

Gesunde Vorteile

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

Kostenlos mitmachen

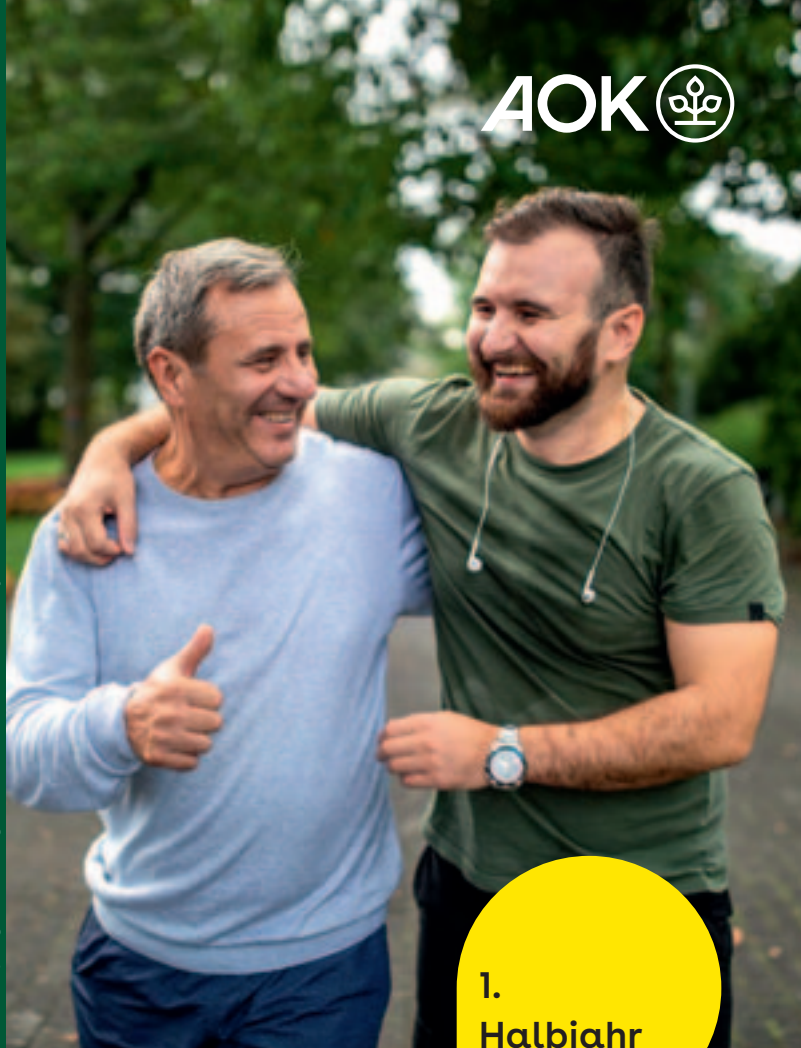
Alle Angebote unseres Kursprogramms sind exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden/-innen.

Angebote nach Maß wählen

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



Ihr AOK-Kursprogramm Region Südwestfalen 1. Halbjahr 2024



1.
Halbjahr
2024

Ihr AOK- Kursprogramm

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

Mehr erfahren auf aok.de/nw

AOK NordWest. Die Gesundheitskasse.

Herzlich willkommen

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

SR Südwestfalen

Gut zu wissen

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

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

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

Bitte haben Sie Verständnis: Wir vergeben unsere Kursplätze zunächst an die Kunden/-innen, 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/-innen 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 2024

Januar 2024

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

Februar 2024

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

März 2024

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

April 2024

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

Mai 2024

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

Juni 2024

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

■ **Ferien/Feiertage
in NRW**

Schnell anmelden

Online

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

Per Post

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

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



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

Das Kursprogramm

Inhalt

Gesund ernähren

1. Angebote vor Ort

AOK-Aktiv abnehmen! Bewusst essen	11
AOK-FlexiFood: gesunde Ernährung maßgeschneidert	13
AOK-KochWerkstatt: · Darmgesunde Frühlingsküche	14
· Darmgesunde Küche	15
· Mittelmeerküche	16
⊕ AOK-KochWerkstatt 2.0 - Das Klima isst mit	17
⊕ Günstig und gut essen	18

2. Online-Angebote

AOK-liveonline

· ein Weg zum neuen Körpergefühl	19
· erfolgreiche Gewichtsreduktion	20
· gesund und leicht abnehmen	21
· mit Köpfchen zum Wunschgewicht	22
· Liveonline-Vortrag Klimafood - gut für mich und gut für die Umwelt	23

CyberFitness

· Diabetes-Prävention	24
· Erfolgreich abnehmen	25
· Ernährung und Vitalität	27

3. Beratungsangebote für Ihre Gesundheit 27

Gesund bewegen

1. Angebote vor Ort

Aquafitness	31
Beckenbodenschule	35
Easy Running	37
Faszien-Fit	38
Functional Training	40
Kraftworkout im Studio	41
Nordic Walking	48
Outdoor-Fitness	49
Pilates	50
RanRücken	53
Rückenpower	54
Sanftes Rückentraining	57

2. Online-Angebote	
AOK-liveonline	
· der innere Schweinehund 2.0	60
CyberFitness	
· Kraft und Ausdauer	61
· Pilates	62
· Rückencoaching – Funktionelles Krafttraining	63
Mein Gesundheitsmanager	
· Ganzkörperkräftigung	64
· Faszientraining	65
· Kraftausdauer für Läufer und Laufeinsteiger	66
3. Beratungsangebote für Ihre Gesundheit	67

Gesund entspannen

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

Mein Gesundheitsmanager	
· Autogenes Training	92
Stress im Griff	93
3. Beratungsangebote für Ihre Gesundheit	93

Gesund rauchfrei

1. Online-Angebote	
AOK-liveonline	
· rauchfrei in 3 Schritten	95
CyberFitness	
· Endlich Nichtraucher	96

Gesund erleben

Bogenschießen	99
Fitness-Workshop in Ihrer Nähe	100
Hochseilgarten	102
Kanutour auf dem Biggensee	103
Kanutour auf der Lippe	104
Kletterwald Halver	105
Kletterwald Winterberg	106
Lachyoga	107
Natur erleben!	108
SUP-Workout auf dem Biggensee	109

Gesund plus

Betriebliche Gesundheitsförderung	111
Gesundheitsförderung in Kitas und Schulen	112

Anmeldung

Online	aok.de/nw/kurse
Post	116



Gesund ernähren

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

Zur
Kursanmeldung



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: 217169
Beginn: 14.02.2024
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: 185,00 EUR*

Der Kurs findet am 27.03.2024 nicht statt.

Kurs-Nr: 215609
Beginn: 22.04.2024
Ort: INITEC Lippstadt (INI-Torhaus II)
Südstr. 18, **59557 Lippstadt**
Tag, Uhrzeit: montags, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Christa Glozbach
Kursgebühr: 185,00 EUR*

Der Kurs findet am 20.05.2024 (Pfingstmontag) nicht statt.

AOK - Aktiv abnehmen. Fortsetzung von Seite 11

Kurs-Nr: 215898
Beginn: **22.02.2024**
Ort: Gruppenraum DRK Ortsverein
Plettenberg
Ratscheller Weg 34,
58840 Plettenberg
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Mareike Maurmann
Kursgebühr: 185,00 EUR*

Der Kurs findet in den Osterferien nicht statt.

Kurs-Nr: 215636
Beginn: **31.01.2024**
Ort: **Online-Kurs**
Teilnahme, 100 Prozent von Zuhause
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Miriam Dorsch
Kursgebühr: 130,00 EUR*

Der Kurs findet in den Osterferien nicht statt.

Kurs-Nr: 215610
Beginn: **22.04.2024**
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: 185,00 EUR*

Der Kurs findet am 20.05.2024 (Pfingstmontag) nicht statt.

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: 215639
Beginn: **28.02.2024**
Ort: Kolping-Bildungswerk Paderborn
gGmbH
Nottebohmweg 2-8, **59494 Soest**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Sonja Schmöle
Kursgebühr: 73,00 EUR*

AOK-KochWerkstatt - Darmgesunde Frühlingsküche

Essen Sie sich abwehrstark. Ob unserer Immunsystem optimal funktioniert, entscheidet sich zu 85 % im Darm. Ein guter Grund also, ihm täglich viel Gutes zu tun. In der AOK-KochWerkstatt probieren Sie aus, wie einfach und lecker es sein kann, Ihren Darm in Balance zu bringen. Weniger Stress für den Darm, bedeutet mehr Schwung und Energie für Sie. Probieren Sie es aus.

Kurs-Nr: 208904
Beginn: **13.03.2024**
Ort: Praxis für Ernährungsberatung
„Schmeckt lecker“
Dorfstr. 16-18,
57339 Kirchhudem-Flap

Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 17:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Eva Hennes
Kursgebühr: 66,00 EUR*

Kurs-Nr: 215608
Beginn: **23.01.2024**
Ort: Schule Im Grünen Winkel
Johannes-Westermann-Platz 8,
59555 Lippstadt

Tag, Uhrzeit: Dienstag, 16:30 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Maria Bunse-Westerfeld
Kursgebühr: 66,00 EUR*

AOK-KochWerkstatt - Darmgesunde Küche

Essen Sie sich abwehrstark. Ob unserer Immunsystem optimal funktioniert, entscheidet sich zu 85 % im Darm. Ein guter Grund also, ihm täglich viel Gutes zu tun. In der AOK-KochWerkstatt probieren Sie aus, wie einfach und lecker es sein kann, Ihren Darm in Balance zu bringen. Weniger Stress für den Darm, bedeutet mehr Schwung und Energie für Sie. Probieren Sie es aus.

Kurs-Nr: 217238
Beginn: **05.03.2024**
Ort: AOK - Ernährungsberatung
Treppenstr. 9, **58638 Iserlohn**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 10:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Svenja Schweizer
Kursgebühr: 66,00 EUR*

Kurs-Nr: 215899
Beginn: **08.02.2024**
Ort: AWO Mehrgenerationenhaus
Christine-Schnur-Weg 3,
58511 Lüdenscheid
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 17:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Sabine Bomm
Kursgebühr: 66,00 EUR*

AOK-KochWerkstatt - Mittelmeerküche

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

Kurs-Nr: 208912
Beginn: **20.06.2024**
Ort: Praxis für Ernährungsberatung
„Schmeckt lecker“
Dorfstr. 16-18,
57339 Kirchhundem-Flape
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 17:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Eva Hennes
Kursgebühr: 66,00 EUR*

Kurs-Nr: 215897
Beginn: **11.04.2024**
Ort: AWO Mehrgenerationenhaus
Christine-Schnur-Weg 3,
58511 Lüdenscheid
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 17:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Sabine Bomm
Kursgebühr: 66,00 EUR*

⊕ AOK-KochWerkstatt 2.0 - Das Klima isst mit

Was wir essen beeinflusst das Klima und das Klima beeinflusst was wir ernten.

Ein guter Grund täglich bewusst zu essen. Denn wie wir uns heute ernähren ist entscheidend für unsere Gesundheit und die unserer Kinder. In der AOK-KochWerkstatt bekommen Sie Tipps und probieren, wie einfach es ist, nachhaltig zu kochen, Fleisch zu ersetzen und aus Resten kreativ ein tolles Menü zu zaubern. Dabei verwerten wir alle Bestandteile vom Gemüse.

Kurs-Nr: 215634
Beginn: **20.02.2024**
Ort: Schule Im Grünen Winkel
Johannes-Westermann-Platz 8,
59555 Lippstadt
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 16:30 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Maria Bunse-Westerfeld
Kursgebühr: 66,00 EUR*

Günstig und gut essen

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

Kurs-Nr: 217239
Beginn: 07.05.2024
Ort: AWO Mehrgenerationenhaus
Christine-Schnur-Weg 3,
58511 Lüdenscheid
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 2-mal 225 Minuten
Kursleitung: Bogumila Folwarczny
Kursgebühr: 88,00 EUR*

AOK-liveonline: ein Weg zum neuen Körpergefühl

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 216556
Beginn: 22.04.2024
Ort: online
Tag, Uhrzeit: Montag, 19:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 48,00 EUR*

AOK-liveonline: erfolgreiche Gewichtsreduktion

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

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 216421
Beginn: 07.03.2024
Ort: online
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 19:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 48,00 EUR*

AOK-liveonline: gesund und leicht abnehmen

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

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 216427
Beginn: 11.01.2024
Ort: online
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 336,00 EUR*

AOK-liveonline: mit Köpfchen zum Wunschgewicht

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 216430
Beginn: 06.03.2024
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: 216431
Beginn: 17.04.2024
Ort: online
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:30 Uhr
Dauer: 4-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR*

Liveonline-Vortrag Klimafood - gut für mich und gut für die Umwelt

Mit Klimafood wird eine gesundheitsförderliche und gleichzeitig klimafreundliche Ernährung möglich. Aber was ist Klimafood genau und wie kann es gut in den Alltag integriert werden? In diesem neuen liveonline-Vortrag erfahren Sie was Klimafood ausmacht und welche Vorteile es mit sich bringt. Sie bekommen außerdem ganz konkrete Empfehlungen für die Umsetzung einer nachhaltigen Ernährung im Alltag. Hierzu zählen Tipps für den Einkauf, Rezeptideen, ein Saisonkalender, ein Tagesplan und vieles mehr. 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/nae-nw/

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 216338
Beginn: 19.02.2024
Ort: online
Tag, Uhrzeit: Montag, 19:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 48,00 EUR*

CyberFitness: Diabetes-Prävention

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

So einfach geht es:

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

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

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

CyberFitness: Erfolgreich abnehmen

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

So einfach geht es:

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

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

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

CyberFitness: Ernährung & Vitalität

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

So einfach geht es:

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

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

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

Beratungsangebote für Ihre Gesundheit

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



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



Marion Finneemann
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*

Ihr Reiseschutz im Ausland

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

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

Weitere Infos und Möglichkeit zum Direktabschluss unter: aok-nw-zusatz.de/ausland



... oder
einfach
QR-Code
scannen!



Gesund bewegen

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

Zur
Kursanmeldung



Aquafitness

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

Kurs-Nr: 208908
Beginn: **09.04.2024**
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: 208909
Beginn: **09.04.2024**
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: 215622
Beginn: **23.02.2024**
Ort: Hotel Hennemann
Olper Str. 28,
59889 Eslohe-Cobbenrode
Tag, Uhrzeit: freitags, 10:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Susanne Winkelmeier
Kursgebühr: 90,00 EUR*

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

Aquafitness. Fortsetzung von Seite 31

Kurs-Nr: 215624
Beginn: **06.03.2024**
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.

Kurs-Nr: 216561 216634
Beginn: **30.01.2024** **23.04.2024**
Ort: Lehrschwimmbecken Saatschule
Saatweg, **58644 Iserlohn**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Team des Reha-Zentrums Iserlohn
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 208887
Beginn: **31.01.2024**
Ort: Bad am Rothaarsteig
Hauptstr. 3,
57399 Kirchhudem-Oberhudem
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Stefanie Lüttecke
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 216620
Beginn: **01.02.2024**
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*

Nur für Schwimmer

Der Kurs findet während der Osterferien nicht statt.

Kurs-Nr: 216779
Beginn: **11.04.2024**
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*
Nur für Schwimmer

Kurs-Nr: 216617
Beginn: **30.01.2024**
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*

Der Kurs findet während der Osterferien nicht statt.

Kurs-Nr: 216777
Beginn: **09.04.2024**
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*

Kurs-Nr: 216623
Beginn: **02.02.2024**
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*

Aquafitness. Fortsetzung von Seite 33

Kurs-Nr: 215619
Beginn: **05.02.2024**
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: 215626
Beginn: **18.03.2024**
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*

Am 01.04.2024 fällt die Kurseinheit aus.

Kurs-Nr: 208899
Beginn: **02.02.2024**
Ort: MARIEN aktiv (Bewegungsbad)
Friedrichstr. 133, **57072 Siegen**
Tag, Uhrzeit: freitags, 18:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Lisa Bartzik
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 208900
Beginn: **02.02.2024**
Ort: MARIEN aktiv (Bewegungsbad)
Friedrichstr. 133, **57072 Siegen**
Tag, Uhrzeit: freitags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Lisa Bartzik
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Beckenbodenschule

Krafttraining für den Beckenboden

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

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

Kurs-Nr: 208882
Beginn: **29.01.2024**
Ort: Praxis PFIPH
Hansastr. 4, **57439 Attendorn**
Tag, Uhrzeit: montags, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Team der Praxis PFIPH
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 208886
Beginn: **31.01.2024**
Ort: Praxis PFIPH
Hansastr. 4, **57439 Attendorn**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 09:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Team der Praxis PFIPH
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Beckenbodenschule. Fortsetzung von Seite 35

Kurs-Nr: 216773
Beginn: **13.02.2024**
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*

Der Kurs findet während der Osterferien nicht statt.

Kurs-Nr: 215611
Beginn: **01.02.2024**
Ort: Soest Vital
Senator-Schwartz-Ring 8, **59494 Soest**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Renata Esteves
Kursgebühr: 112,00 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: 208905
Beginn: **08.04.2024**
Ort: Obernautalsperre
Zur Talsperre 40, **57250 Netphen**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:15 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Lea Pickhardt
Kursgebühr: 96,00 EUR*

Kurs-Nr: 208906
Beginn: **08.04.2024**
Ort: Treffpunkt Siegarena
Stummes Loch, **57072 Siegen**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Team der Praxis Physiofit
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: 215654
Beginn: **28.02.2024**
Ort: M4Fitness Gesundheitszentrum
Dieselstr. 2, **59609 Anröchte**

Tag, Uhrzeit: mittwochs, 09:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Stefanie Bitter
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 208891
Beginn: **01.02.2024**
Ort: Praxis PFIPH
Hansastr. 4, **57439 Attendorf**

Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:15 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Team der Praxis PFIPH
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 215646
Beginn: **15.02.2024**
Ort: M4Fitness Gesundheitszentrum
Schneidweg 12, **59590 Geseke**

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

Kurs-Nr: 215643
Beginn: **07.02.2024**
Ort: M4Fitness Lippstadt
Rixbecker Str. 124, **59557 Lippstadt**

Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Tobias Allerbeck
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 216621
Beginn: **01.02.2024**
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: 216774
Beginn: **16.02.2024**
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*

Der Kurs findet während der Osterferien nicht statt.

Kurs-Nr: 208892
Beginn: **01.02.2024**
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*

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: 215652
Beginn: **26.02.2024**
Ort: M4Fitness Gesundheitszentrum
Dieselstr. 2, **59609 Anröchte**

Tag, Uhrzeit: montags, 11:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Stefanie Bitter
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 217023
Beginn: **19.02.2024**
Ort: Städtischer Seniorentreff
Sonnenweg 5a, **58638 Iserlohn**

Tag, Uhrzeit: montags, 17:45 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Theresa Hasselberg
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 215644
Beginn: **02.02.2024**
Ort: M4Fitness Lippstadt
Rixbecker Str. 124, **59557 Lippstadt**

Tag, Uhrzeit: freitags, 17:45 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Tobias Allerbeck
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 215602
Beginn: **14.03.2024**
Ort: Sportstudio Gym
Am Siek 8, **59557 Lippstadt**

Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Ute Borchardt
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 208893
Beginn: **01.02.2024**
Ort: Physiofit Siegen
Spandauer Str. 2, **57072 Siegen**

Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Team der Praxis Physiofit
Kursgebühr: 117,00 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: 215651
Beginn: **01.03.2024**
Ort: M4Fitness Gesundheitszentrum
Dieselstr. 2, **59609 Anröchte**

Tag, Uhrzeit: freitags, 11:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Stefanie Bitter
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kraftworkout im Studio. Fortsetzung von Seite 41

Kurs-Nr: 208894
Beginn: **01.02.2024**
Ort: Praxis PFIPH
Hansastr. 4, **57439 Attendorf**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 09:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Team der Praxis PFIPH
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 215635
Beginn: **09.02.2024**
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*

Kurs-Nr: 208885
Beginn: **30.01.2024**
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: 208903
Beginn: **03.02.2024**
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: 208888
Beginn: **31.01.2024**
Ort: Fitness Forum
Gewerbestr. 9, **57258 Freudenberg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sascha Hoffmann
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 208895
Beginn: **01.02.2024**
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: 215648
Beginn: **13.02.2024**
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: 217062
Beginn: **01.03.2024**
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: 216549
Beginn: **30.01.2024**
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*

Der Kurs findet während der Osterferien nicht statt.

Kraftworkout im Studio. Fortsetzung von Seite 43

Kurs-Nr: 216622 216635
Beginn: **02.02.2024** **26.04.2024**
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: 216767
Beginn: **29.01.2024**
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: 216768
Beginn: **22.02.2024**
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*

Kurs-Nr: 215601
Beginn: **13.03.2024**
Ort: Sportstudio Gym
Am Siek 8, **59557 Lippstadt**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Uwe Borchartd
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 216776
Beginn: **16.02.2024**
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*

Der Kurs findet während der Osterferien nicht statt.

Kurs-Nr: 216627
Beginn: **05.03.2024**
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: 216630
Beginn: **10.04.2024**
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: 216626
Beginn: **02.03.2024**
Ort: PZM-Physiozentrum Menden
Krankenhausweg 8, **58706 Menden**
Tag, Uhrzeit: samstags, 10:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Stephanie Krollmann
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kraftworkout im Studio. Fortsetzung von Seite 45

Kurs-Nr: 217068
Beginn: **20.03.2024**
Ort: Praxis für Physiotherapie
Brigitte Fiebig
Lendringser Hauptstr. 39,
58710 Menden
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 11:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Miriam Hillecke
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 208889
Beginn: **31.01.2024**
Ort: Sportpraxis PFIPH
Westfälische Str. 25, **57462 Olpe**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 08:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Team der Praxis PFIPH
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 215618
Beginn: **02.02.2024**
Ort: BLUE DAWN - Gesundheitszentrum
Meise
In der Ramecke 8, **59939 Olsberg**
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Matthias Fischer
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 216619
Beginn: **31.01.2024**
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*

Der Kurs findet während der Osterferien nicht statt.

Kurs-Nr: 217022
Beginn: **19.02.2024**
Ort: Physio Reha Med
Maiplatz 5, 1. OG Modepark Röther,
58840 Plettenberg
Tag, Uhrzeit: montags, 15:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Kerstin Weiler-Bruse
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 215613
Beginn: **19.02.2024**
Ort: Activ Sports
Bahnhofstr. 7a, **57392 Schmallenberg**
Tag, Uhrzeit: montags, 16:45 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Martin Heidschötter
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 215607
Beginn: **29.02.2024**
Ort: Gesundheitszentrum Pentling
Allener Str. 35, **59457 Werl**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:15 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Tatjana Tomin
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 215604 215605
Beginn: **07.02.2024** **24.04.2024**
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: 215653
Beginn: **28.02.2024**
Ort: M4Fitness Gesundheitszentrum
Dieselstr. 2, **59609 Anröchte**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Stefanie Bitter
Kursgebühr: 113,00 EUR*

Kurs-Nr: 217066
Beginn: **18.03.2024**
Ort: Freizeitzentrum Biebertal
Bieberkamp (Hinterer Parkplatz),
58710 Menden-Lendringens
Tag, Uhrzeit: montags, 16:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Brigitte Fiebig
Kursgebühr: 113,00 EUR*

Kurs-Nr: 215615
Beginn: **05.03.2024**
Ort: Soest Vital
Senator-Schwartz-Ring 8, **59494 Soest**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Matthias Deiters
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: 208907
Beginn: **08.04.2024**
Ort: Obernautalsperre
Zur Talsperre 40, **57250 Netphen**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Lea Pickhardt
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: 215647
Beginn: **15.02.2024**
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: 216550 216633
Beginn: **30.01.2024** **23.04.2024**
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: 216766
Beginn: **01.02.2024**
Ort: Medical sport
Am Westhang 6,
58640 Iserlohn-Sümmern
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:15 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Ralf Nölke
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 216629
Beginn: **12.03.2024**
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: 216632
Beginn: **19.04.2024**
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: 215625
Beginn: **11.03.2024**
Ort: activa, Praxis für Krankengymnastik,
Prävention und Rehabilitation
Paulinenstr. 1, **34431 Marsberg**

Tag, Uhrzeit: montags, 08:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Julia Bornemann-Schlüter
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 208901
Beginn: **02.02.2024**
Ort: Sportpraxis PFIPH
Westfälische Str. 25, **57462 Olpe**

Tag, Uhrzeit: freitags, 10:15 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Team der Praxis PFIPH
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Pilates. Fortsetzung von Seite 51

Kurs-Nr: 215616
Beginn: **07.03.2024**
Ort: Soest Vital
Senator-Schwartz-Ring 8, **59494 Soest**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 14:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Yvonne Döben
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 215623
Beginn: **23.02.2024**
Ort: Resilienz & Prana Yogastudio
Wilkeplatz 11, **59581 Warstein**
Tag, Uhrzeit: freitags, 15:30 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: 215600
Beginn: **12.03.2024**
Ort: Sportstudio Gym
Am Siek 8, **59557 Lippstadt**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Uwe Borchardt
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: 215645
Beginn: **16.02.2024**
Ort: M4Fitness Gesundheitszentrum
Schneidweg 12, **59590 Geseke**
Tag, Uhrzeit: freitags, 09:15 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Karin Schütthoff
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 215641
Beginn: **07.02.2024**
Ort: Praxis für Krankengymnastik und
Physiotherapie Suerhoff
Quellenstraße 25,
59556 Lippstadt Bad Waldliesborn
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sandra Suerhoff-Risse
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 216628
Beginn: **11.03.2024**
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: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 216636
Beginn: **30.04.2024**
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: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 215621
Beginn: **21.02.2024**
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: 208890
Beginn: **31.01.2024**
Ort: Sportpraxis PFIPH
Westfälische Str. 25, **57462 Olpe**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 15:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Team der Praxis PFIPH
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 215640
Beginn: **06.02.2024**
Ort: PHYSIO POINT
Ruhrstr. 25, **59939 Olsberg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Elektra Finger
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Rückenpower. Fortsetzung von Seite 55

Kurs-Nr: 215620
Beginn: **15.02.2024**
Ort: Physiotherapie Winkelmeyer
Hauptstraße 8,
57392 Schmallenberg - Dorlar
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Susanne Winkelmeyer
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 208896
Beginn: **01.02.2024**
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*

Kurs-Nr: 215612
Beginn: **06.02.2024**
Ort: Soest Vital
Senator-Schwartz-Ring 8, **59494 Soest**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 15:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Maximilian Stork
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 215649
Beginn: **28.02.2024**
Ort: Gesundheitszentrum Pentling
Allener Str. 35, **59457 Werl**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Tatjana Tomin
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: 215606
Beginn: **22.02.2024**
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: 215642
Beginn: **28.02.2024**
Ort: Sam's Fitness-Studio
Sternstr. 6-8, **59755 Arnsberg**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 15:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Christiane Schmolke
Kursgebühr: 156,00 EUR*

Kurs-Nr: 208897
Beginn: **01.02.2024**
Ort: Praxis PFIPH
Hansastr. 4, **57439 Attendorn**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 15:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Team der Praxis PFIPH
Kursgebühr: 156,00 EUR*

Sanftes Rückentraining. Fortsetzung von Seite 57

Kurs-Nr: 216547 216631
Beginn: **31.01.2024** **17.04.2024**
Ort: Reha-Zentrum Iserlohn
Bethanienallee 3, **58644 Iserlohn**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Team des Reha-Zentrums Iserlohn
Kursgebühr: 156,00 EUR*

Kurs-Nr: 215603
Beginn: **15.03.2024**
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: 216624
Beginn: **05.02.2024**
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: 216564
Beginn: **09.04.2024**
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: 216625
Beginn: **15.02.2024**
Ort: Fitnessraum e.sports der Firma
Echterhage Holding
Hönnestr. 43 ,
58809 Neuenrade-Küntrop
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:15 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Natalie Kablau
Kursgebühr: 156,00 EUR*

Der Kurs wird mit Inhalten des Faszien Trainings ergänzt.

Kurs-Nr: 208884
Beginn: **29.01.2024**
Ort: Sportpraxis PFIPH
Westfälische Str. 25, **57462 Olpe**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Team der Praxis PFIPH
Kursgebühr: 156,00 EUR*

Kurs-Nr: 217021
Beginn: **19.02.2024**
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*

Kurs-Nr: 215614
Beginn: **20.02.2024**
Ort: Activ Sports
Bahnhofstr. 7a, **57392 Schmallenberg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 10:15 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Martin Heidschötter
Kursgebühr: 156,00 EUR*

AOK-liveonline: der innere Schweinehund 2.0

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

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 216437
Beginn: 19.02.2024
Ort: online
Tag, Uhrzeit: montags, 19:30 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR*

CyberFitness: Kraft und Ausdauer

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

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung:
cyberpraevention.de/aok-nordwest/kraft-und-ausdauer/

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

CyberFitness: Pilates

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

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung:

cyberpraevention.de/aok-nordwest/pilates/

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

CyberFitness: Rücken-coaching – Funktionelles Krafttraining

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

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung:

cyberpraevention.de/aok-nordwest/rueckencoaching/

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

Mein Gesundheits- manager: Ganzkörper- kräftigung

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

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

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung: aok.starte.online

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

Mein Gesundheits- manager: Faszientraining

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

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

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

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung: aok.starte.online

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

Mein Gesundheits- manager: Kraftausdauer für Läufer und Laufeinsteiger

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

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

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

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung: aok.starte.online

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

Beratungsangebote für Ihre Gesundheit

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



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*



Gesund entspannen

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

Zur
Kursanmeldung



Autogenes Training

Der Weg zu mehr Gelassenheit

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

Kurs-Nr: 215633
Beginn: 30.01.2024
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: 216772
Beginn: 13.02.2024
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*

Der Kurs findet während der Osterferien nicht statt.

Kurs-Nr: 208883
Beginn: 29.01.2024
Ort: Sportpraxis PFIPH
Westfälische Str. 25, **57462 Olpe**
Tag, Uhrzeit: montags, 15:45 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Team der Praxis PFIPH
Kursgebühr: 132,00 EUR*

* exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden/-innen

Autogenes Training. Fortsetzung von Seite 69

Kurs-Nr: 208915
Beginn: 26.02.2024
Ort: TeamSportPark Siegen
In der Leimbach 3, **57074 Siegen**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Lisa Bartzik
Kursgebühr: 132,00 EUR*

Kurs-Nr: 216637
Beginn: 22.05.2024
Ort: Reha-Klinik Lüdenscheid
Paulmannshöher Str. 14,
58515 Lüdenscheid
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Physio-/Sporttherapeut/in der
Reha-Klinik Lüdenscheid
Kursgebühr: 132,00 EUR*

Kurs-Nr: 208916
Beginn: 29.02.2024
Ort: TeamSportPark Siegen
In der Leimbach 3, **57074 Siegen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:30 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: 208917
Beginn: 15.02.2024
Ort: FiMo, Praxis für Fitness und Motopädie
Ihnestr. 5, **57439 Attendorn**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 09:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dajana Rüsche
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: 215637
Beginn: **06.02.2024**
Ort: TSG Brilon
Bahnhofstr. 42, **59922 Brilon**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Horst-Günther Würtz
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: 217034
Beginn: **30.01.2024**
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: 217073 217075
Beginn: **26.01.2024** **12.04.2024**
Ort: Praxis für Physiotherapie
Brigitte Fiebig
Lendringser Hauptstr. 39,
58710 Menden
Tag, Uhrzeit: freitags, 11:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Nina Fiebig
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 208898
Beginn: **01.02.2024**
Ort: Sportpraxis PFIPH
Westfälische Str. 25, **57462 Olpe**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:15 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Team der Praxis PFIPH
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Yogazeit. Fortsetzung von Seite 73

Kurs-Nr: 208902
Beginn: **02.02.2024**
Ort: Sportpraxis PFIPH
Westfälische Str. 25, **57462 Olpe**
Tag, Uhrzeit: freitags, 09:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Team der Praxis PFIPH
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 215632
Beginn: **29.01.2024**
Ort: Praxis für Physiotherapie Heike Gnad
Ruhrufer 15, **59939 Olsberg**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Karin Menke
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 208918
Beginn: **08.04.2024**
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*

Kurs-Nr: 215638
Beginn: **05.02.2024**
Ort: Resilienz & Prana Yogastudio
Wilkeplatz 11, **59581 Warstein**
Tag, Uhrzeit: montags, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Yvonne Bigge
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 215650
Beginn: **05.02.2024**
Ort: Gesundheitszentrum Pentling
Allener Str. 35, **59457 Werl**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Monika Steinau-Hillebrand
Kursgebühr: 119,00 EUR*



AOK-liveonline: Achtsamkeit

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

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 216558
Beginn: 27.05.2024
Ort: online
Tag, Uhrzeit: Montag, 20:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 48,00 EUR*

AOK-liveonline: Achtsamkeit & Balance

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 216443
Beginn: 08.04.2024
Ort: online
Tag, Uhrzeit: montags, 20:00 Uhr
Dauer: 4-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR*

Kurs-Nr: 216444
Beginn: 03.06.2024
Ort: online
Tag, Uhrzeit: montags, 20:00 Uhr
Dauer: 4-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR*

AOK-liveonline: aktive Entspannung mit autogenem Training

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 216447
Beginn: 04.03.2024
Ort: online
Tag, Uhrzeit: montags, 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 liveonline-Vortrag geht es darum, wieder den Blick aufs Wesentliche zu lenken und die eigenen Stärken neu zu entdecken. Sie erfahren, wie die eigenen persönlichen Ziele ermittelt und diese mit wirksamen Strategien erreicht werden. Nach dem Vortrag haben Sie in dem liveonline-Chat Raum für Diskussionen. Außerdem werden Ihre individuellen Fragen beantwortet.

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 216560
Beginn: 14.02.2024
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: Doping im Alltag

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 216567
Beginn: 19.06.2024
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: 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-Vortrag schalten Sie sich bequem von zu Hause via Internet zu. Dazu erhalten Sie einen Link per E-Mail. Diesen aktivieren Sie und nehmen online per Headset oder Lautsprecher teil.

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 216438
Beginn: 15.04.2024
Ort: online
Tag, Uhrzeit: montags, 19:30 Uhr
Dauer: 4-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR*

AOK-liveonline: gelassen & locker

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 216446
Beginn: 08.04.2024
Ort: online
Tag, Uhrzeit: montags, 19:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR*

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

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 216551
Beginn: 09.01.2024
Ort: online
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:45 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR*

Kurs-Nr: 216552
Beginn: 07.05.2024
Ort: online
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:45 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR*

AOK-liveonline: gut im Feierabend ankommen

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

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 216553
Beginn: 03.04.2024
Ort: online
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 20:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 48,00 EUR*

AOK-liveonline: positiver Umgang mit Stress

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 216562
Beginn: 23.04.2024
Ort: online
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 19:30 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 48,00 EUR*

AOK-liveonline: Resilienz – das Geheimnis innerer Stärke

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 216448
Beginn: 19.02.2024
Ort: online
Tag, Uhrzeit: montags, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR*

Kurs-Nr: 216449
Beginn: 14.05.2024
Ort: online
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 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 Schlaf-erziehung, sowie über Schlaf- und Psychohygiene. Außerdem bekommen Sie Tipps zu Entspannungstechniken.

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 216445
Beginn: 20.02.2024
Ort: online
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:30 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR*

CyberFitness: PMR - mentale Balance

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

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung:
cyberpraevention.de/aok-nordwest/pmr-mentale-balance/

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

CyberFitness: Power durch Pause

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

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung:
cyberpraevention.de/aok-nordwest/power-durch-pause/

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

CyberFitness: Yoga für Einsteiger

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

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung:
cyberpraevention.de/aok-nordwest/yoga-fuer-einsteiger/

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

CyberFitness: Yoga intensiv

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

So einfach geht es:

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

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

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

Mein Gesundheits- manager: Autogenes Training

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

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung: aok.starte.online

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

Stress im Griff

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

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

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

Beratung zu Kurs- angeboten für Ihre Gesundheit

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



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

AOK-liveonline: rauchfrei in 3 Schritten

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 216565
Beginn: 05.02.2024
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: 216566
Beginn: 09.04.2024
Ort: online
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR*

Zur
Kursanmeldung



Gesund rauchfrei

Wagen Sie jetzt den ersten Schritt und geben Sie das Rauchen auf! Lernen Sie, Ihr neues Leben rauchfrei zu genießen und 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, Freundinnen, Freunden und Mitmenschen.

CyberFitness: Endlich Nichtraucher

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

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung:
cyberpraevention.de/aok-nordwest/endlich-nichtraucher/

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



Einfach, schnell und direkt

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



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



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: 215628
Beginn: 18.05.2024
Ort: WOOHOO
Am Sorpensee 193,
59846 Sundern-Langscheid
Tag, Uhrzeit: Samstag, 16:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Team WOOHOO
Kursgebühr: 40,00 EUR*

Zur
Kursanmeldung



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.

Fitness-Workshop in Ihrer Nähe

Sammeln Sie vielfältige Bewegungs- und Entspannungserfahrungen mit Fitness-Workshops in Ihrer Nähe. In kurzen themenspezifischen Einheiten lernen Sie Möglichkeiten kennen, um Ihre körperliche Fitness zu verbessern.

Lesen Sie in den Beschreibungen unter den jeweiligen Angeboten, was Sie genau erwartet.

Kurs-Nr: 217203
Beginn: 18.02.2024
Ort: Schneckenhaus Sportzentrum
Bräuckenstr. 95, 58511 Lüdenscheid
Tag, Uhrzeit: Sonntag, 10:00 Uhr
Dauer: 1-mal 120 Minuten
Kursleitung: Team der Turboschnecken
Kursgebühr: 25,00 EUR*

Indoor-Cycling meets Tabata. Sie möchten Ihre Ausdauer und Fitness trainieren. Dann ist dieses Programm genau das richtige für Sie. Beim Tabata steht der Wechsel zwischen Belastung und Entlastung im Vordergrund. Durch feste Trainings- und Pausensequenzen profitieren Sie maximal vom sogenannten Nachbrenneffekt.

Kurs-Nr: 217204
Beginn: 18.03.2024
Ort: Schneckenhaus Sportzentrum
Bräuckenstr. 95, 58511 Lüdenscheid
Tag, Uhrzeit: Montag, 17:00 Uhr
Dauer: 1-mal 120 Minuten
Kursleitung: Team der Turboschnecken
Kursgebühr: 25,00 EUR*

Das Workout auf dem Outdoor-Campus ist die ideale Ergänzung für Ihr Sportprogramm. Das Trainingskonzept umfasst die Punkte Power, Core-Stability sowie Mobility. Ob jung oder alt, athletisch oder untrainiert, hier kommt jeder auf seine Kosten. Das Areal ist überwiegend überdacht und schützt vor Sonne, Regen und Schnee. Der Dauerstoffboost ist inklusive.



Hochseilgarten

Nehmen Sie die Herausforderung an und besuchen Sie den Hochseilgarten Sorpesee mit atemberaubenden Blick über den See. Das Besondere an dieser Aktivität ist die Fokussierung auf den Teamgedanken.

In kleinen Teams von maximal 12 Personen bewältigen die Teilnehmer gemeinsam die Stationen, sichern und unterstützen sich gegenseitig. Jedes Team wird durch einen erfahrenen, zertifizierten Trainer begleitet.

Kurs-Nr: 215630
Beginn: **08.06.2024**
Ort: WOOHOO
Am Sorpesee 193,
59846 Sundern-Langscheid
Tag, Uhrzeit: Samstag, 16:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Team WOOHOO
Kursgebühr: 40,00 EUR*

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.

Kurs-Nr: 208910 208911
Beginn: **08.06.2024** **15.06.2024**
Ort: Bigge Elements
Kirchesohl 2, **57462 Olpe**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 10:00 Uhr
Dauer: 1-mal 150 Minuten
Kursleitung: Stefan Lamers
Kursgebühr: 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.

Kurs-Nr: 215629 215631
Beginn: **25.05.2024** **22.06.2024**
Ort: Treffpunkt: Kanutouren-Parkplatz vor
der Fa. Gerüstebau Krauß
Dorfstr. 30,
59556 Lippstadt-Benninghausen
Tag, Uhrzeit: Samstag, 14:30 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Kanutouren Deppe
Kursgebühr: 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: 216769 216771
Beginn: **18.05.2024** **15.06.2024**
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 07.07.2024 - je nach Witterung (tagesaktuelle Infos dazu auf erlebnisbergkappe.de), zwischen 10.00 und 14.00 Uhr - für maximal 3 Stunden freitags, samstags und sonntags, je nach freier Verfügbarkeit klettern. Nach der professionellen Einweisung in die Sicherheitstechnik können Sie in fünf 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.

Kurs-Nr: 215617
Beginn: 03.05.2024
Ort: Kletterwald Winterberg
Am Waltenberg 115,
59955 Winterberg
Tag, Uhrzeit: freitags, samstags und sonntags,
10:00 - 14:00 Uhr
Dauer: max. 3 Stunden
Kursleitung: Team des Kletterwald Winterberg
Kursgebühr: 20,00 EUR*

Lachyoga

Der Berufsalltag ist oft anstrengend und stressig. Viele Anforderungen, Zeitdruck, hohe Erwartungen: Da gehen die Mundwinkel schon mal - nicht nur innerlich - Richtung Fußboden.

Dabei ist Lachen so gesund: Es macht den Kopf frei, stärkt das Immunsystem, reduziert Stresshormone, trainiert den Körper, fördert die Durchblutung, vergrößert das Atem- und Stimmvolumen, senkt den Blutdruck, steigert die Lebensqualität und macht einfach Spaß!

In diesem Seminar erleben Sie, wie Sie sich Gutes tun können und somit besser den alltäglichen Anforderungen gewachsen sind.

Inhalte:

- Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen
- Lachübungen
- Atemübungen
- Entspannungsübungen

Nach diesem Seminar gehen Sie mit Stress- und Belastungssituationen gelassener um, mit einem Lächeln im Gesicht.

Kurs-Nr: 208919
Beginn: 22.02.2024
Ort: DRK-Mehrgenerationenhaus
Löherweg 9, **57462 Olpe**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:30 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Petra Griese
Kursgebühr: 66,00 EUR*

Natur erleben!

Der Arnsberger Wald wirkt

Dass der Wald den Menschen gut tut, ist seit Jahrhunderten bekannt.

Warum dies so ist, wird in dieser Aktion erlebt und auch wissenschaftlich untermauert. 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 Arnsberger Wald wartet auf Sie!

Kurs-Nr: 215627
Beginn: **04.05.2024**
Ort: Treffpunkt: Wanderparkplatz
Günner Hude, **59519 Möhnese**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 14:00 Uhr
Dauer: 1-mal 120 Minuten
Kursleitung: Nicola Rättsch
Kursgebühr: 15,00 EUR*

SUP-Workout auf dem Biggese

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 Biggese genießen möchten. Schwimmfähigkeit und eine gesunde Verfassung werden zur Teilnahme vorausgesetzt.

Kurs-Nr: 208913
Beginn: **21.06.2024**
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*

Kurs-Nr: 208914
Beginn: **29.06.2024**
Ort: NamaSteg
Am Sonderner Kopf 1-3, **57462 Olpe**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 10:00 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.

Betriebliche Gesundheitsförderung

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

Neugierig? Mehr erfahren Sie unter:

aok.de/fk/nw/gesundheitsfoerderung

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



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



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



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



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



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 bewährten und wirksamen Programmen.

In Kitas

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

In Schulen

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

Weitere Infos erhalten Sie unter aok.de > **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 oder Ihrer Zahnärztin. Da ist es besser, abgesichert zu sein.

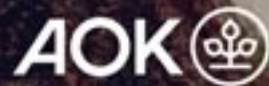
Für Ihren finanziellen Schutz sorgt der Tarif AOK-Dentalprivat.

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



... oder
einfach
QR-Code
scannen!

Notizen



Ihre Empfehlung lohnt sich!

AOK-Kunden werben und 25 Euro Belohnung sichern

Mehr erfahren auf aok.de/nw/kunden-werben

