

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.



Herzlich willkommen

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

SR Ruhrgebiet

Ihr AOK-Kursprogramm Region Ruhrgebiet 1. Halbjahr 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.

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!

Telefonisch

Einfach zum Hörer greifen und Ihre Versichertenkarte bereithalten.



Marco Anders
Tel.: 0800 2655-503502*



Britta Kleber
Tel.: 0800 2655-504515*



Corinna Morsbach
Tel.: 0800 2655-503624*

Per Post

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

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



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







Das Kursprogramm

Inhalt

 **Neue Angebote**

Gesund ernähren

1. Angebote vor Ort

Achtsam und genussvoll essen	11
Aktiv Abnehmen! Bewusster essen	12
AOK-Aktiv abnehmen! Bewusst essen	13
AOK-FlexiFood:	
gesunde Ernährung maßgeschneidert	14
AOK-Future-Meal	15
AOK-KochWerkstatt:	
· Darmgesunde Frühlingsküche	16
· Grüne Küche	17
· JahreszeitenKüche	18
· Lecker und schnell: MealPrep	19
· Leichte Sommerküche	20
· Schnelle Suppenküche	21
· Vegetarische Küche	22
 AOK-KochWerkstatt 2.0 - Das Klima isst mit	23
 Das Klima isst mit	24
 Ernährung im Sport	25
 Essen nach den Jahreszeiten	26
 Günstig und gut essen	27
 Trendküche: veggio, vegan und Co	28

2. Online-Angebote

AOK-liveonline

· ein Weg zum neuen Körpergefühl	29
· erfolgreiche Gewichtsreduktion	30
· gesund und leicht abnehmen	31
· mit Köpfchen zum Wunschgewicht	32
· Liveonline-Vortrag Klimafood - gut für mich und gut für die Umwelt	33

CyberFitness

· Diabetes-Prävention	34
· Erfolgreich abnehmen	35
· Ernährung und Vitalität	36

3. Beratungsangebote für Ihre Gesundheit 37

Gesund bewegen

1. Angebote vor Ort

Aquafitness	39
Easy Running	51
Functional Training	52

Kraftworkout im Studio	56
Nordic Walking	67
Pilates	69
RanRücken	73
Rückenpower	74
Sanftes Rückentraining	77

2. Online-Angebote

AOK-liveonline

· der innere Schweinehund 2.0	81
-------------------------------	----

CyberFitness

· Kraft und Ausdauer	82
· Pilates	83
· Rückencoaching – Funktionelles Krafttraining	84

Mein Gesundheitsmanager

· Ganzkörperkräftigung	85
· Faszientraining	86
· Kraftausdauer für Läufer und Laufeinsteiger	87

3. Beratungsangebote für Ihre Gesundheit 88

Gesund entspannen

1. Angebote vor Ort

Autogenes Training	91
Gelassen und sicher im Stress	93
Lebe Balance	94
Progressive Muskelentspannung	96
Qi Gong	98
Tai Chi	102
Yogazeit	104

2. Online-Angebote

AOK-liveonline

· Achtsamkeit	112
· Achtsamkeit & Balance	113
· aktive Entspannung mit autogenem Training	114
· bin ich gut genug?	115
· Doping im Alltag	116
· entspannt in der Schwangerschaft	117
· gelassen & locker	118
· good vibes – mehr Lebensfreude durch positive Psychologie	119

· gut im Feierabend ankommen	120
· positiver Umgang mit Stress	121
· Resilienz – das Geheimnis innerer Stärke	122
· schlaf gut!	123

CyberFitness

· PMR - mentale Balance	124
· Power durch Pause	125
· Yoga für Einsteiger	126
· Yoga intensiv	127

Mein Gesundheitsmanager

· Autogenes Training	128
Stress im Griff	129

3. Beratungsangebote für Ihre Gesundheit 129

Gesund rauchfrei

1. Online-Angebote

AOK-liveonline

· rauchfrei in 3 Schritten	131
----------------------------	-----

CyberFitness

· Endlich Nichtraucher	132
------------------------	-----

Gesund erleben

Jumping-Fitness	135
Klettern im Kletterzentrum Neoliet Bochum	136
Klettern in Haltern	138
Ruhe und Gelassenheit - drei Wege	139

Gesund plus

Betriebliche Gesundheitsförderung	143
Gesundheitsförderung in Kitas und Schulen	145

Anmeldung

Online	aok.de/nw/kurse
Telefonisch	5
Post	148



Achtsam und genussvoll essen

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

Kurs-Nr: 216192
Beginn: 28.02.2024
Ort: Strodmeier Immobilien
Hochstr. 113, **58095 Hagen**
(Ernährung)
Käthe-Kollwitz-Schule
Liebigstr. 20-22, **58095 Hagen**
(praktische Einheit)
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 3-mal 120 Minuten Theorie
1-mal 180 Minuten Einheit
Kursleitung: Christiane Willeke
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 216186
Beginn: 08.04.2024
Ort: Im Dohmwirrhof
Reginenstr. 16, **59069 Hamm**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 3-mal 120 Minuten Theorie
1-mal 180 Minuten Einheit
Kursleitung: Maria Horn
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Das Gebäude ist nicht barrierefrei.

* exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden/-innen

Zur
Kursanmeldung



Gesund ernähren

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

Aktiv Abnehmen! Bewusster essen

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

Kurs-Nr: 216189
Beginn: **19.02.2024**
Ort: Kornbrennerei
Elberfelder Str. 39, **58285 Gevelsberg**
(Ernährung)
Hauptschule West
Am Hofe 14, **58285 Gevelsberg**
(praktische Einheit)
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 9-mal 90 Minuten Theorie
1 praktische Einheit
Kursleitung: Dörte Rüstmann
Kursgebühr: 185,00 EUR*

Kurs-Nr: 216190 216191
Beginn: **01.02.2024** **25.04.2024**
Ort: Strodmeier Immobilien
Hochstr. 113, **58095 Hagen**
(Ernährung)
Käthe-Kollwitz-Schule
Liebigstr. 20-22, **58095 Hagen**
(praktische Einheit)
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 9-mal 90 Minuten Theorie
1 praktische Einheit
Kursleitung: Christiane Willeke
Kursgebühr: 185,00 EUR*

AOK-Aktiv abnehmen! Bewusst essen

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

Kurs-Nr: 216017
Beginn: **05.02.2024**
Ort: Ernährungspraxis Massalski
Schmechtingstr. 1, **44809 Bochum**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Nicole Massalski
Kursgebühr: 185,00 EUR*

Kurs-Nr: 216275
Beginn: **02.02.2024**
Ort: Yoga-by-Linda
Schimmelstraße 29, **44309 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sabrina Steffen
Kursgebühr: 185,00 EUR*

Kurs-Nr: 216409
Beginn: **10.04.2024**
Ort: Familienbildungsstätte
Kemnastr. 23 a,
45657 Recklinghausen
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 9-mal 90 Minuten Theorie
1 praktische Einheit
Kursleitung: Sabrina Steffen
Kursgebühr: 185,00 EUR*

AOK-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: 217109
Beginn: 05.03.2024
Ort: Umweltzentrum Westfalen
Westhellweg 110, 59192 Bergkamen
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Karin Heymann
Kursgebühr: 73,00 EUR*



AOK-Future-Meal

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

Kurs-Nr: 217108
Beginn: 18.04.2024
Ort: Umweltzentrum Westfalen
Westhellweg 110, 59192 Bergkamen
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 3-mal 90 Minuten Theorie
2-mal 45 Minuten Einkaufscoaching
Kursleitung: Karin Heymann
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: 216018
Beginn: 22.03.2024
Ort: Familienbildungsstätte Bochum
Am Bergbaumuseum 37,
44791 Bochum
Tag, Uhrzeit: Freitag, 10:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Nicole Massalski
Kursgebühr: 66,00 EUR*

Das Gebäude ist nicht barrierefrei

Bitte haben Sie Verständnis, dass von den "AOK-Koch-Werkstätten" aufgrund der großen Nachfrage nur ein Angebot pro Kalenderjahr buchbar ist.

Kurs-Nr: 216199
Beginn: 24.04.2024
Ort: Käthe-Kollwitz-Schule
Liebigstr. 20-22, 58095 Hagen
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Christiane Willeke
Kursgebühr: 66,00 EUR*

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

AOK-KochWerkstatt - Grüne Küche

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

Kurs-Nr: 216194
Beginn: 17.04.2024
Ort: Käthe-Kollwitz-Schule
Liebigstr. 20-22, 58095 Hagen
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Christiane Willeke
Kursgebühr: 66,00 EUR*

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

AOK-KochWerkstatt - JahreszeitenKüche

Frühling/Sommer

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

Kurs-Nr: 216222
Beginn: 12.06.2024
Ort: Käthe-Kollwitz-Schule
Liebigstr. 20-22, **58095 Hagen**
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Christiane Willeke
Kursgebühr: 66,00 EUR*

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

Kurs-Nr: 216408
Beginn: 27.02.2024
Ort: Familienbildungsstätte Herten
Kurt-Schumacher-Str. 29,
45699 Herten
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 17:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Maria Schieffers
Kursgebühr: 66,00 EUR*

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

AOK-KochWerkstatt - Lecker und schnell: MealPrep

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

Kurs-Nr: 216195
Beginn: 14.05.2024
Ort: Hauptschule West
Am Hofe 14, **58285 Gevelsberg**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Dörte Rüstmann
Kursgebühr: 66,00 EUR*

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

Kurs-Nr: 216193
Beginn: 21.02.2024
Ort: Käthe-Kollwitz-Schule
Liebigstr. 20-22, **58095 Hagen**
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Christiane Willeke
Kursgebühr: 66,00 EUR*

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

AOK-KochWerkstatt - Leichte Sommerküche

In der Sommerzeit finden sich jetzt in den Gärten und auf den Wochenmärkten eine große Anzahl verschiedener Obst- und Gemüsesorten sowie viele Kräuter. Unter anderem sind Salate aus der leichten Sommerküche nicht wegzudenken. Ebenso werden Rezepte mit Obst und Gegrilltem in dieser KochWerkstatt nicht fehlen.

Kurs-Nr: 216178
Beginn: **13.06.2024**
Ort: Familienbildungsstätte Stadt Bochum
Zeichenstr. 10, **44791 Bochum**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Susanne Tollrian
Kursgebühr: 66,00 EUR*

Bitte haben Sie Verständnis, dass von den "AOK-Koch-Werkstätten" aufgrund der großen Nachfrage nur ein Angebot pro Kalenderjahr buchbar ist.

AOK-KochWerkstatt - Schnelle Suppenküche

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

Kurs-Nr: 216177
Beginn: **29.02.2024**
Ort: Familienbildungsstätte Stadt Bochum
Zeichenstr. 10, **44791 Bochum**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Susanne Tollrian
Kursgebühr: 66,00 EUR*

Bitte haben Sie Verständnis, dass von den "AOK-Koch-Werkstätten" aufgrund der großen Nachfrage nur ein Angebot pro Kalenderjahr buchbar ist.

AOK-KochWerkstatt - Vegetarische Küche

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

Kurs-Nr: 216407
Beginn: 13.02.2024
Ort: Familienbildungsstätte
Kemnastr. 23 a,
45657 Recklinghausen
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 17:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Maria Schieffers
Kursgebühr: 66,00 EUR*

Bitte haben Sie Verständnis, dass von den "AOK-Koch-Werkstätten" aufgrund der großen Nachfrage nur ein Angebot pro Kalenderjahr buchbar ist.

⊕ 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: 216097
Beginn: 01.03.2024
Ort: Familienbildungsstätte Bochum
Am Bergbaumuseum 37,
44791 Bochum
Tag, Uhrzeit: Freitag, 10:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Nicole Massalski
Kursgebühr: 66,00 EUR*

Das Gebäude ist nicht barrierefrei

Bitte haben Sie Verständnis, dass von den "AOK-Koch-Werkstätten" aufgrund der großen Nachfrage nur ein Angebot pro Kalenderjahr buchbar ist.

Kurs-Nr: 216198
Beginn: 15.05.2024
Ort: Käthe-Kollwitz-Schule
Liebigstr. 20-22, 58095 Hagen
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Christiane Willeke
Kursgebühr: 66,00 EUR*

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

+ Das Klima isst mit

Wie viel Fleisch darf auf den Teller? Bio oder konventionelle Lebensmittel? Regionales Obst und Gemüse? Wofür entscheiden wir uns beim Einkaufen? Heute geht es dabei nicht mehr nur um uns selbst, sondern auch um das Wohlbefinden unseres Planeten. Mit der Entscheidung, was wir kaufen oder nicht, kann jeder einen Beitrag zum Klima- und Umweltschutz, zu mehr Tierwohl und einem guten Leben auf dieser Erde leisten.

Begleiten Sie uns in unserem Vortrag auf eine spannende Entdeckungsreise durch die Welt einer gesunden und klimafreundlichen Ernährung- keine Pauschalreise, sondern eine Reise, die Sie individuell nach Ihren Bedürfnissen zusammenstellen.

Kurs-Nr: 217107
Beginn: **06.02.2024**
Ort: Umweltzentrum Westfalen
Westhellweg 110, **59192 Bergkamen**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Karin Heymann
Kursgebühr: 48,00 EUR*

Kurs-Nr: 216197
Beginn: **10.04.2024**
Ort: Strodmeier Immobilien
Hochstr. 113, **58095 Hagen**
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 18:30 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Christiane Willeke
Kursgebühr: 48,00 EUR*

Kurs-Nr: 216188
Beginn: **13.05.2024**
Ort: Im Dohmwirthhof
Reginenstr. 16, **59069 Hamm**
Tag, Uhrzeit: Montag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Maria Horn
Kursgebühr: 48,00 EUR*

Das Gebäude ist nicht barrierefrei.

+ Ernährung im Sport

Sie sind körperlich sehr aktiv und fragen sich: Was ist für mich die beste Ernährung? Holen Sie sich Informationen zu einer bedarfsgerechten Lebensmittelauswahl und alltagsorientierten Ernährungsempfehlungen. Ein Schwerpunkt des Kurses ist die Ernährung während Trainings- und Regenerationszeiten. Damit Ihnen Ernährung im Sport unterwegs und zu Hause leicht von der Hand geht, unterstützen wir Sie gerne mit wertvollen Tipps.

Gehen Sie an den Start, melden Sie sich an!

Kurs-Nr: 216185
Beginn: **13.03.2024**
Ort: Im Dohmwirthhof
Reginenstr. 16, **59069 Hamm**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 2-mal 225 Minuten
Kursleitung: Maria Horn
Kursgebühr: 88,00 EUR*

Das Gebäude ist nicht barrierefrei.

+ Essen nach den Jahreszeiten

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

Kurs-Nr: 216184
Beginn: 16.02.2024
Ort: Im Dohmwirthhof
Reginenstr. 16, 59069 Hamm
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:30 Uhr
Dauer: 2-mal 225 Minuten
Kursleitung: Maria Horn
Kursgebühr: 88,00 EUR*

Das Gebäude ist nicht barrierefrei.

+ Günstig und gut essen

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

Kurs-Nr: 216179
Beginn: 11.04.2024
Ort: Familienbildungsstätte Stadt Bochum
Zechenstr. 10, 44791 Bochum
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:30 Uhr
Dauer: 2-mal 225 Minuten
Kursleitung: Susanne Tollrian
Kursgebühr: 88,00 EUR*

Kurs-Nr: 216187
Beginn: 27.05.2024
Ort: Im Dohmwirthhof
Reginenstr. 16, 59069 Hamm
Tag, Uhrzeit: montags, 17:30 Uhr
Dauer: 2-mal 225 Minuten
Kursleitung: Maria Horn
Kursgebühr: 88,00 EUR*

Das Gebäude ist nicht barrierefrei.

+ Trendküche: veggie, vegan und Co

Essen ist Lifestyle - und immer wieder gibt es neue Ernährungstrends. Waren es früher Trennkost oder Makrobiotik, geht es heute vor allem um vegetarische und vegane Ernährung. Doch ist das alles sinnvoll und gesund? In diesem Kurs werden aktuelle Ernährungsweisen von allen Seiten beleuchtet. Gemeinsam prüfen wir auch deren Alltagstauglichkeit und gehen der Frage nach, ob und wie uns solche Ernährungsweisen mit den notwendigen Nährstoffen versorgen. Natürlich stehen auch vegetarische und vegane Rezeptideen auf dem Programm.

Machen Sie mit! Hinweis: Der Kurs besteht aus zwei Terminen.

Kurs-Nr: 216098
Beginn: 19.01.2024
Ort: Familienbildungsstätte Bochum
Am Bergbaumuseum 37,
44791 Bochum
Tag, Uhrzeit: freitags, 09:00 Uhr
Dauer: 2-mal 225 Minuten
Kursleitung: Nicole Massalski
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.



Anke Gasber

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



Dagmar-Birgitt Heße

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



Monika Steiner-Sarovic

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



Kirsten Tönges

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



Katrin Zylka

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

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: 216808 216809
Beginn: **29.01.2024** **15.04.2024**
Ort: Bewegungsbad im Marienhospital
Wattenscheid
Parkstr. 15, **44866 Bochum**
Tag, Uhrzeit: montags, 13:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Monika Stein
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 216810 216811
Beginn: **31.01.2024** **10.04.2024**
Ort: Bewegungsbad im Marienhospital
Wattenscheid
Parkstr. 15, **44866 Bochum**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 15:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Monika Stein
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 216812 216813
Beginn: **02.02.2024** **12.04.2024**
Ort: Bewegungsbad im Marienhospital
Wattenscheid
Parkstr. 15, **44866 Bochum**
Tag, Uhrzeit: freitags, 12:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Monika Stein
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Zur
Kursanmeldung



Gesund bewegen

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

Aquafitness. Fortsetzung von Seite 39

Kurs-Nr: 215959 215960
Beginn: **17.01.2024** **10.04.2024**
Ort: Hallenbad Bönen
Wolfgang-Fräger-Str. 4, **59199 Bönen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Kirsten Lindner-Janssen
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 216382 216383
Beginn: **29.01.2024** **15.04.2024**
Ort: ReVital e.V., Ev. Krankenhaus,
Bewegungsbad
Grutholzallee 21,
44577 Castrop-Rauxel
Tag, Uhrzeit: montags, 16:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Barbara Königsbüscher
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 216393 216394
Beginn: **29.01.2024** **15.04.2024**
Ort: St. Vincenz-Krankenhaus,
Gesundheitszentrum Mobilé
Rottstr. 11, **45711 Datteln**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Sandra Teige
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 216388 216389
Beginn: **31.01.2024** **17.04.2024**
Ort: St. Vincenz-Krankenhaus,
Gesundheitszentrum Mobilé
Rottstr. 11, **45711 Datteln**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Irina Artemuk
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 216396
Beginn: **02.02.2024**
Ort: St. Vincenz-Krankenhaus,
Gesundheitszentrum Mobilé
Rottstr. 11, **45711 Datteln**
Tag, Uhrzeit: freitags, 10:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Irina Artemuk
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 216391
Beginn: **03.02.2024**
Ort: St. Vincenz-Krankenhaus,
Gesundheitszentrum Mobilé
Rottstr. 11, **45711 Datteln**
Tag, Uhrzeit: samstags, 09:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Sandra Teige
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 216395
Beginn: **01.03.2024**
Ort: St. Vincenz-Krankenhaus,
Gesundheitszentrum Mobilé
Rottstr. 11, **45711 Datteln**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Maya Gerken
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 216392
Beginn: **20.04.2024**
Ort: St. Vincenz-Krankenhaus,
Gesundheitszentrum Mobilé
Rottstr. 11, **45711 Datteln**
Tag, Uhrzeit: samstags, 09:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Irina Artemuk
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Aquafitness. Fortsetzung von Seite 41

Kurs-Nr: 216397
Beginn: **03.05.2024**
Ort: St. Vincenz-Krankenhaus,
Gesundheitszentrum Mobilé
Rottstr. 11, **45711 Datteln**
Tag, Uhrzeit: freitags, 10:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Sandra Teige
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 216398 216399
Beginn: **30.01.2024** **16.04.2024**
Ort: Atlantis Bäderbetrieb Dorsten GmbH
/Treffpunkt im Schwimmbad
Konrad-Adenauer-Platz 1,
46282 Dorsten
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Hannah Hetkamp
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 216814
Beginn: **31.01.2024**
Ort: Solebad im Gesundheitszentrum
Wischlingen
Höfkerstraße 12, **44149 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 10:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Natalie Erben
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 216817 216818
Beginn: **02.02.2024** **12.04.2024**
Ort: TheraFIT Rehabilitationszentrum im
Katholischen Krankenhaus Dortmund-
West
Zollernstraße 40, **44379 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: freitags, 10:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Melanie Wernau
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 216815 216816
Beginn: **02.02.2024** **12.04.2024**
Ort: Müromed - Praxis für Physiotherapie
im Südbad
Ruhrallee 30, **44139 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: freitags, 14:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Peter Schneider
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 217006 217008
Beginn: **02.02.2024** **05.04.2024**
Ort: Sporttherapie der Johanniter-Klinik
am Rombergpark
Am Rombergpark 42, **44225 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Christien de Vries
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 216819
Beginn: **15.05.2024**
Ort: turnhalle - die Fitnesslounge
Hacheneyer Kirchweg 150,
44265 Dortmund
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Qualifizierte/-r Trainer/-in
oder Therapeut/-in
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Beheizter Outdoor-Pool 24C

Kurs-Nr: 216821
Beginn: **16.05.2024**
Ort: turnhalle - die Fitnesslounge
Hacheneyer Kirchweg 150,
44265 Dortmund
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 11:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Qualifizierte/-r Trainer/-in
oder Therapeut/-in
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Beheizter Outdoor-Pool 24C

Aquafitness. Fortsetzung von Seite 43

Kurs-Nr: 217137 216663
Beginn: **17.01.2024** **10.04.2024**
Ort: Platsch Ennepetal
Mittelstr. 108, **58256 Ennepetal**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Laura Ryschka
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 216689 216691
Beginn: **05.02.2024** **22.04.2024**
Ort: Platsch Ennepetal
Mittelstr. 108, **58256 Ennepetal**
Tag, Uhrzeit: montags, 13:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Marion Bösel-Weßler
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 217178 217181
Beginn: **30.01.2024** **16.04.2024**
Ort: medicos.AufSchalke Reha
GmbH & Co. KG
Parkallee 1 - Haus 1,
45891 Gelsenkirchen
Tag, Uhrzeit: dienstags, 09:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Qualifizierte/-r Trainer/-in
oder Therapeut/-in
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 217179 217182
Beginn: **01.02.2024** **18.04.2024**
Ort: medicos.AufSchalke Reha
GmbH & Co. KG
Parkallee 1 - Haus 1,
45891 Gelsenkirchen
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 13:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Qualifizierte/-r Trainer/-in
oder Therapeut/-in
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 216415 216416
Beginn: **31.01.2024** **17.04.2024**
Ort: Horster Reha Zentrum
Vestische Str. 25,
45899 Gelsenkirchen-Horst
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Elena Sorstova
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 216410 216411
Beginn: **30.01.2024** **16.04.2024**
Ort: Come back Waterworld
Husemannstr. 52, **45879 Gelsenkirchen-Mitte**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 21:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Sandra Beckert
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 216412 216413
Beginn: **31.01.2024** **17.04.2024**
Ort: Come back Waterworld
Husemannstr. 52, **45879 Gelsenkirchen-Mitte**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 09:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Morgain Malessa
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 216679 216685
Beginn: **06.02.2024** **23.04.2024**
Ort: Schwimm in Gevelsberg
Ochsenkamp 54, **58285 Gevelsberg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 11:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Marion Bösel-Weßler
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Aquafitness. Fortsetzung von Seite 45

Kurs-Nr: 216683 216687
Beginn: **06.02.2024** **23.04.2024**
Ort: Schwimm in Gevelsberg
Ochsenkamp 54, **58285 Gevelsberg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Marion Bösel-Weßler
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 215957 215958
Beginn: **30.01.2024** **09.04.2024**
Ort: Sport-Aquarium Bockum-Hövel
Günter-Degelman-Weg 1,
59075 Hamm
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Sarah Rabiniak
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 215961 215962
Beginn: **31.01.2024** **10.04.2024**
Ort: Sport-Aquarium Bockum-Hövel
Günter-Degelman-Weg 1,
59075 Hamm
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Sarah Rabiniak
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 215963
Beginn: **31.01.2024**
Ort: Familien-Oase Heessen
An der Marienkirche, **59073 Hamm**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Sarah Rabiniak
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 216822 216824
Beginn: **25.01.2024** **21.03.2024**
Ort: Bewegungsbad im Seniorenzentrum
Wörthstraße
Wörthstraße 15, **44629 Herne**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Martina Spigiel
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 216823 216825
Beginn: **25.01.2024** **21.03.2024**
Ort: Bewegungsbad im Seniorenzentrum
Wörthstraße
Wörthstraße 15, **44629 Herne**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Martina Spigiel
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 216826 216828
Beginn: **31.01.2024** **10.04.2024**
Ort: Bewegungsbad im Seniorenzentrum
Wörthstraße
Wörthstraße 15, **44629 Herne**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 10:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Darius Drenker
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 216827 216829
Beginn: **31.01.2024** **10.04.2024**
Ort: Bewegungsbad im Seniorenzentrum
Wörthstraße
Wörthstraße 15, **44629 Herne**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 11:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Darius Drenker
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Aquafitness. Fortsetzung von Seite 47

Kurs-Nr: 216428 216429
Beginn: **30.01.2024** **16.04.2024**
Ort: Come back Prävention
Auf dem Hochstück 1, **45701 Herten**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Konstantin Fischer
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 216964
Beginn: **01.02.2024**
Ort: Sport- und Schwimmschule/Prävention
Slavko Miljan-Popovic im Bruder-
Jordan-Haus
Kriemhildestr. 24, **45770 Marl**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Slavko Miljan-Popovic
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 216965 216967
Beginn: **31.01.2024** **17.04.2024**
Ort: maritimo, Bäderbetriebs GmbH Oer-
Erkenschwick
Am Stimbergpark 80,
45739 Oer-Erkenschwick
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Diana Gesing
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 216966 216968
Beginn: **31.01.2024** **17.04.2024**
Ort: maritimo, Bäderbetriebs GmbH
Oer-Erkenschwick
Am Stimbergpark 80,
45739 Oer-Erkenschwick
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:05 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Diana Gesing
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 216987 216989
Beginn: **24.01.2024** **17.04.2024**
Ort: Lehrschwimmbecken Hallenbad
Herner Str.
Herner Str. 160, **45659 Recklinghausen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Alexandra Paus
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 216657 216658
Beginn: **30.01.2024** **16.04.2024**
Ort: medifit
Loher Str. 2, **58332 Schwelm**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Diane Lakermann
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 216693 216695
Beginn: **05.02.2024** **22.04.2024**
Ort: Hallenbad Schwelm
Mittelstr. 33, **58332 Schwelm**
Tag, Uhrzeit: montags, 15:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Marion Bösel-Weßler
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Aquafitness. Fortsetzung von Seite 49

Kurs-Nr: 216647 216650
Beginn: **29.01.2024** **15.04.2024**
Ort: Medizinisches Zentrum Volmarstein
gGmbH im Therapiezentrum
orthopädische Klinik Volmarstein
Lothar-Gau-Str. 11, **58300 Wetter**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Oliver Dickel
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 216649 216648
Beginn: **30.01.2024** **16.04.2024**
Ort: Medizinisches Zentrum Volmarstein
gGmbH im Therapiezentrum
orthopädische Klinik Volmarstein
Lothar-Gau-Str. 11, **58300 Wetter**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Oliver Dickel
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 216751 216750
Beginn: **30.01.2024** **09.04.2024**
Ort: Physiotherapie Paulikat, Sauna
Parkhotel Witten
Bergerstr. 23, **58453 Witten**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Monika Kramer
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Easy Running

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

Kurs-Nr: 216830
Beginn: **07.02.2024**
Ort: Rombergpark - Treffpunkt Torhaus
Am Torhaus, **44225 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Team upletics
Kursgebühr: 96,00 EUR*

Functional Training

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

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

Kurs-Nr: 216831
Beginn: **08.04.2024**
Ort: BEWEGUNGSOFFENSIVE
Luft & Licht, c/o ITA
Flottmannstr. 53d, **44807 Bochum**

Tag, Uhrzeit: montags, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Michael Schrick
Kursgebühr: 96,00 EUR*

Outdoor-Kurs. Bei Regen überdacht.

Kurs-Nr: 216832
Beginn: **11.04.2024**
Ort: BEWEGUNGSOFFENSIVE
Luft & Licht, c/o ITA
Flottmannstr. 53d, **44807 Bochum**

Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Michael Schrick
Kursgebühr: 96,00 EUR*

Outdoor-Kurs. Bei Regen überdacht.

Kurs-Nr: 216837
Beginn: **17.04.2024**
Ort: activleben
Ruhrstraße 181, **44869 Bochum**

Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Eileen Indorf
Kursgebühr: 96,00 EUR*

Kurs-Nr: 216379
Beginn: **17.04.2024**
Ort: Sportpark Stadtwald
Stenhoffstr. 34, **46240 Bottrop**

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

Kurs-Nr: 216838
Beginn: **02.02.2024**
Ort: Müromed - Praxis für Physiotherapie
im Südbad
Ruhrallee 30, **44139 Dortmund**

Tag, Uhrzeit: freitags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Peter Schneider
Kursgebühr: 96,00 EUR*

Kurs-Nr: 216839 216840
Beginn: **08.02.2024** **04.04.2024**
Ort: turnhalle - die Fitnesslounge
Hacheneyer Kirchweg 150,
44265 Dortmund

Tag, Uhrzeit: donnerstags, 16:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Qualifizierte/-r Trainer/-in
oder Therapeut/-in
Kursgebühr: 96,00 EUR*

Kurs-Nr: 216841
Beginn: **03.04.2024**
Ort: Athletis Vital- und Athletik-Zentrum
Hengsener Straße 6, **44309 Dortmund**

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

Functional Training. Fortsetzung von Seite 53

Kurs-Nr: 216842
Beginn: **08.04.2024**
Ort: TSC Eintracht Dortmund
Victor-Toyka-Straße 6,
44139 Dortmund
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: David Ringel
Kursgebühr: 96,00 EUR*

Outdoor-Kurs!

Kurs-Nr: 216843
Beginn: **25.04.2024**
Ort: LWL Präventionszentrum, Haus 27
Marsbruchstraße 179,
44287 Dortmund
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Sven Bartosch und Team
Kursgebühr: 96,00 EUR*

Kurs-Nr: 216738
Beginn: **29.01.2024**
Ort: More Energy Gesundheitstraining
Mylinghauser Straße 4,
58285 Gevelsberg
Tag, Uhrzeit: montags, 18:15 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Kai Bühne
Kursgebühr: 96,00 EUR*

Kurs-Nr: 216711 (für Frauen)
Beginn: **23.01.2024**
Ort: Gesundheitspark Women
Schwerter Str. 159, **58099 Hagen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 10:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Anja Harwardt-Paulsen
Kursgebühr: 96,00 EUR*

im Fitnesscenter dürfen ausschließlich Frauen trainieren

Kurs-Nr: 216735
Beginn: **10.04.2024**
Ort: Therapiezentrum Lennetal
Buschmühlenstr. 64, **58093 Hagen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Kai Bühnen
Kursgebühr: 96,00 EUR*

Kurs-Nr: 215967 215968
Beginn: **01.02.2024** **11.04.2024**
Ort: Caldea Therapie und Training GmbH
Werler Str. 111, **59063 Hamm**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Ilker Algan
Kursgebühr: 96,00 EUR*

Kraftworkout im Studio

Wenn Sie Lust auf ein echtes Kraftworkout mit und ohne Gerät in einem Fitnessstudio in Ihrer Nähe haben, dann sind Sie bei diesem Kurs genau richtig. In 10 Wochen geht es rund um das Thema Muskelaufbau, Tipps zu Bewegungsmöglichkeiten im Alltag und echte Fitness. Trainieren Sie in der Gruppe und doch ganz individuell! Auch ein sehr effektives Trainingsprogramm für zu Hause ist Bestandteil dieses neuen Kurskonzepts.

Kurs-Nr: 216846 216847
Beginn: **31.01.2024** **17.04.2024**
Ort: Novotergum GmbH - SMZ Bochum
Stadtmitte
Südring 15, **44787 Bochum**

Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Oliver Darkwah
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 216845
Beginn: **31.01.2024**
Ort: activleben
Ruhrstraße 181, **44869 Bochum**

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

Kurs-Nr: 216848 216849
Beginn: **02.02.2024** **26.04.2024**
Ort: Novotergum GmbH - SMZ Bochum
Stadtmitte
Südring 15, **44787 Bochum**

Tag, Uhrzeit: freitags, 15:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Hannah von Tolkacz
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 216844
Beginn: **29.01.2024**
Ort: WATVital
An der Papenburg 25,
44866 Bochum - Wattenscheid

Tag, Uhrzeit: montags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Marvin Levi Strauss
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 216378
Beginn: **22.02.2024**
Ort: Sportpark Stadtwald
Stenkhoffstr. 34, **46240 Bottrop**

Tag, Uhrzeit: donnerstags, 09:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Magnus Kruse
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 216377
Beginn: **22.02.2024**
Ort: Sportpark Stadtwald
Stenkhoffstr. 34, **46240 Bottrop**

Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Magnus Kruse
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 216387
Beginn: **27.02.2024**
Ort: St. Vincenz-Krankenhaus,
Gesundheitszentrum Mobilé
Rottstr. 11, **45711 Datteln**

Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Maya Gerken
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kraftworkout im Studio. Fortsetzung von Seite 57

Kurs-Nr: 216400
Beginn: **22.02.2024**
Ort: REHAZENTRUM DORSTEN
Physiotherapie Overfeld
Borkener Str. 49, **46284 Dorsten**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Tobias Overfeld
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 216401
Beginn: **16.04.2024**
Ort: REHAZENTRUM DORSTEN
Physiotherapie Overfeld
Borkener Str. 49, **46284 Dorsten**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Ann-Christin Kittner
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 216850 216851
Beginn: **29.01.2024** **15.04.2024**
Ort: Konzept-Körper
Am Kai 8, **44263 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: David Preuhs
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 216854
Beginn: **30.01.2024**
Ort: PHYSIOTHEK Guntermann
Stockumer Straße 220,
44225 Dortmund
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:15 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sascha Beier
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 217004 217005
Beginn: **31.01.2024** **17.04.2024**
Ort: Sporttherapie der Johanniter-Klinik
am Rombergpark
Am Rombergpark 42, **44225 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Matthias Menzel-Schlüter
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 216855 216856
Beginn: **31.01.2024** **08.05.2024**
Ort: Müromed - Praxis für Physiotherapie
im Südbad
Ruhrallee 30, **44139 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Peter Schneider
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 216860
Beginn: **01.02.2024**
Ort: PhysioForLife Präventions GmbH
Limbecker Straße 19, **44388 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: David Greene
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 216852 216853
Beginn: **01.02.2024** **11.04.2024**
Ort: Konzept-Körper
Am Kai 8, **44263 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: David Preuhs
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kraftworkout im Studio. Fortsetzung von Seite 59

Kurs-Nr: 216858 216859
Beginn: **01.02.2024** **11.04.2024**
Ort: Vital e.V.

Chemnitzer Straße 32,
44139 Dortmund

Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Stella Lehm
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 216861
Beginn: **05.02.2024**
Ort: Athletis Vital- und Athletik-Zentrum
Hengsener Straße 6, **44309 Dortmund**

Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Daniel Flaminio
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 216862
Beginn: **06.02.2024**
Ort: TheraFIT Rehabilitationszentrum im
Katholischen Krankenhaus Dortmund-
West
Zollernstraße 40, **44379 Dortmund**

Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sebastian Fuchs
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 216863
Beginn: **07.02.2024**
Ort: Ambulantes Reha- und
Therapiezentrum Dortmund GmbH
Feldstr. 77, **44141 Dortmund**

Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Gwen Hornemann
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 216708 216707
Beginn: **24.01.2024** **10.04.2024**
Ort: Just Femme
Voerder Str. 11, **58256 Ennepetal**

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

Kurs-Nr: 216402
Beginn: **09.02.2024**
Ort: Horster Reha Zentrum
Horster Str. 54,
45897 Gelsenkirchen-Buer

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

Kurs-Nr: 216405
Beginn: **17.04.2024**
Ort: Come back Prävention
Husemannstr. 52,
45879 Gelsenkirchen-Mitte

Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Morgain Malessa
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 216701
Beginn: **10.04.2024**
Ort: Physiotherapie Roger Bösel
Brandteich 1 , Kirchstr. 26,
58285 Gevelsberg

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

Kraftworkout im Studio. Fortsetzung von Seite 61

Kurs-Nr: 216672 216667
Beginn: **24.01.2024** **10.04.2024**
Ort: Praxis für med. Trainingstherapie
René Tönnes
Wilhelm-Raabe-Str. 13, **58093 Hagen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 11:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Paul Kurzeja
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 216704 216703
Beginn: **25.01.2024** **11.04.2024**
Ort: Reha-Zentrum am Buschey
Buscheystr. 15 a, **58089 Hagen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Alina Ständeke
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 216671 216669
Beginn: **26.01.2024** **12.04.2024**
Ort: Praxis für med. Trainingstherapie
René Tönnes
Wilhelm-Raabe-Str. 13, **58093 Hagen**
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Paul Kurzeja
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 216644 216643
Beginn: **26.01.2024** **12.04.2024**
Ort: Physiomed-Steffen Barth Ambulantes
Reha-Zentrum
Eilper Str. 62, **58091 Hagen**
Tag, Uhrzeit: freitags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dirk Schmelter
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 215973 215974
Beginn: **17.01.2024** **10.04.2024**
Ort: reha bad hamm
Arthur-Dewitz-Str. 5, **59065 Hamm**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jens Olt
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 215976 215977
Beginn: **18.01.2024** **11.04.2024**
Ort: Vita Gesundheit in Hamm
Alter Uentroper Weg 53, **59071 Hamm**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Silvia Wolff
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 215975
Beginn: **21.02.2024**
Ort: Physioline - Praxis für
Krankengymnastik
Dambergstr. 13, **59069 Hamm**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Peter Chlanda
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 216864 216865
Beginn: **10.01.2024** **10.04.2024**
Ort: ACTIVA
Wilhelmstraße 9 - 13, **44649 Herne**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Youssef Chniouer
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 216866
Beginn: **03.02.2024**
Ort: Gesundheitszentrum Impuls Herne
Herforder Str. 11, **44625 Herne**
Tag, Uhrzeit: samstags, 12:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jan Matena
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kraftworkout im Studio. Fortsetzung von Seite 63

Kurs-Nr: 216433
Beginn: **23.02.2024**
Ort: Novotergum/ Watanabe
Physiotherapie
Malteserstr. 21, **45701 Herten**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sabrina Baltschinat
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 215971
Beginn: **22.02.2024**
Ort: Reha Kamen
Nordstr. 34, **59174 Kamen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 15:45 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Kerstin Hentschel
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 215972
Beginn: **22.02.2024**
Ort: Isomed
Schulstr. 78, **44534 Lünen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:15 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Anja Moch
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 216963
Beginn: **15.02.2024**
Ort: Physio Point Marl
Bergstr. 147, **45770 Marl**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Linda Herzog
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 216970
Beginn: **27.02.2024**
Ort: On Fitness
Auguststr. 3, **45739 Oer-Erkenschwick**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Diana Gesing
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 216992
Beginn: **22.02.2024**
Ort: Stiftungsklinikum PROSELIS gGmbH,
Standort Prosper-Hospital,
Physiotherapie
Mühlenstr. 27, **45659 Recklinghausen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Andreas Volmer
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 216653 216655
Beginn: **22.01.2024** **15.04.2024**
Ort: medifit
Loher Str. 2, **58332 Schwelm**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Kaspar Meder
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 216747
Beginn: **09.04.2024**
Ort: Fitnessstudio Schwelm
Berliner Str. 43 a, **58332 Schwelm**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 15:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Karin Nieselt
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 215969
Beginn: **20.02.2024**
Ort: Rehavision Schwerte GmbH Zentrum für Physiotherapie & Prävention Rathausstr. 16, **58239 Schwerte**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Patrick Lippelt
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 215970
Beginn: **22.02.2024**
Ort: Isomed Wahrbrink 2, **59368 Werne**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 16:15 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Katrin Nafe
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 216645 216646
Beginn: **25.01.2024** **18.04.2024**
Ort: Medizinisches Zentrum Volmarsteing GmbH im Therapiezentrum orthopädische Klinik Volmarstein Lothar-Gau-Str. 11, **58300 Wetter**

Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:45 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Oliver Dickel
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 216748
Beginn: **06.02.2024**
Ort: Vita Konzept GmbH Bahnhofstr. 73, **58452 Witten**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Christoph Heinen
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Nordic Walking

An die Stöcke fertig los

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

Kurs-Nr: 216869
Beginn: **01.04.2024**
Ort: Solebad im Gesundheitszentrum Wischlingen Höfkerstraße 12, **44149 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: montags, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Natalie Erben
Kursgebühr: 113,00 EUR*

Kurs-Nr: 216870
Beginn: **03.04.2024**
Ort: Solebad im Gesundheitszentrum Wischlingen Höfkerstraße 12, **44149 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dennis Haberberger
Kursgebühr: 113,00 EUR*

Nordic Walking und mehr. Fortsetzung von Seite 67

Kurs-Nr: 216417
Beginn: **11.04.2024**
Ort: Parkplatz „Schloss Berge“
Schlosseingang/Aschenbrockallee,
45894 Gelsenkirchen-Buer
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Beate Pracht
Kursgebühr: 113,00 EUR*

Kurs-Nr: 216418
Beginn: **10.04.2024**
Ort: Treffpunkt: Parkplatz Eingang
zum 2. Stadtgartenteil
Zeppelinallee/Ecke Am Stadtgarten,
45881 Gelsenkirchen-Mitte
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Beate Pracht
Kursgebühr: 113,00 EUR*

Kurs-Nr: 215978
Beginn: **08.04.2024**
Ort: Eingang Park-Restaurant Kurhaus
Ostenallee 83, **59071 Hamm**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Nicole Kramer
Kursgebühr: 113,00 EUR*

Kurs-Nr: 216978
Beginn: **23.04.2024**
Ort: Treffpunkt: Stadthafen (auf dem
Parkplatz)
Am Stadthafen 10,
45663 Recklinghausen
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Thomas Mester
Kursgebühr: 113,00 EUR*

Pilates

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

Kurs-Nr: 216871
Beginn: **30.01.2024**
Ort: Vital Life - Nicole Kulka
Wittener Straße 211-213,
44803 Bochum
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:45 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Nicole Kulka
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 216872
Beginn: **28.02.2024**
Ort: Vital Life - Nicole Kulka
Wittener Straße 211-213,
44803 Bochum
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Nicole Kulka
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 216873
Beginn: **18.04.2024**
Ort: Vital Life - Nicole Kulka
Wittener Straße 211-213,
44803 Bochum
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 16:45 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Nicole Kulka
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Pilates. Fortsetzung von Seite 69

Kurs-Nr: 216874
Beginn: **30.01.2024**
Ort: Studio Flowing Balance
Werner Str. 2, **44388 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Ursula Jostes
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 216875
Beginn: **01.02.2024**
Ort: Yoga-by-Linda
Schimmelstraße 29, **44309 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:15 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Melanie Abel
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 216881 216882
Beginn: **10.02.2024** **13.04.2024**
Ort: Vital e.V.
Chemnitzer Straße 32,
44139 Dortmund
Tag, Uhrzeit: samstags, 11:15 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Stella Lehm
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 216876 216879
Beginn: **13.02.2024** **16.04.2024**
Ort: Yoga-by-Linda
Schimmelstraße 29, **44309 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:45 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Melanie Abel
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 216877 216880
Beginn: **13.02.2024** **16.04.2024**
Ort: Yoga-by-Linda
Schimmelstraße 29, **44309 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Melanie Abel
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 216403
Beginn: **17.05.2024**
Ort: Horster Reha Zentrum
Horster Str. 54,
45897 Gelsenkirchen-Buer
Tag, Uhrzeit: freitags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Markus Breuker
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 216706
Beginn: **10.04.2024**
Ort: Reha-Zentrum am Buschey
Buscheystr. 15 a, **58089 Hagen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Alina Ständeke
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 215980 215981
Beginn: **02.02.2024** **12.04.2024**
Ort: Physioline - Praxis für
Krankengymnastik
Dambergstr. 13, **59069 Hamm**
Tag, Uhrzeit: freitags, 15:45 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sarah Rabiniak
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Pilates. Fortsetzung von Seite 71

Kurs-Nr: 216883
Beginn: **30.01.2024**
Ort: Gesundheitszentrum Impuls Herne
Herforder Str. 11, **44625 Herne**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Vicky Alberti
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 216724 216726
Beginn: **30.01.2024** **16.04.2024**
Ort: Bewegt lernen Claudia Diefenbach,
Schule für gesunde Bewegung und
Fitness im Hotel Fritz am Brunnen
Brunnenstraße 24-28, **58332 Schwelm**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:15 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sonja Faust
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 215983 215984
Beginn: **02.02.2024** **12.04.2024**
Ort: Astrid Wilke
Wilhelmstr. 25, **58239 Schwerte**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Astrid Wilke
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 216993
Beginn: **29.02.2024**
Ort: Yogahoch2
Bissenkamp 5, **45731 Waltrop**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 16:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Beate Okurowski
Kursgebühr: 112,00 EUR*

RanRücken

Ein ganz neues Konzept gegen Rückenbeschwerden

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

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

Kurs-Nr: 216884
Beginn: **14.02.2024**
Ort: Athletis Vital- und Athletik-Zentrum
Hengsener Straße 6, **44309 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Daniel Flaminio
Kursgebühr: 128,00 EUR*

Kurs-Nr: 215985
Beginn: **14.02.2024**
Ort: reha bad hamm
Arthur-Dewitz-Str. 5, **59065 Hamm**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Jens Olt
Kursgebühr: 128,00 EUR*

Rückenpower

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

Kurs-Nr: 216885
Beginn: **29.01.2024**
Ort: Solebad im Gesundheitszentrum Wischlingen Höfkerstraße 12, **44149 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: montags, 16:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dennis Haberberger
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 216886 216887
Beginn: **06.02.2024** **16.04.2024**
Ort: Vital e.V. Chemnitzer Straße 32, **44139 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Stella Lehm
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 216888
Beginn: **12.04.2024**
Ort: Müromed - Praxis für Physiotherapie im Südbad Ruhrallee 30, **44139 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Peter Schneider
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 216736 216737
Beginn: **24.01.2024** **17.04.2024**
Ort: More Energy Gesundheitstraining Mylinghauser Straße 4, **58285 Gevelsberg**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Kai Bühne
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 216642 216641
Beginn: **22.01.2024** **08.04.2024**
Ort: Physiomed-Steffen Barth Ambulantes Reha-Zentrum Eilper Str. 62, **58091 Hagen**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:45 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Ines Reiling
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 215986
Beginn: **19.02.2024**
Ort: Vita Gesundheit in Hamm Alter Uentropener Weg 53, **59071 Hamm**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Anja Rump
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 216991
Beginn: **21.02.2024**
Ort: Stiftungsklinikum PROSELIS gGmbH, Standort Prosper-Hospital, Physiotherapie Mühlenstr. 27, **45659 Recklinghausen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Andreas Volmer
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Rückenpower. Fortsetzung von Seite 75

Kurs-Nr: 216756
Beginn: **22.01.2024**
Ort: Physiotherapie Bösel Dorotheenhof
Schwelm GmbH
Weststr. 23, **58332 Schwelm**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Roger Bösel
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 215989
Beginn: **21.02.2024**
Ort: Krankengymnastik-Praxis Diesmann
Postplatz 4, **58239 Schwerte**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Jessica Katharina Diesmann
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 215987
Beginn: **20.02.2024**
Ort: Hospitalverbund AKTIV, Training,
Therapie & Reha
Nordring 35, **59423 Unna**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Christian Vielhauer
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 215988 (für Frauen)
Beginn: **21.02.2024**
Ort: Lady + Fitness
Klöcknerstr. 9, **59368 Werne**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 15:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Marion Nägeler
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Sanftes Rückentraining

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

Kurs-Nr: 216891
Beginn: **31.01.2024**
Ort: turnhalle - die Fitnesslounge
Hacheneyer Kirchweg 150,
44265 Dortmund
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 08:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Qualifizierte/-r Trainer/-in
oder Therapeut/-in
Kursgebühr: 156,00 EUR*

Kurs-Nr: 216889
Beginn: **02.02.2024**
Ort: Solebad im Gesundheitszentrum
Wischlingen
Höfkerstraße 12, **44149 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dennis Haberberger
Kursgebühr: 156,00 EUR*

Sanftes Rückentraining. Fortsetzung von Seite 77

Kurs-Nr: 216892
Beginn: **06.02.2024**
Ort: LWL Präventionszentrum, Haus 27
Marsbruchstraße 179,
44287 Dortmund
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Sven Bartosch und Team
Kursgebühr: 156,00 EUR*

Kurs-Nr: 217164
Beginn: **04.03.2024**
Ort: Kraftwerk Gesundheit & Fitness
Am Amtshaus 20, **44539 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: montags, 13:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jan Martens
Kursgebühr: 156,00 EUR*

Kurs-Nr: 216893
Beginn: **05.03.2024**
Ort: Athletis Vital- und Athletik-Zentrum
Hengsener Straße 6, **44309 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Daniel Flaminio
Kursgebühr: 156,00 EUR*

Kurs-Nr: 216705
Beginn: **11.04.2024**
Ort: Reha-Zentrum am Buschey
Buscheystr. 15 a, **58089 Hagen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 11:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Alina Ständeke
Kursgebühr: 156,00 EUR*

Kurs-Nr: 216894
Beginn: **31.01.2024**
Ort: Gesundheitszentrum Impuls Herne
Herforder Str. 11, **44625 Herne**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jan Matena
Kursgebühr: 156,00 EUR*

Kurs-Nr: 216972 216975
Beginn: **30.01.2024** **23.04.2024**
Ort: A.I. Fitness Recklinghausen GmbH
Richardstr. 76, **45661 Recklinghausen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Thomas Mester
Kursgebühr: 156,00 EUR*

Kurs-Nr: 216973
Beginn: **30.01.2024**
Ort: A.I. Fitness Recklinghausen GmbH
Richardstr. 76, **45661 Recklinghausen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Thomas Mester
Kursgebühr: 156,00 EUR*

Kurs-Nr: 216990
Beginn: **22.02.2024**
Ort: PräventionOst - Zentrum für
Prävention & Sportbetreuung
Blume & Schlüter GbR
Castroper Str. 37,
45665 Recklinghausen
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 09:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Finn Dahlmann
Kursgebühr: 156,00 EUR*

Sanftes Rückentraining. Fortsetzung von Seite 79

Kurs-Nr: 216725
Beginn: **16.04.2024**
Ort: Bewegt lernen Claudia Diefenbach,
Schule für gesunde Bewegung und
Fitness im Hotel Fritz am Brunnen
Brunnenstraße 24-28, **58332 Schwelm**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Amira Abou Khadijeh
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 Gesundheitsmanager: Ganzkörperkräftigung

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

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

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung:
aok.starte.online

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

Mein Gesundheits- manager: Faszientraining

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

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

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

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung: aok.starte.online

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

Mein Gesundheits- manager: Kraftausdauer für Läufer und Laufeinsteiger

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

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

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

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung: aok.starte.online

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

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.



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



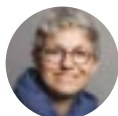
Tobias Breidenbach
Spezialist Bewegungsberatung für den
Ennepe-Ruhr-Kreis, Hagen, Schwelm
Master of Science Sportconsulting
Tel.: 0800 2655 508796*
tobias.breidenbach@nw.aok.de



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



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



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

* Datenschutzhinweis siehe Seite 5

Das Lächeln bleibt

Zusatzversichert bei der UKV

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

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

Für Ihren finanziellen Schutz sorgt der Tarif AOK-Dentalprivat.

Weitere Informationen zur UKV und den Leistungen erhalten Sie unter:

aok-nw-zusatz.de/dental



... oder
einfach
QR-Code
scannen!



Gesund 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: 217258
Beginn: **21.02.2024**
Ort: Kursraum Bochum Stadtmitte
n.n., **44791 Bochum**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: David Gertz
Kursgebühr: 132,00 EUR*

Kurs-Nr: 216908
Beginn: **02.02.2024**
Ort: KABRA Training
Rheinische Straße 41, **44137 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Kerstin Brentrop
Kursgebühr: 132,00 EUR*

Kurs-Nr: 216909
Beginn: **12.04.2024**
Ort: KABRA Training
Rheinische Straße 41, **44137 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: freitags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Kerstin Brentrop
Kursgebühr: 132,00 EUR*

* exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden/-innen

Autogenes Training. Fortsetzung von Seite 91

Kurs-Nr: 216419
Beginn: 05.06.2024
Ort: Praxis Jutta Grossekemper
Hochstr. 19, 45894 Gelsenkirchen-Buer
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Michaela Schrandt-Reitz
Kursgebühr: 132,00 EUR*

Dieser Kurs findet zum Teil in den Sommerferien statt!

Kurs-Nr: 215994
Beginn: 08.04.2024
Ort: Vita Gesundheit in Hamm
Alter Uentropener Weg 53, 59071 Hamm
Tag, Uhrzeit: montags, 09:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jutta Sucker
Kursgebühr: 132,00 EUR*

Kurs-Nr: 217180
Beginn: 12.04.2024
Ort: LR Physio Laura Ryschka
Schwelmer Straße 124 ,
42389 Wuppertal
Tag, Uhrzeit: freitags, 10:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Laura Ryschka
Kursgebühr: 132,00 EUR*

Gelassen und sicher im Stress

Besser umgehen mit alltäglichen Belastungen

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

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

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

Kurs-Nr: 216910
Beginn: 14.02.2024
Ort: Yoga-by-Linda
Schimmelstraße 29, 44309 Dortmund
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jürgen Niemarkt
Kursgebühr: 193,00 EUR*

Kurs-Nr: 217235
Beginn: 20.02.2024
Ort: Vita Konzept GmbH
Bahnhofstr. 73, 58452 Witten
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jürgen Niemarkt
Kursgebühr: 193,00 EUR*

Lebe Balance

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

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

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

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

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

Informieren Sie sich unter:

liveonlinecoaching.com/lba-bw/

Kurs-Nr: 217257
Beginn: **21.02.2024**
Ort: Kursraum Bochum Stadtmitte
n.n., **44791 Bochum**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:15 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten
Praxis Stressbewältigung
1-mal 90 Minuten Reflexion
Kursleitung: David Gertz
Kursgebühr: 150,00 EUR*

Kurs-Nr: 215998
Beginn: **16.04.2024**
Ort: IGBf GmbH Institut für
Gesundheit u. Berufsförderung
Karl-Wildschütz-Str. 1,
58730 Fröndenberg

Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:30 Uhr
Infoabend: 09.04.2024
Dauer: 6-mal 90 Minuten
Praxis Stressbewältigung
1-mal 90 Minuten Reflexion

Kursleitung: Karin Heymann
Kursgebühr: 150,00 EUR*

Kurs-Nr: 216196
Beginn: **14.03.2024**
Ort: Kornbrennerei
Elberfelder Str. 39, **58285 Gevelsberg**

Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:30 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten
Praxis Stressbewältigung
1-mal 90 Minuten Reflexion

Kursleitung: Kirsten Tönges
Kursgebühr: 150,00 EUR*

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: 216384
Beginn: **19.02.2024**
Ort: Sport und Rehabilitation
Castrop-Rauxel e.V.
Lange Str. 72, **44579 Castrop-Rauxel**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Nicola Neubauer
Kursgebühr: 132,00 EUR*

Kurs-Nr: 216911 216912
Beginn: **01.02.2024** **11.04.2024**
Ort: Studio Flowing Balance
Werner Str. 2, **44388 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Kerstin Brentrop
Kursgebühr: 132,00 EUR*

Kurs-Nr: 216913
Beginn: **02.02.2024**
Ort: KABRA Training
Rheinische Straße 41, **44137 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: freitags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Kerstin Brentrop
Kursgebühr: 132,00 EUR*

Kurs-Nr: 216914
Beginn: **12.04.2024**
Ort: KABRA Training
Rheinische Straße 41, **44137 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Kerstin Brentrop
Kursgebühr: 132,00 EUR*

Kurs-Nr: 215997
Beginn: **01.02.2024**
Ort: IGBf GmbH Institut für
Gesundheit u. Berufsförderung
Karl-Wildschütz-Str. 1,
58730 Fröndenberg
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Ilona Degenhardt
Kursgebühr: 132,00 EUR*

Kurs-Nr: 217177
Beginn: **02.02.2024**
Ort: medicos.AufSchalke Reha
GmbH & Co. KG
Parkallee 1 - Haus 1,
45891 Gelsenkirchen
Tag, Uhrzeit: freitags, 09:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Carolin Kibele
Kursgebühr: 132,00 EUR*

Kurs-Nr: 215995
Beginn: **08.04.2024**
Ort: Vita Gesundheit in Hamm
Alter Uentroper Weg 53, **59071 Hamm**
Tag, Uhrzeit: montags, 10:45 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jutta Sucker
Kursgebühr: 132,00 EUR*

Qi Gong

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

Kurs-Nr: 216915
Beginn: **11.04.2024**
Ort: BEWEGUNGSOFFENSIVE
Luft & Licht, c/o ITA
Flottmannstr. 53d, **44807 Bochum**

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

Outdoor-Kurs. Bei Regen überdacht.

Kurs-Nr: 216916
Beginn: **24.04.2024**
Ort: Gymnastikhalle der Altenpflegeschule
Ostermannstraße 32, **44789 Bochum**

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

Kurs-Nr: 217020
Beginn: **01.03.2024**
Ort: Schloss Bladenhorst, Yogaraum
Westring 346, **44579 Castrop-Rauxel**

Tag, Uhrzeit: freitags, 08:45 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Beate Dehnert
Kursgebühr: 122,00 EUR*

Kurs-Nr: 216917
Beginn: **18.01.2024**
Ort: TheraFIT Rehabilitationszentrum im
Katholischen Krankenhaus Dortmund-
West
Zollernstraße 40, **44379 Dortmund**

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

Kurs-Nr: 216732 216729
Beginn: **16.01.2024** **16.04.2024**
Ort: QiGongstudio Ennepetal
Bergstr. 5, **58256 Ennepetal**

Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Tanja Schnell
Kursgebühr: 122,00 EUR*

Kurs-Nr: 216414
Beginn: **08.03.2024**
Ort: Lebenskraft in Balance
Ophofstraße 2, **45894 Gelsenkirchen**

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

Kurs-Nr: 216697 216702
Beginn: **16.01.2024** **23.04.2024**
Ort: MStage, Tanz- und Bewegungscener
an der Wippermannpassage
Eilper Str. 71-75, **58091 Hagen**

Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Maria Paar
Kursgebühr: 122,00 EUR*

Qi Gong. Fortsetzung von Seite 99

Kurs-Nr: 216661
Beginn: **24.01.2024**
Ort: Tennis-Club Rot-Weiß Hagen
Bredelle 44, **58097 Hagen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:15 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Doris Raspe
Kursgebühr: 122,00 EUR*

Kurs-Nr: 217234
Beginn: **07.02.2024**
Ort: Nihon Kai Akademie; Hofeingang
Södingstraße 18, **58095 Hagen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:45 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Bernd Kühnapfel; Shihan
Kursgebühr: 122,00 EUR*

Kurs-Nr: 216651
Beginn: **02.02.2024**
Ort: Lets Dance Tanzstudio
Bahnhofstr. 25, **45525 Hattingen**
Tag, Uhrzeit: freitags, 19:15 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Monika Venker
Kursgebühr: 122,00 EUR*

Kurs-Nr: 216985
Beginn: **23.05.2024**
Ort: momo Bewegungsraum
Herzogswall 6, **45657 Recklinghausen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Heike Kruner
Kursgebühr: 122,00 EUR*

Dieser Kurs findet auch in den Sommerferien durchgehend statt!

Kurs-Nr: 216746
Beginn: **09.04.2024**
Ort: Mehrzweckraum der ArENa
Milsper Strasse 35, **58332 Schwelm**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:45 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Roberto Di Bucchianico
Kursgebühr: 122,00 EUR*

Kurs-Nr: 216749
Beginn: **24.01.2024**
Ort: Praxis für Ergotherapie Corinna Leiner
Haldenweg 10, **58455 Witten**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Christoph Geisen
Kursgebühr: 122,00 EUR*

Tai Chi

Einklang für Körper und Geist

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

Kurs-Nr: 216918
Beginn: **09.04.2024**
Ort: BEWEGUNGSOFFENSIVE
Luft & Licht, c/o ITA
Flottmannstr. 53d, **44807 Bochum**

Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Michael Schrick
Kursgebühr: 122,00 EUR*

Outdoor-Kurs. Bei Regen überdacht.

Kurs-Nr: 216919
Beginn: **18.01.2024**
Ort: TheraFIT Rehabilitationszentrum im
Katholischen Krankenhaus Dortmund-
West
Zollernstraße 40, **44379 Dortmund**

Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:15 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Ho-Jung Böhmer
Kursgebühr: 122,00 EUR*

Kurs-Nr: 217233
Beginn: **19.02.2024**
Ort: Nihon Kai Akademie; Hofeingang
Södingstraße 18, **58095 Hagen**

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

Kurs-Nr: 216652
Beginn: **02.02.2024**
Ort: Lets Dance Tanzstudio
Bahnhofstr. 25, **45525 Hattingen**

Tag, Uhrzeit: freitags, 18:15 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Monika Venker
Kursgebühr: 122,00 EUR*



Yogazeit

Hatha-Yoga

Yoga steigert die Konzentrationsfähigkeit und führt zu mehr Gelassenheit und Ruhe im Alltag. Sie erlernen spezielle Bewegungs- und Entspannungsübungen sowie eine besondere Atemtechnik. Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und Körperhaltung werden gefördert, muskuläre Verspannungen gelöst und auch innere Organe und das Herz-Kreislauf-System positiv beeinflusst. Das ist Entspannung pur!

Kurs-Nr: 216920 216921
Beginn: **30.01.2024** **09.04.2024**
Ort: Novotergum GmbH - SMZ Bochum
Stadtmitte
Südring 15, **44787 Bochum**

Tag, Uhrzeit: dienstags, 15:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Matthias Herzog
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 216922 216923
Beginn: **01.02.2024** **11.04.2024**
Ort: Novotergum GmbH - SMZ Bochum
Stadtmitte
Südring 15, **44787 Bochum**

Tag, Uhrzeit: donnerstags, 11:15 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Matthias Herzog
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 216924 216925
Beginn: **01.02.2024** **21.03.2024**
Ort: Vital Life - Nicole Kulka
Wittener Straße 211-213,
44803 Bochum

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

Kurs-Nr: 216926
Beginn: **19.04.2024**
Ort: Vital Life - Nicole Kulka
Wittener Straße 211-213,
44803 Bochum

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

Kurs-Nr: 216380 216381
Beginn: **30.01.2024** **16.04.2024**
Ort: Schloss Bladenhorst, Yogaraum
Westring 346, **44579 Castrop-Rauxel**

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

Kurs-Nr: 216929 216930
Beginn: **10.01.2024** **10.04.2024**
Ort: ZPI - Zentrum für Psychomotorik
Kronenstraße 6, **44139 Dortmund**

Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Team Yoga Anne Thiele
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 216927 216928
Beginn: **16.01.2024** **09.04.2024**
Ort: TUS Barop
Stockumer Str. 259, **44225 Dortmund**

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

Yogazeit. Fortsetzung von Seite 105

Kurs-Nr: 216931
Beginn: **29.01.2024**
Ort: Haus der Vielfalt, VMDO e.V.
Zur Vielfalt 21, **44147 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Sevim Kosan
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 216943 216945
Beginn: **30.01.2024** **09.04.2024**
Ort: Konzept-Körper
Am Kai 8, **44263 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Team Yoga Anne Thiele
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 216941 216942
Beginn: **30.01.2024** **26.03.2024**
Ort: Vital e.V.
Chemnitzer Straße 32,
44139 Dortmund
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Qualifizierte/-r Trainer/-in
oder Therapeut/-in
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 216944 216946
Beginn: **30.01.2024** **09.04.2024**
Ort: Konzept-Körper
Am Kai 8, **44263 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Team Yoga Anne Thiele
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 216933 216937
Beginn: **05.02.2024** **15.04.2024**
Ort: Yoga-by-Linda
Schimmelstraße 29, **44309 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Linda Villanueva
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 216934 216938
Beginn: **05.02.2024** **15.04.2024**
Ort: Yoga-by-Linda
Schimmelstraße 29, **44309 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Linda Villanueva
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 216932
Beginn: **09.02.2024**
Ort: Studio Flowing Balance
Werner Str. 2, **44388 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Ann-Kristin von Domarus
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 216936 216940
Beginn: **14.02.2024** **17.04.2024**
Ort: Yoga-by-Linda
Schimmelstraße 29, **44309 Dortmund**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Linda Villanueva
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Yogazeit. Fortsetzung von Seite 107

Kurs-Nr: 216420
Beginn: **17.04.2024**
Ort: Yoga Zentrum Gelsenkirchen e.V.
(Eingang im Hof rechts)
Luitpoldstr. 39, **45881 Gelsenkirchen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Liana Zibert
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 216640 216639
Beginn: **01.02.2024** **11.04.2024**
Ort: Physiomed-Steffen Barth
Ambulantes Reha-Zentrum
Eilper Str. 62, **58091 Hagen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 16:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Ines Reiling
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 217120 216638
Beginn: **02.02.2024** **19.04.2024**
Ort: Physiomed-Steffen Barth
Ambulantes Reha-Zentrum
Eilper Str. 62, **58091 Hagen**
Tag, Uhrzeit: freitags, 14:45 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Ines Reiling
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 216947 217035
Beginn: **31.01.2024** **27.03.2024**
Ort: Bewegungsraum „Kapelle“ im
Seniorenzentrum Wörthstraße
Wörthstraße 15, **44629 Herne**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Claudia di Benedetto
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 216948 216949
Beginn: **02.02.2024** **29.03.2024**
Ort: YogaSchicht
Neustraße 21, **44623 Herne**
Tag, Uhrzeit: freitags, 15:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Susanne Thiel
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 216432
Beginn: **21.02.2024**
Ort: Kunsthof Westerholt, Yoga Atelier
Am Bungert 19,
45701 Herten-Westerholt
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Anke Becker
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 216980 216982
Beginn: **31.01.2024** **17.04.2024**
Ort: Yogazeit Recklinghausen
Ostcharweg 113,
45665 Recklinghausen
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:50 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Katrin Eggert
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 216984
Beginn: **21.02.2024**
Ort: Yogazeit Recklinghausen
Ostcharweg 113,
45665 Recklinghausen
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 09:45 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Katrin Eggert
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Yogazeit. Fortsetzung von Seite 109

Kurs-Nr: 216743
Beginn: **02.02.2024**
Ort: Fitnessstudio Schwelm
Berliner Str. 43 a, **58332 Schwelm**
Tag, Uhrzeit: freitags, 18:15 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Thomas Wahle
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 216745
Beginn: **10.04.2024**
Ort: Fitnessstudio Schwelm
Berliner Str. 43 a, **58332 Schwelm**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 15:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Claudia Weinreich
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 216935 216939
Beginn: **13.02.2024** **16.04.2024**
Ort: Yoga-by-Linda-2 im
Pfarrheim St. Marien
Goethestraße 22, **58239 Schwerte**

Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Linda Villanueva
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 217227 217228
Beginn: **30.01.2024** **09.04.2024**
Ort: YONA Yoga und Naturheilkunde
Zentrum
Auf dem Wellerskamp 2A ,
58454 Witten
Tag, Uhrzeit: dienstags, 09:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Rita Piekoschowski
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Online-Teilnahme möglich!

Kurs-Nr: 217229 217230
Beginn: **30.01.2024** **09.04.2024**
Ort: YONA Yoga und Naturheilkunde
Zentrum
Auf dem Wellerskamp 2A ,
58454 Witten

Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Rita Piekoschowski
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Online-Teilnahme möglich!

Kurs-Nr: 217231 217232
Beginn: **31.01.2024** **10.04.2024**
Ort: YONA Yoga und Naturheilkunde
Zentrum
Auf dem Wellerskamp 2A ,
58454 Witten

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

Online-Teilnahme möglich!

Kurs-Nr: 216723
Beginn: **18.04.2024**
Ort: Yoga-Zentrum Witten
Galenstr. 21, **58452 Witten**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 20:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Dr. Marion Schoone
Kursgebühr: 119,00 EUR*

AOK-liveonline: Achtsamkeit

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

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

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 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.



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

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*

* exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden

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!



Jumping-Fitness

Nur wer sich bewegt, wird was bewegen!
Springt mit uns in euer Glück! Zu mitreißender Musik bewegen wir uns mit euch auf unseren therapeutischen Trampolinen (mit Haltestange) und lassen die Endorphine fliegen. Rund um die Themen ganzheitliche Gesundheit und starkes Immunsystem werden alle Teilnehmer diese kurzweilige Zeit sehr genießen und viel Positives mitnehmen.

Kurs-Nr: 216994
Beginn: 13.04.2024
Ort: Metz-Vital Ennepetal
Voerder Str. 31, **58256 Ennepetal**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 15:00 Uhr
Dauer: 1-mal 120 Minuten
Kursleitung: Diana Metz
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Bitte haben Sie Verständnis, dass von den angebotenen Gesund erleben-Angebote aufgrund der großen Nachfrage nur ein Angebot pro Kalenderjahr buchbar ist.

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.

Klettern im Kletterzentrum Neoliet Bochum

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

Kurs-Nr: 217014
Beginn: 17.03.2024
Ort: Kletterzentrum Neoliet
Flottmannstraße 53h, 44807 Bochum
Tag, Uhrzeit: Sonntag, 14:30 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Erfahrene/r KletterlehrerIn
Kursgebühr: 45,00 EUR*

Bitte haben Sie Verständnis, dass von den angebotenen Gesund erleben-Angebote aufgrund der großen Nachfrage nur ein Angebot pro Kalenderjahr buchbar ist.

Kurs-Nr: 217015
Beginn: 17.03.2024
Ort: Kletterzentrum Neoliet
Flottmannstraße 53h, 44807 Bochum
Tag, Uhrzeit: Sonntag, 16:15 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Erfahrene/r KletterlehrerIn
Kursgebühr: 45,00 EUR*

Bitte haben Sie Verständnis, dass von den angebotenen Gesund erleben-Angebote aufgrund der großen Nachfrage nur ein Angebot pro Kalenderjahr buchbar ist.

Kurs-Nr: 217016
Beginn: 17.03.2024
Ort: Kletterzentrum Neoliet
Flottmannstraße 53h, 44807 Bochum
Tag, Uhrzeit: Sonntag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Erfahrene/r KletterlehrerIn
Kursgebühr: 45,00 EUR*

Bitte haben Sie Verständnis, dass von den angebotenen Gesund erleben-Angebote aufgrund der großen Nachfrage nur ein Angebot pro Kalenderjahr buchbar ist.

Klettern in Haltern

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

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

Kurs-Nr: 216422
Beginn: 18.05.2024
Ort: Hoch hinaus im Kletterwald Haltern
Hullerner Str. 109,
45721 Haltern am See
Tag, Uhrzeit: Samstag, 09:30 Uhr
Dauer: 1-mal 210 Minuten
Kursleitung: Team Kletterwald
Kursgebühr: 29,00 EUR*

Bitte haben Sie Verständnis, dass von den angebotenen Gesund erleben-Angebote aufgrund der großen Nachfrage nur ein Angebot pro Kalenderjahr buchbar ist.

Ruhe und Gelassenheit - drei Wege

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

Kurs-Nr: 217009
Beginn: 18.02.2024
Ort: Studio Flowing Balance
Werner Str. 2, 44388 Dortmund
Tag, Uhrzeit: Sonntag, 13:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Kerstin Brentrop
Kursgebühr: 50,00 EUR*

Kurs-Nr: 217012
Beginn: 09.03.2024
Ort: KABRA Training
Rheinische Straße 41, 44137 Dortmund
Tag, Uhrzeit: Samstag, 14:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Kerstin Brentrop
Kursgebühr: 50,00 EUR*

Ruhe und Gelassenheit - drei Wege. Fortsetzung von Seite 139

Kurs-Nr: 216000
Beginn: **16.03.2024**
Ort: Vita Gesundheit in Hamm
Alter Uentropfer Weg 53, **59071 Hamm**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 10:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Jutta Sucker
Kursgebühr: 50,00 EUR*

Bitte haben Sie Verständnis, dass von den angebotenen Gesund erleben-Angebote aufgrund der großen Nachfrage nur ein Angebot pro Kalenderjahr buchbar ist.

Kurs-Nr: 215999
Beginn: **24.02.2024**
Ort: Hospitalverbund AKTIV, Training,
Therapie & Reha
Nordring 35, **59423 Unna**

Tag, Uhrzeit: Samstag, 10:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Jutta Sucker
Kursgebühr: 50,00 EUR*

Bitte haben Sie Verständnis, dass von den angebotenen Gesund erleben-Angebote aufgrund der großen Nachfrage nur ein Angebot pro Kalenderjahr buchbar ist.

AOK 



Einfach, schnell und direkt

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



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



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.



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



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



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



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



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



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



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

Gesundheitsförderung in Kitas und Schulen

Gesundheit und Bildungserfolg hängen eng zusammen. Deshalb unterstützt die AOK mit bewährten und wirksamen Programmen.

In Kitas

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

In Schulen

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

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



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

