Ernährung die Symptome lindern können und somit ihre Lebensqualität verbessern, erfahren sie im Vortrag bei dem im Anschluss ausreichend Zeit für ihre Fragen eingeplant ist.

<b>Kurs-Nr:</b>	208805
<b>Beginn:</b>	<b>03.02.2023</b>
<b>Ort:</b>	Hotel am Sonnenhang Wilhelm-Münker-Str. 21, <b>57271 Hilchenbach</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	Freitag, 19:00 Uhr
<b>Dauer:</b>	1-mal 90 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Elisabeth Paul
<b>Kursgebühr:</b>	64,00 EUR*

# Beratungsangebote für Ihre Gesundheit

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

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

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



**Christof Dinter**  
Bewegungsberatung  
Dipl.-Sportlehrer  
Tel.: 0800 2655-502129\*



**Manuel Iwannek**  
Bewegungsberatung  
Sportwissenschaft M.Sc.  
Tel.: 0800 2655-508741\*



**Sabrina Meinhardt**  
Bewegungsberatung  
Prävention, Sporttherapie und Gesundheitsmanagement M.A.  
Tel.: 0800 2655-509479\*



**Sven Dietrich**  
Gesundheitsberatung in Settings  
Dipl.-Sportlehrer  
Tel.: 0800 2655-503811\*



**Sarah Buchholz**  
Ernährungsberatung,  
Dipl.-Oecotrophologin  
Tel.: 0800 2655-509542\*



**Marion Finnemann**  
Ernährungsberatung  
Dipl.-Oecotrophologin  
Tel.: 0800 2655-501588\*



**Ludmilla Hildebrand-Gruca**  
Ernährungsberatung  
Dipl.-Oecotrophologin  
Tel.: 0800 2655-509540\*



**Heike Mast-Dürwald**  
Ernährungsberatung  
Dipl.-Oecotrophologin  
Tel.: 0800 2655-501621\*



**Petra Schellmann**  
Ernährungsberatung  
Dipl.-Oecotrophologin  
Tel.: 0800 2655-503764\*



**Janine Schönenbrücher**  
Ernährungsberatung  
Ernährungswissenschaftlerin M.Sc.  
Tel.: 0800 2655-506618\*



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

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



**Merle Haarhoff**  
BGf-Beratung  
Public Health M.Sc.  
Tel.: 0800 2655-504531\*



**Anne Hunfeld**  
BGf-Beratung  
Dipl.-Sportlehrerin  
Tel.: 0800 2655-501603\*



**Rainer Henkel**  
BGf-Beratung  
Dipl.-Psychologe  
Tel.: 0800 2655-503812\*



**Arndt Holtermann**  
BGf-Beratung  
Dipl.-Sportwissenschaftler  
Tel.: 0800 2655-500261\*



**Anja Plogmaker**  
BGf-Beratung  
Dipl. Sportwissenschaftlerin  
Master of Health Administration  
Tel.: 0800 2655-509915\*

# Gesundheitsförderung in Kitas und Schulen

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

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

In Schulen:

- Walking Bus – Sicher und bewegt zur Grundschule
- natürlich erleben – Unterricht mit Teambuilding im Grünen
- Be smart – don't start: Bundesweiter Wettbewerb zum Nichtrauchen
- Püppchen – Essstörungen verhindern
- Henrietta & Co – Gesundheit spielend lernen
- AlcoMedia – Bewusster Umgang mit Alkohol und Medien
- Fit und stark plus – Wohlbefinden im Mittelpunkt
- Laufwunder – Mit Spaß aktiv

Weitere Infos erhalten Sie unter

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

## Das Lächeln bleibt

### Zusatzversichert bei der UKV

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

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

Für Ihren finanziellen Schutz sorgt der Tarif AOK-Dentalprivat.

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



... oder  
einfach  
QR-Code  
scannen!



## Punkte sammeln

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

### AOK-Familienbonus

[aok-vorsorgebonus.de/nordwest](http://aok-vorsorgebonus.de/nordwest)  
Telefon: 0800 265-5040



### AOK-Prämienprogramm

[aok-praemienprogramm.de/nordwest](http://aok-praemienprogramm.de/nordwest)  
Telefon: 0800 265-5070

