

**Kostenfreie
Kursteilnahme
für AOK-
Mitglieder**

Ihre Gesundheitskurse: So passt Gesundheit perfekt in Ihr Leben

AOK-Präsenzkurse und -Onlineangebote
Frühjahr 2024

Jetzt anmelden auf aok.de/hessen/kursangebot



Entspannt bleiben beim Gesundbleiben

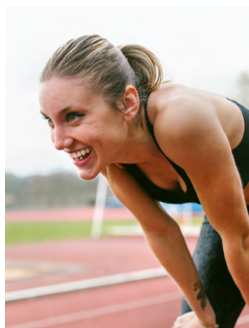
98 %
der Teilnehmenden
würden unsere
Gesundheitskurse
weiterempfehlen.*

Ob Onlineangebot oder Präsenzveranstaltung, Kompaktkurs oder wöchentliche Termine: Dank unseres **vielfältigen Angebots an Gesundheitskursen** finden Sie garantiert die für Ihre individuellen Bedürfnisse perfekt passende Unterstützung. Dabei ist die Teilnahme **bereits ab 16 Jahren möglich** und für Sie als Mitglied der AOK Hessen **kostenfrei**. Sie zahlen lediglich ein Kurspfand von 30 Euro, das Sie bei **regelmäßiger Kursteilnahme** natürlich zurückerhalten.

In allen unseren Kursen werden Sie von erfahrenen Fachleuten aus den Bereichen Ernährung, Bewegung, Stressmanagement sowie Tabakentwöhnung angeleitet – und mit **professionellem Know-how** dabei unterstützt, Ihre Ziele zu erreichen.

„Die Gesundheitskurse haben meine Lebensqualität spürbar verbessert, ich kann sie wirklich allen ans Herz legen!“

Anja, 36, aus Frankfurt



*Feedbackergebnisse der letzten 10 Jahre.

Unsere AOK- Gesundheitskurse im Überblick

Bewegung

- AOK – Easy Running Seite 5
- AOK – Faszien-Fit Seite 6
- AOK – Functional Training Seite 7
- AOK – Mini Moves Seite 8
- AOK – Sanftes Rückentraining Seite 9

Ernährung

- AOK – Aktiv abnehmen! Bewusst essen Seite 11
- AOK FlexiFood – gesunde Ernährung maßgeschneidert Seite 12
- AOK Future Meal – klimafreundlich einkaufen und gesund essen Seite 13
- AOK-KochWerkstatt: Gesund essen und genießen nach Feierabend Seite 14

Stressmanagement

- AOK – Yogazeit: Hatha-Yoga Seite 16
- AOK – Yogazeit: Yoga im Park Seite 16
- AOK – Hatha-Yoga für Schwangere Seite 17
- AOK – Progressive Muskelentspannung Seite 18
- AOK – Resilienztraining Seite 19
- Yoga am Wochenende Seite 20
- Am Wochenende Energie tanken Seite 21
- Lebe Balance Seite 22
- Schlaf gut! Seite 23

Rauchfrei

- Das Rauchfrei Programm Seite 25

Weitere Angebote

Seite 26

Bewegung: So bleiben Sie fit für den Alltag

Gemeinsam schaffen wir es, Ihre Beweglichkeit zu verbessern. Mit einem gezielten Training können Sie nämlich nicht nur Ihren Körper und Ihre Lebensfreude stärken, sondern auch Verletzungen vorbeugen. Wie genau das am besten funktioniert, lernen Sie in unseren Bewegungskursen.



AOK – Easy Running

Ein Kurs für Laufanfängerinnen und -anfänger zum Training des Herz-Kreislauf-Systems. Nach dem Motto „Lieber lange langsam“ werden die Teilnehmenden behutsam an ausdauerndes Laufen herangeführt. Außerdem erlernen sie Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur.

- Dauer: **8 Termine à 75 Minuten**
im wöchentlichen Rhythmus
- Kursgebühr für **Versicherte**
anderer Krankenkassen: 96 Euro



**Jetzt
anmelden!**



AOK – Faszien-Fit

Bei diesem Kurs geht es um die Verbesserung der Elastizität und die Stärkung von Muskulatur, Bändern und Sehnen. Mit Hilfe von Faszienrolle und Faszienball erlangen die Teilnehmenden ein besseres Körpergefühl und mehr Beweglichkeit. So können die Körperwahrnehmung, die Koordination und die Leistungsfähigkeit gesteigert werden.

- Dauer: **10 Termine à 60 Minuten**
im wöchentlichen Rhythmus
- Kursgebühr für **Versicherte anderer Krankenkassen: 96 Euro**



**Jetzt
anmelden!**



AOK – Functional Training

Nicht nur aktive Sportlerinnen und Sportler sollten gezielt etwas für die Stabilität und Belastbarkeit des ganzen Körpers tun – sondern alle. Functional Training ist ein optimales Ausgleichs- und Kräftigungstraining, mit dem Sie Ihre Leistungsfähigkeit steigern werden.

- Dauer: **8 Termine à 60 Minuten**
im wöchentlichen Rhythmus
- Kursgebühr für **Versicherte**
anderer Krankenkassen: 96 Euro



**Jetzt
anmelden!**



AOK – Mini Moves

Dieses Krafttraining für den ganzen Körper legt den Fokus auf die Tiefenmuskulatur und verwendet für einen besonderen Trainingseffekt Kleingeräte mit Granulatfüllung. Durch das so erreichte gezielte Training der Rumpfmuskulatur lassen sich vor allem viele Rückenbeschwerden in den Griff bekommen.

- Dauer: **8 Termine à 60 Minuten**
im wöchentlichen Rhythmus
- Kursgebühr für **Versicherte anderer Krankenkassen: 96 Euro**



**Jetzt
anmelden!**



**Dieser Kurs wird auch als
Onlineseminar angeboten.**

Dauer:

8 Termine à 60 Minuten

**Exklusiv nur für Versicherte
der AOK Hessen**



AOK – Sanftes Rückentraining

Durch Bewegung erhält unser Rücken seine Kraft und Mobilität. Unser Alltag ist aber meist alles andere als bewegt. Langes Sitzen oder Stehen belastet den Rücken, die Muskulatur verkümmert. Gehen Sie aktiv dagegen vor und lernen Sie bei diesem sanften Training, wie Sie Ihrem Rücken täglich etwas Gutes tun können.

- Dauer: **10 Termine à 90 Minuten**
im wöchentlichen Rhythmus
- Kursgebühr für **Versicherte**
anderer Krankenkassen: 139 Euro



**Jetzt
anmelden!**



Ernährung: So essen Sie lecker und ausgewogen

Wenn Sie bewusster kochen, klimafreundlicher einkaufen oder einfach rundum gesund essen möchten, haben wir ein vielfältiges Angebot an Ernährungskursen für Sie. Hier finden Sie bestimmt etwas nach Ihrem Geschmack.



AOK – Aktiv abnehmen!

Bewusst essen

In diesem Kurs erfahren Sie von Ernährungsfachkräften, wie Sie Ihr Wohlfühlgewicht über eine Umstellung Ihrer Essgewohnheiten Schritt für Schritt erreichen und langfristig halten können. Das Programm richtet sich an Menschen, die leichtes bis mittleres Übergewicht haben.

- Dauer: **10 Termine à 90 Minuten**
im wöchentlichen Rhythmus
- Kursgebühr für **Versicherte**
anderer Krankenkassen: 139 Euro



**Jetzt
anmelden!**



AOK FlexiFood – gesunde Ernährung maßgeschneidert

Erfahren Sie, ob Superfoods, vegane Produkte oder „Frei von“-Lebensmittel für eine gesunde Ernährung notwendig sind. Anregungen zu cleverer Vorratshaltung und Tipps für schnelle und saisonale Gerichte helfen Ihnen, Ihre guten Ernährungsvorsätze im Alltag umzusetzen.

- Dauer: **2 Termine à 3 Stunden**
- Kursgebühr für **Versicherte anderer Krankenkassen: 59 Euro**



**Jetzt
anmelden!**



**Dieser Kurs wird auch als
Onlineseminar angeboten.**

Dauer:

2 Termine à 3 Stunden

**Exklusiv nur für Versicherte
der AOK Hessen**



AOK Future Meal – klimafreundlich einkaufen und gesund essen

Sie möchten nicht nur essen, was Ihrer Gesundheit guttut, sondern bei Ihrer Ernährung auch den Klimaschutz nicht aus den Augen verlieren? Das muss gar nicht so kompliziert sein, wie man vielleicht denkt. In diesem Kurs klären wir, wie die Kombi aus gesund und klimafreundlich im Alltag mit wenig Aufwand umgesetzt werden kann. Das ist Essen mit Zukunft!

- Dauer: **5 Termine**, im Wechsel **drei Termine à 90 Minuten** und **zwei Termine à 45 Minuten im Supermarkt**
- Kursgebühr für **Versicherte anderer Krankenkassen: 59 Euro**



**Jetzt
anmelden!**

Einkaufen mit
Ernährungs-
profis



**Dieser Kurs wird auch als
Onlineseminar angeboten.**

Dauer:

**8 Termine à 45 Minuten
Exklusiv nur für Versicherte
der AOK Hessen**

AOK-Kochwerkstatt – Gesund essen und genießen nach Feierabend

In diesem Kochkurs erfahren Sie, wie gesunde Ernährung im Alltag durch gute Planung, richtiges Einkaufen und clevere Vorratshaltung gelingt. Gemeinsam werden Rezepte ausprobiert, die einfach und schnell zubereitet sind.

- Dauer: **2 Termine à 3 Stunden**
- Kursgebühr für **Versicherte anderer Krankenkassen: 59 Euro**



**Jetzt
anmelden!**



Stress- management: So machen Sie sich richtig locker

Haben Sie trotz guter Alltagsorganisation manchmal das Gefühl, dass Ihnen alles über den Kopf wächst? Dann können Sie hier hilfreiche Techniken lernen, mit denen Sie auch in turbulenten Zeiten Stress abbauen können. Unser Tipp: Schauen Sie sich einfach mal unsere Kurse zum Relaxen und Runterkommen an!



AOK – Yogazeit: Hatha-Yoga

Dieser Einstiegskurs kombiniert Entspannungs-, Atem- und Körperübungen zur Stressreduktion und steigert die Beweglichkeit und Spannkraft Ihres Körpers.



**Jetzt
anmelden!**



**Dieser Kurs wird auch als
Onlineseminar angeboten.**

Dauer:

8 Termine à 75 Minuten

**Exklusiv nur für Versicherte
der AOK Hessen**

AOK – Yogazeit: Yoga im Park

Für alle, die sich lieber im Freien treffen, gibt es unseren Hatha-Yoga-Kurs auch im Grünen.



**Jetzt
anmelden!**

Für beide Präsenzkurse auf dieser Seite gilt:

- Dauer: **8 Termine à 75 Minuten**
im wöchentlichen Rhythmus
- Kursgebühr für **Versicherte**
anderer Krankenkassen: 96 Euro

AOK – Hatha-Yoga für Schwangere

Als werdende Mutter durchlaufen Sie vielfältige Veränderungen: Ihr Körper wie auch Ihr Geist sind besonders gefordert. Mit Hatha-Yoga lernen Sie eine Methode kennen, die Sie durch die gesamte Schwangerschaft bis zur Geburt und darüber hinaus anwenden können.

- Dauer: **8 Termine à 90 Minuten**
im wöchentlichen Rhythmus
- Kursgebühr für **Versicherte**
anderer Krankenkassen: 96 Euro



**Jetzt
anmelden!**



**Dieser Kurs wird auch als
Onlineseminar angeboten.**

Dauer:

**8 Termine à 90 Minuten
Exklusiv nur für Versicherte
der AOK Hessen**



AOK – Progressive Muskelent- spannung: Einfach entspannt

Mit der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson lernen Sie, Ihren ganzen Körper besser wahrzunehmen, erspüren Verspannungen schneller und gehen einfach entspannter durchs Leben.

- Dauer: **8 Termine à 90 Minuten**
im wöchentlichen Rhythmus
- Kursgebühr für **Versicherte**
anderer Krankenkassen: 96 Euro



**Jetzt
anmelden!**



AOK – Resilienztraining

Wie schaffen wir es, uns von Niederlagen nicht entmutigen zu lassen und sogar gestärkt daraus hervorzugehen? Diese Frage beantworten wir in unserem Resilienzkurs mit dem LOOVANZ Trainingsprogramm der AHAB-Akademie.

Der Kompaktkurs wird an einem Wochenende (Samstag und Sonntag, jeweils von 09:30 Uhr bis 17:30 Uhr) in ausgesuchten Hotels in Hessen angeboten – und richtet sich an Erwachsene, die an regelmäßig stattfindenden Kursen nicht teilnehmen können. Hotelzimmer wurden von uns bereits reserviert, die Kosten für Übernachtung und Verpflegung sind von allen Teilnehmenden selbst zu tragen und vor Ort zu begleichen.

- Dauer: **2 Tage à 6 Stunden**
an einem Wochenende (Samstag/Sonntag)
- Kursgebühr für **Versicherte anderer Krankenkassen: 96 Euro**



**Jetzt
anmelden!**



**Dieser Kurs wird auch als
Onlineseminar angeboten.**
Dauer:
2 Tage à 6 Stunden
**Exklusiv nur für Versicherte
der AOK Hessen**

Yoga am Wochenende

Neu und exklusiv für Versicherte der AOK Hessen:

Unser beliebter Einsteigerkurs für Yoga-Übende und solche, die es werden wollen – nun auch als Kompaktkurs am Wochenende! Erleben Sie die Wohltat aus stressreduzierenden Entspannungs-, Atem- und Körperübungen und trainieren Sie quasi nebenbei Beweglichkeit, Gleichgewicht sowie die Spannkraft Ihres Körpers.

Der Kompaktkurs wird an einem Wochenende (Samstag und Sonntag, jeweils von 10:00 Uhr bis 16:00 Uhr) in ausgewählten Hotels in Hessen angeboten. Die Veranstaltung richtet sich an Erwachsene, die nicht an regelmäßig stattfindenden Kursen teilnehmen können. Hotelzimmer wurden von uns bereits reserviert, die Kosten für Übernachtung und Verpflegung sind von allen Teilnehmenden selbst zu tragen und vor Ort zu begleichen.

- Dauer: **2 Tage à 3 Stunden** (insg. 4 x 90 Minuten) an einem Wochenende (Samstag/Sonntag)
- **Exklusiv nur für Versicherte der AOK Hessen**



**Jetzt
anmelden!**

Am Wochenende Energie tanken

Im Kurs „Am Wochenende Energie tanken“ erfahren Sie in entspannter Atmosphäre, wie Sie Ihre alltäglichen Belastungen nachhaltig reduzieren und mit Ausgleichsaktivitäten neue Energie gewinnen.

Das zweitägige Stresspräventionsseminar findet an einem Wochenende (Samstag und Sonntag, jeweils von 9:30 Uhr bis 17:00 Uhr) in ausgesuchten Hotels in Hessen statt und richtet sich an Erwachsene, die keine regelmäßigen Kurse besuchen können. Hotelzimmer wurden von uns bereits reserviert, die Kosten für Übernachtung und Verpflegung sind von allen Teilnehmenden selbst zu tragen und vor Ort zu begleichen.

- Dauer: **2 Tage à 6 Stunden**
an einem Wochenende (Samstag/Sonntag)
- Kursgebühr für **Versicherte**
anderer Krankenkassen: 96 Euro



**Jetzt
anmelden!**



**Dieser Kurs wird auch als
Onlineseminar „Gelassen
und sicher im Stress“ am
Wochenende angeboten.**

Dauer:

2 Tage à 6 Stunden

**Exklusiv nur für Versicherte
der AOK Hessen**

Lebe Balance – Onlineseminar

In unserem immer schneller werdenden Leben haben wir verlernt, die Balance zu finden zwischen der Bewältigung des Alltags und den Dingen, die uns wirklich wichtig sind. Mit diesem Kurs verbessern Sie Ihre Achtsamkeit für den Augenblick sowie Ihre persönliche Befindlichkeit und werden angeregt, Ihr Leben stärker nach Ihren persönlichen Werten auszurichten. Sie bekommen das nötige „Werkzeug“ an die Hand, Dinge in Ihrem Leben zu verändern und anstehende Probleme besser zu meistern.

Das Onlineseminar wird von Fachexpertinnen und Fachexperten von liveonline coaching durchgeführt.



Dieser Kurs wird ausschließlich als Onlineseminar angeboten.

Dauer:

7 Termine à 90 Minuten

Exklusiv nur für Versicherte der AOK Hessen



Schlaf gut! – Onlineseminar

Mit diesem Kurs gelingt es Ihnen, Ihren Schlaf zu verbessern. Sie erfahren alles über die sogenannte Schlafedukation, also Schlaferziehung, sowie über Schlaf- und Psychohygiene. Außerdem bekommen Sie Tipps zu Entspannungstechniken. Sie führen ein Schlaftagebuch, beobachten sich selbst, tauschen sich darüber mit anderen Teilnehmenden aus und erarbeiten sich so sinnvolle Strategien, um Ihr Verhalten zu ändern.



Das Onlineseminar wird von Fachexpertinnen und Fachexperten von liveonline coaching durchgeführt.



Dieser Kurs wird ausschließlich als Onlineseminar angeboten.

Dauer:

8 Termine à 60 Minuten

Exklusiv nur für Versicherte der AOK Hessen

Endlich rauchfrei: So klappt's

Mit dem Rauchen aufzuhören ist eine echte Herausforderung, denn bereits innerhalb weniger Stunden nach der letzten Zigarette sorgen die ersten Entzugserscheinungen oft dafür, dass Betroffene wieder zur Zigarette greifen. Unser Onlineseminar hilft Ihnen mit professioneller Unterstützung beim Durchhalten.



Das Rauchfrei Programm – Onlineseminar

Sie möchten mit dem Rauchen aufhören, langfristig rauchfrei bleiben und wünschen sich professionelle Unterstützung? In vier Onlinetreffen und einem 10-minütigen Telefonat wird der Rauchstopp vorbereitet, umgesetzt und die Abstinenz stabilisiert – und das innerhalb von drei Wochen!

Das Programm wurde vom Institut für Therapiefor-
schung (IFT) und der Bundeszentrale für
gesundheitliche Aufklärung (BZgA) entwickelt
und berücksichtigt neueste wissenschaftliche
Erkenntnisse. Sie können nur gewinnen.



**Dieser Kurs wird nur als
Onlineseminar angeboten.**

Dauer:

4 Termine à 90 Minuten

+ Telefonat

**Exklusiv nur für Versicherte
der AOK Hessen**

Weitere Angebote für Ihre Gesundheit

Bezuschussung von Kursen

Als Mitglied der AOK Hessen können Sie jährlich entweder an zwei **kostenlosen AOK-Gesundheitskursen** oder zwei zertifizierten Kursen anderer Anbieter teilnehmen. In beiden Fällen gilt: Voraussetzung für eine Zuschussung ist die Teilnahme an mindestens 80 % der Kurseinheiten bei Kursen mit festen Terminen (Onlineseminare und Präsenzkurse) oder 100 % bei Kursen ohne feste Termine (Onlinekurse und Selbstlernprogramme).

Wir erstatten 100 % der Teilnahmegebühren, bis maximal 150 € pro Kurs.

Auf aok.de/hessen/kursanbieter finden Sie anerkannte Kursleitungen in Ihrer Nähe.

Immer und
überall für
Sie da!

Unsere Onlineprogramme

Erreichen Sie dank unserer Onlineprogramme Ihre Ziele auch von zu Hause: mit Hilfe eines persönlichen Trainingsplans, zahlreichen Informationen und individuellen Tipps. Dabei entscheiden Sie selbst, wann Sie sich einloggen. Entdecken Sie unser Angebot:

- **Hilfe für die Seele:** moodgym-deutschland.de
- **Rückengesundheit:** aok.de/rueckenaktiv
- **Die Kontrolle behalten:** stress-im-griff.de
- **Online-Coach Diabetes:** diabetes.aok.de
- **ADHS-Elterntainer:** adhs.aok.de
- **Familiencoach Depression:** depression.aok.de
- **Familiencoach Krebs:** krebs.aok.de
- **Podcast für Eltern „AUSBALANCIERT – gesund + gelassen durch den Familienalltag“:** aok.de/hessen/eltern-podcast
- **Gesund im Homeoffice:** aok-homeoffice.de

21 Minuten Bewegung

Regelmäßige Bewegung tut Körper und Psyche gut.

Ihre AOK hilft Ihnen dabei, aktiv zu werden:

aok.de/pk/thema/21-minuten

Call4fit

Ihre telefonische Fachberatung zu persönlichen

Fitness- und Lebensstilfragen: Melden Sie sich

kostenfrei unter **0800 1 265 265**.

Mailing für Interessierte

Nie wieder den Anmeldestart der AOK-Gesund-

heitskurse verpassen? Dann senden Sie eine

E-Mail mit dem Betreff „Liste für Interessierte“ an

gesundheitskurse@he.aok.de

AOK-Gesundheitsmagazin online

Viele Tipps rund um Gesundheit und Leben gibt's auf:

aok.de/hessen/gesundheitsmagazin

AOK-Newsletter

Gesundheit, Wellness, Sport – mit unserem AOK-

Newsletter sind Sie immer auf dem neuesten Stand:

aok.de/pk/medien/newsletter

Vorsorg-O-Mat

Früherkennung rettet Leben. Unser Online-Tool

informiert über anstehende Krebsvorsorgeuntersu-

chungen, unterstützt bei der Terminplanung und der

Suche nach Fachärztinnen und Fachärzten:

aok.de/hessen/vorsorg-o-mat

Wir sind immer in Ihrer Nähe



0800 00 00 255 (kostenfrei)

24 Stunden an 365 Tagen für Sie da



aok.de/hessen/kursangebot



facebook.com/aokhessen

[youtube.com/](https://youtube.com/aokdergesundheitskanal)

aokdergesundheitskanal

instagram.com/aokhessen



gesundheitskurse@he.aok.de



Jetzt anmelden und durchstarten

- Auf **aok.de/hessen/kursangebot** gehen
- Ihre PLZ oder Ihren Ort eingeben
- Ihren Wunschkurs auswählen
- Einfach anmelden
- Anmeldebestätigung erhalten

Teilnahmebedingungen auf

aok.de/hessen/tnkurse

AOK – Die Gesundheitskasse in Hessen

Körperschaft des öffentlichen Rechts

Basler Str. 2

61352 Bad Homburg