

Vorstellung unserer Partner – heute AOK

Seit über 25 Jahren ist die AOK als „Die Gesundheitskasse“ aktiv. Bereits seit den 1980er Jahren bieten wir für unsere Versicherten Gesundheitskurse an. Diesen Weg gehen wir auch in Zukunft weiter. Denn wir wissen: Wer sich regelmäßig bewegt, sich gesund und ausgewogen ernährt und sich dazu noch Zeit für die Entspannung nimmt, genießt eine bessere Lebensqualität bis ins hohe Alter.

Neben klassischen Kursen wie „Aquafitness“, „Hatha-Yoga“ und dem Kombinationskurs „Aktiv abnehmen“ haben wir ab September 2018 das von der Universität Bochum entwickelte Programm „**Ran Rücken**“ im Angebot. Das innovative Kurskonzept kommt in seinen 12 einstündigen Einheiten mit nur vier Grundübungen aus. Wer jetzt an Langweile denkt, liegt falsch. Zu jeder der vier Grundübungen, die sich auf die Aktivierung und Steuerung der tiefliegenden Rückenmuskulatur auswirken, gibt es 12 Schwierigkeitslevels. Den Aufstieg in den nächsten Level schafft jedoch nur, wer daheim fleißig übt und in den weiteren Kurseinheiten den Kursleiter mit guter Technik überzeugt.

Und wer es aufgrund von Schichtarbeit oder Dienstreisen nicht zu einem Kurs schafft, muss nicht den Kopf in den Sand stecken. Gemeinsam mit unserem Kooperationspartner Cyberfitness bieten wir exklusiv und kostenfrei für unsere Versicherten einen achttündigen **Online-Rückenpräventionskurs** an. Egal ob auf dem Smart-TV, Tablet oder PC, mit einem internetfähigen Gerät können Sie Ihre Kurseinheit an jedem Ort der Erde abrufen und einfach los trainieren. Extraklasse ist, dass der Kurs bereits durch die Präventions-Prüfstelle der Krankenkassen zertifiziert wurde und damit höchsten Standards entspricht.

Trotz aktiver Vorsorge, ist man vor mancher Herausforderung des Lebens nicht gefeit. Ein Marathon ist sicher solch eine Herausforderung. Um diese erfolgreich und vor allem gesund zu überstehen, ist eine gute sowie fachkundige Vorbereitung notwendig. **Deshalb unterstützt die AOK NORDWEST bereits im achten Jahr das Mentorenprogramm des Volksbank-Münster-Marathons.** 50 Mentoren betreuen Laufgruppen in verschiedenen Regionen Deutschlands und führen Interessierte an ihren ersten Marathon heran. Hierzu werden neben detaillierten Trainingsplänen, informativen Vorträgen rund um das Thema Laufen vor allem viele wichtige Tipps von erfahrenen Marathonläuferinnen und -läufern weitergegeben. Anschließend kann jeder selbst entscheiden, ob er lieber 10km in der Staffel läuft oder doch aufs Ganze geht. Die AOK NORDWEST freut sich in jedem Fall auf alle Läuferinnen und Läufer, die am 9. September in Münster an den Start gehen.