Lernen, was guttut

Präventionsangebote für Bildungseinrichtungen 2026/2027.

AOK Hessen. Die Gesundheitskasse.

Gesunde Kita, gesunde Schule, gesunde Zukunft

Spielend leicht lernen, gesund zu leben.

Eine gesunde Lebensweise ist das Beste, was wir jungen Menschen mit auf den Weg geben können. Daher bieten wir Präventionsprogramme für Kitas und Schulen an. Kinder und Jugendliche lernen dabei spielerisch zusammen mit Jolinchen, Henrietta, Zausi & Co., warum ausgewogene Ernährung und ausreichende Bewegung wichtig sind. Dabei wird auch die Vielfalt der individuellen Bedürfnisse und Lebensweisen einbezogen. Auch das seelische Wohlbefinden wird gestärkt, damit junge Menschen sich zu selbstbewussten Persönlichkeiten entwickeln können.

Wie das konkret aussieht, zeigen Ihnen die Präventionsprogramme für Kitas und Schulen, welche wir auf den folgenden Seiten vorstellen möchten.

Auch unter **aok.de/gesundheit&bildung** erfahren Sie mehr über unsere Angebote. Wir freuen uns, wenn wir Sie und Ihr Team dafür begeistern können.

Bleiben Sie gesund!

Ihre
AOK Hessen. Die Gesundheitskasse.

Inhaltsverzeichnis

Unsere Präventionsangebote für:

Kitas
04 **JolinchenKids**

Kitas & Grundschulen
06 **Schulranzen fit**

Grundschulen
08 **Henrietta & Co.**
10 **Klasse2000**

Grundschulen & weiterführende Schulen
12 **GemüseAckerdemie**

Weiterführende Schulen
14 **WHEELUP!**
16 **Zuckerkompass**
18 **bikepool**
20 **Verrückt? Na und!**

Familien
22 **SCHAU HIN! und weitere Angebote**

Bildungseinrichtungen
25 **Betriebliche Gesundheitsförderung**

Alle
26 **AOK-Gesundheitskurse**

Jolinchen Fit und gesund in der Kita KIDS

Prävention in Kitas

0 - 6 Jahre

Werden Sie eine **JolinchenKids-Kita!**

JolinchenKids ist ein evaluiertes und ausgezeichnetes Präventionsprogramm, das Kinder und Familien nachhaltig zu einem gesunden Lebensstil motiviert. Alle zentralen Themen der Gesundheitsförderung werden berücksichtigt.

Übersicht

Eine ausgewogene Ernährung, eine gute körperliche Leistungsfähigkeit sowie die Fähigkeit, unangenehme Situationen zu bewältigen, sind wichtige Schutzfaktoren für ein gesundes Heranwachsen. Diese können bereits in der Kita und im Familienalltag unterstützt werden. Denn wer schon von Kindesbeinen an mit gesundheitsförderndem Verhalten in Kontakt kommt, wird mit großer Wahrscheinlichkeit auch im Erwachsenenalter daran festhalten und **davon profitieren.**

Inhalt

Das ganzheitliche Programm **berücksichtigt die wesentlichen Bereiche** eines gesunden Lebensstils, indem es **eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung** in der Kita fördert sowie das seelische Wohlbefinden stärkt. Zielgruppen des Programms sind Kinder, Eltern, Erzieherinnen und Erzieher. Damit gesundheitsförderndes Verhalten entsprechend umgesetzt werden kann, spielen die Rahmenbedingungen in der Kita eine wichtige Rolle. Dazu werden beispielsweise Anregungen für **Bewegungsräume, Ruhezonen oder gesundheitsfördernde Abläufe** in der Kita gegeben.

Ziel ist es, Schritt für Schritt gesundheitsfördernde Maßnahmen einzuführen und dauerhaft in den Kita-Alltag zu übernehmen.

Die AOK Hessen blickt bundesweit auf eine **langjährige Erfahrung mit Gesundheitsförderung in mehr als 5.000 Kitas zurück.** Auf dieser Basis entstand in Zusammenarbeit mit Expertinnen und Experten aus Wissenschaft und Praxis das neue, ganzheitliche Präventionsprogramm JolinchenKids.

Die Erzieherinnen und Erzieher werden in einer zweitägigen Fortbildung an einem unserer Schulungsstandorte (Wiesbaden, Homberg (Ohm) oder Kassel) in das Programm eingeführt. Im Anschluss daran setzt die Kita auf Grundlage einer Bedarfsanalyse ihre Schwerpunkte der Gesundheitsförderung. Dabei wählt sie zwischen den Modulen „Ernährung“, „Bewegung“, „Seelisches Wohlbefinden“ und „Gesundheit von Erzieherinnen und Erziehern“. Die einzelnen Module werden dann nach individueller Absprache in der Einrichtung vor Ort oder digital abgehalten.

Übrigens: Auch die Themen Nachhaltigkeit und Medienkompetenz werden in den einzelnen Modulen berücksichtigt.

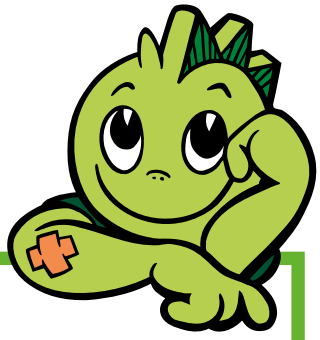
Förderung durch die AOK Hessen

Das Programm wird von der AOK finanziert und **kostenfrei** für Kitas angeboten. Dies umfasst sowohl die zweitägige Einführungsfortbildung mit Unterkunft und Verpflegung für die Erzieherinnen und Erzieher sowie die Fortbildungen in den Kitas vor Ort und digital. Auch die Materialkosten für die Umsetzung übernehmen wir für Sie.

JolinchenKids ist im Sinne der **Qualitätspauschale** als dreitägige Fortbildung (Einführungsfortbildung und Modulschulung) zum Bildungs- und Erziehungsplan für Fach- und Lehrkräfte nach § 32 Abs. 3 Satz 2 Nr. 2 HKJGB sowie für Kindertagespflegepersonen nach § 32a Abs. 2 Satz 3 HKJGB anerkannt.

Schon gewusst?

Ab sofort ergänzen **Elternabende** unser Angebot. Neben Ernährung, Bewegung und seelischem Wohlbefinden bieten wir auch einen Elternabend zum Thema Vielfalt an. Welcher Schwerpunkt gesetzt werden soll, entscheidet die Kita selbst. Interesse? Sprechen Sie uns gerne an.



Kontakt

AOK – Die Gesundheitskasse in Hessen

069 66816-250222

jolinchenkids@he.aok.de

aok.de/hessen/jolinchenkids

Schul-
ranzen
fit

Prävention in Kitas & Grundschulen

5 - 10 Jahre

Schulranzen fit fördert einen bewegten Übergang von der Kita in die Grundschule.

Übersicht

Die AOK macht mit Schulranzen fit auf eine besondere Lebensphase aufmerksam. Kinder erleben gemeinsam mit ihren Eltern, pädagogischen Fach- und Lehrkräften den Übergang von der Kita in die Grundschule. Damit dieser gesundheitsbewusst gestaltet werden kann, stellt Schulranzen fit die hier beschriebenen Angebote kostenfrei zur Verfügung.

Inhalt

Materialset für Grundschulen
Der Schulranzen ist für Kinder vom Schuleintritt an ein wichtiger und treuer Begleiter. Das Thema Schulranzen ist mit dem Kauf allein jedoch nicht abgeschlossen. Vielmehr ist die richtige Handhabung des Ranzens in den ersten Schuljahren besonders wichtig.

Daher werden Grundschulen mit kostenfreien didaktischen Materialsets in Klassengröße gefördert. Themenschwerpunkte sind das richtige Packen und Tragen des Schulranzens, die Gestaltung eines aktiven Schulwegs sowie die **Bewegungsförderung** in Unterricht und Alltag.

Die Sets unterstützen Lehrkräfte bei der kindgerechten Vermittlung des richtigen Umgangs mit dem Schulranzen.
Auf spielerische Weise werden die Kompetenzen der Kinder und gleichzeitig auch die der Eltern gestärkt.

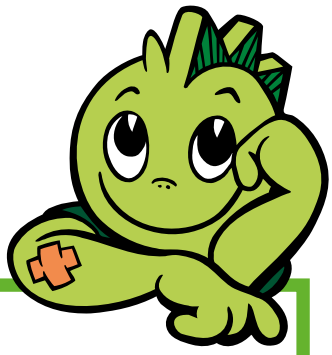
Video-Tutorials für Eltern und Lehrkräfte ergänzen unser Programm. **Hier** finden Sie die Tutorials.

Online-Elternabend für Kitas und Grundschulen
Wir fördern den Online-Elternabend „Lernen braucht Bewegung“, den Bildungseinrichtungen für die Eltern von Vor- und Grundschulkindern ausrichten können. Schwerpunkte sind die Themen Bewegung und kindliche Entwicklung, der bewegte Schulweg und der Einfluss des Schulranzens auf den kindlichen Rücken.

Förderung durch die AOK Hessen

Das **didaktische Materialset** für den Unterricht in Grundschulen besteht aus 30 Comics für Kinder, zwei Informationsbroschüren für Lehrkräfte, 30 Informationsbroschüren für Eltern, 30 Urkunden und 30 Stickerbögen.
Das Materialset kann von Grundschulen in Hessen **hier** kostenfrei abgerufen werden – solange der Vorrat reicht.

Die **Elternabende** „Lernen braucht Bewegung“ werden kostenfrei in Kooperation mit der **Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V.** **hier** angeboten.



Kontakt

AOK – Die Gesundheitskasse in Hessen

069 66816-250222

gesundheitundbildung@he.aok.de

aok.de/pk/schulranzenfit

Mehr als ein Drittel aller hessischen Grundschulen haben das Materialset mit ihren Klassen ausprobiert und sind nun schulranzenfit.

Prävention in Grundschulen

6 - 10 Jahre

Gesundheit live erleben und anschließend im Unterricht mit umfangreichem didaktischem Material nachhaltig vertiefen – das ist die Idee von **Henrietta & Co.**

Übersicht

Kinder sollten möglichst früh lernen, wie wichtig eine gesunde Lebensweise ist. Am besten gelingt das, wenn man ihnen zeigt, was sie selbst dafür tun können. Deshalb ist der **Aufbau von Gesundheitskompetenz** schon im Grundschulalter eine wichtige Aufgabe. Mit dem **nachhaltigen Präventionsprogramm** „Henrietta & Co." zu den Themen Ernährung, Bewegung, psychische Gesundheit und Nachhaltigkeit unterstützt die AOK Hessen Lehrkräfte, Ganztagsbetreuende und Familien bei dieser verantwortungsvollen Aufgabe.

Eine ausgewogene Ernährung, eine gute körperliche Leistungsfähigkeit sowie eine starke seelische Verfassung sind die Basis für eine gesunde Kinderentwicklung.

Die Grundlage des AOK-Präventionsprogramms bilden Einheiten in multisensorischem und multithematischem Lernen. Die vier Bausteine „Schulungen", „didaktisches Material", „digitale Angebote" und „themenbezogene Theaterstücke" bilden das Gerüst des Programms, das von Expertinnen und Experten entwickelt wurde und auf aktuellsten Forschungsergebnissen basiert.

Inhalt

Theaterstücke
Wie funktioniert ausgewogene Ernährung? Woran lassen sich echte Freundinnen und Freunde erkennen? Wie lässt sich am besten mit Stress umgehen und was bedeutet Nachhaltigkeit? Dies sind nur einige der vielen Fragen, die unsere Theaterstücke aufgreifen, um Impulse und Denkanstöße zu liefern.

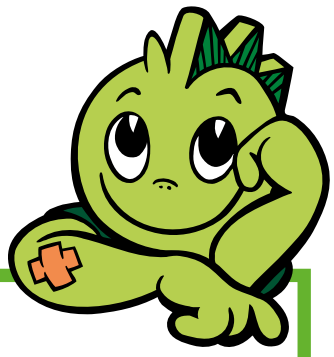
Henrietta und ihre Freunde warten je nach Gastspielort entweder im Weltall, auf der Schatzinsel oder im Zirkus auf die Schülerinnen und Schüler.

„Henrietta und die Ideenfabrik" ergänzt das Programm um die Themen Umwelt, Klima und Nachhaltigkeit.

Didaktisches Lern- und Spielmaterial
Begleitend erhalten die Lehrkräfte eine Box mit didaktischem Lern- und Spielmaterial. Ergänzt wird das Angebot durch eine moderne Medienplattform mit geschütztem Download-Bereich.
Dort stehen die bislang analogen Materialien, Hintergrundinformationen und Tutorials digital zur Verfügung. Eine digitale Programmeinführung für Lehrkräfte sowie der YouTube-Kanal „Henrietta & Co." vervollständigen das Programm.

Bedarfs-/Zufriedenheitsbefragung
Gesundheitsförderung ist ein kontinuierlicher Prozess: Befragungen der teilnehmenden Lehrkräfte zu Bedarf und Zufriedenheit sichern die Qualität und Aktualität.

Lust auf bewegten Unterricht? **Hier** geht's zu den Übungen.



Förderung durch die AOK Hessen

Programmeinführung anschauen: Nehmen Sie zuerst an unserer kostenfreien Onlineschulung teil. Dabei bekommen Sie hilfreiche Informationen zum Programm und dem dazugehörigen Lern- und Spielmaterial, um es optimal im **Unterricht** oder in der **Ganztagsbetreuung** einzusetzen. Die Schulung dauert rund 25 Minuten und ist aufgezeichnet. Sie können sie jederzeit abrufen. Melden Sie sich **hier** für die Programmeinführung an.

Materialien bekommen: Das didaktische Material sowie die Zugangsdaten zu unserer Medienplattform schicken wir Ihnen im Anschluss kostenfrei zu.

Theatertag gewinnen: Mit dem Anschauen der Programmeinführung haben Sie zusätzlich die Chance, einen Henrietta-Theatertag an Ihrer Schule zu gewinnen. Dazu schreiben wir Sie nach der Schulung noch einmal an.

Schon gewusst? Auf Henriettas **YouTube-Kanal** bekommen Sie viele Impulse, z.B. zur Bewegungs- und Achtsamkeitsförderung im Unterricht. **Reinklicken** lohnt sich.

Kontakt

Projekte & Spektakel GmbH

0221 2722-213

Montag–Freitag: 9:30–13:00 Uhr

kindertheater@henriettaundco.de

aok.de/kindertheater

Anmeldung

Sie haben Interesse an der Umsetzung von „Henrietta & Co."? Dann melden Sie sich gleich **hier** für die Online-Information an.

Übrigens: Unsere Online-Schulung für pädagogisches Fachpersonal ist akkreditiert!

AKKREDITIERT HESSEN Hessische Lehrkräfteakademie www.akkreditierung.hessen.de

Klasse2000

Prävention in Grundschulen

6 - 10 Jahre

Klasse2000 bietet ein kontinuierliches Programm zu allen zentralen Themen der Gesundheitsförderung sowie der Sucht- und Gewaltvorbeugung. Vielfältige Materialien und geschulte Gesundheitsförderinnen und -förderer unterstützen die Lehrkräfte.

Übersicht

Gesund, stark und selbstbewusst – so sollen Kinder aufwachsen. Dabei unterstützt sie Klasse2000, das in Deutschland **am weitesten verbreitete Unterrichtsprogramm zur Gesundheitsförderung, Sucht- und Gewaltvorbeugung.** Eine Besonderheit des Programms ist die Zusammenarbeit von Lehrkräften mit speziell geschulten Klasse2000-Gesundheitsförderinnen und -förderern. Diese bringen zwei- bis dreimal pro Schuljahr neue Themen ein, die die Lehrkräfte anschließend vertiefen.

Inhalt

Pro Schuljahr finden ca. 15 Unterrichtseinheiten zu den wichtigsten Gesundheits- und Lebenskompetenzen statt:

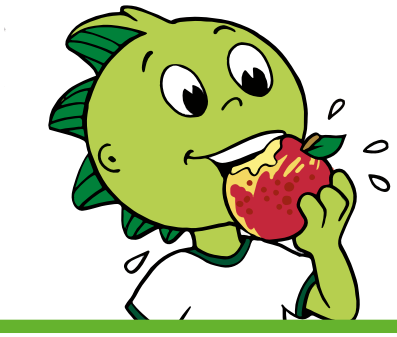
- Gesund essen & trinken
- Bewegen & entspannen
- Sich selbst mögen & Freundschaften knüpfen
- Probleme & Konflikte lösen
- Kritisch denken & Nein sagen, z. B. zu Alkohol und Tabak

Vielfältige Methoden, Spiele, die Besuche der Gesundheitsförderinnen und -förderer sowie interessante Materialien wie **Atemtrainer, Taschenhirn und Gefühlebuch** begeistern die Kinder für das Thema Gesundheit.

Die Lehrkräfte erhalten ausgearbeitete Unterrichtsvorschläge und die benötigten Materialien, eine spezielle Fortbildung ist nicht nötig.
Digitale und differenzierte Unterrichtsmaterialien werden ebenfalls zur Verfügung gestellt.

Wirkung

Das Programm wird laufend aktualisiert.
Seine positiven Wirkungen auf die spätere Häufigkeit von Rauchen, Cannabis-Konsum, Rauschtrinken sowie auf das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Kinder sind durch Längsschnittstudien belegt.

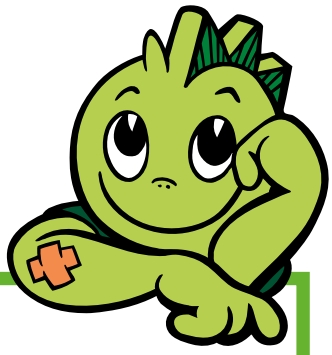


Tipp: Seit 2024 gibt es die **KLARO App** zum kostenlosen Download. Hier finden Lehrkräfte und Eltern Bewegungspausen, Entspannungsgeschichten, eine beruhigende Atemübung und viele Informationen zum gesunden Familienalltag.

Seit Beginn des Programms im Jahr 1991 wurden mit Klasse2000 bundesweit über **2,5 Millionen Kinder** erreicht (Stand 2026). In Hessen beteiligen sich an dem Programm aktuell rund 35.000 Kinder aus mehr als 1.700 Klassen und über 230 Schulen. Das Programm bewährt sich bereits an **20 Prozent aller hessischen Grundschulen.**

Förderung durch die AOK Hessen

Die AOK Hessen fördert Klasse2000 schon über 20 Jahre. Im Schuljahr 2026/2027 übernimmt sie für 380 Eingangsklassen halbe Patenschaften über die Dauer von vier Jahren. Eine Patenschaft umfasst eine finanzielle Förderung in Höhe von 140 Euro pro Klasse und Schuljahr. Die zweite Hälfte, also weitere 140 Euro, muss ein anderer Pate oder eine andere Patin übernehmen. Patenschaften können z. B. Eltern, Fördervereine, Serviceclubs oder örtliche Firmen übernehmen. Sie finden unter **klasse2000.de** weitere Informationen und Bewerbungsunterlagen.



Kontakt

Hessen Nord:
Ansprechpartnerin: Kerstin Waider

0911 89121-654

kerstin.waider@klasse2000.de

Hessen Süd:
Ansprechpartnerin: Diana Kaiser

0911 89121-672

diana.kaiser@klasse2000.de

klasse2000.de

Anmeldung

Weitere Informationen und eine Anmeldemöglichkeit finden Sie **hier**.

Prävention in Grundschulen & weiterführenden Schulen

6 - 14 Jahre

Für eine Generation, die weiß, was sie isst! In der **GemüseAckerdemie** bauen Schülerinnen und Schüler ihr eigenes Gemüse an. Sie erfahren, wo Lebensmittel herkommen, bewegen sich an der frischen Luft und stärken wichtige soziale Kompetenzen.

Übersicht

Die GemüseAckerdemie ist ein vierjähriges Bildungsprogramm des Acker e.V., bei dem Kinder und Jugendliche ihr eigenes Gemüse auf dem schuleigenen Acker anbauen. Die Teilnahme fördert einen **gesunden und nachhaltigen Lebensstil sowie die Wertschätzung für Natur und Lebensmittel.**

Die Kinder und Jugendlichen erleben Folgendes:

- Sie lernen den Geschmack von frischem Gemüse kennen und entdecken eine abwechslungsreiche, gesunde Ernährungsweise.
- Sie bewegen sich regelmäßig an der frischen Luft und bauen Stress ab.
- Sie eignen sich umfangreiches Wissen über Gemüseanbau und Naturzusammenhänge an.
- Sie erlernen wichtige Sozialkompetenzen (z. B. Teamfähigkeit) und werden zu bewussteren Konsumentinnen und Konsumenten.

Das Programm lässt sich individuell in das bestehende Lehrangebot von Schulen integrieren.

Inhalt

Das Ackerjahr besteht aus drei Phasen:

In der „VorAckerzeit" (Februar–April) geht es um die Vorbereitung des Ackers und erste theoretische Einblicke in das Thema Gemüseanbau.

In der „HauptAckerzeit" (April–Oktober) geht es mindestens einmal pro Woche auf den Acker.
Die Kinder **pflanzen, pflegen, ernten und verwerten ihr Gemüse.**

In der „NachAckerzeit" (Oktober–Januar) gibt es zahlreiche **Anregungen zu weiterführenden Unterrichtsthemen** wie Lebensmittelverschwendung und Sortenvielfalt.

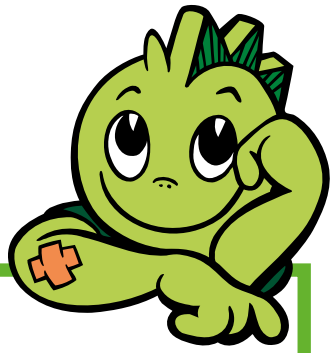
Ziel ist es, den Gemüseanbau an der Schule für Lehrerinnen und Lehrer so unkompliziert wie möglich zu gestalten. Auch Lehrkräfte ohne gärtnerische Vorkenntnisse können die GemüseAckerdemie umsetzen.

Die Unterstützung umfasst:

- persönliche Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner vor Ort
- Hilfe bei der Ackersuche und -einrichtung
- Lieferung von Saat- und Pflanzgut
- Begleitung bei den Pflanzungen
- Fortbildungen für Lehrerinnen und Lehrer
- eine digitale Lernplattform mit Video-Tutorials, Arbeitsblättern, Spielen und Experimenten für den Acker und den Unterricht
- umfangreiche Bildungsmaterialien

Förderung durch die AOK Hessen

Die AOK Hessen fördert das Programm GemüseAckerdemie, indem sie den Hauptteil der Programmkosten über **vier Jahre** hinweg trägt. **Die teilnehmenden Schulen zahlen lediglich einen kleinen Eigenanteil:** Programmkosten und Eigenanteil reduzieren sich mit zunehmender Erfahrung und Eigenkompetenz der Schule, sodass die GemüseAckerdemie in der Regel nach vier Jahren ohne externe Finanzierung weitergeführt werden kann.



Kontakt

AOK – Die Gesundheitskasse in Hessen
Ansprechpartnerin: Hanna Heß

069 66816-210242

hanna.hess@he.aok.de

gemueseackerdemie.de

Anmeldung

Weitere Informationen und eine Anmeldemöglichkeit finden Sie **hier**.

„Mehr Wertschätzung für Natur und Lebensmittel" – dafür setzt sich Acker e. V. mit seinem vielfach ausgezeichneten Bildungsprogramm GemüseAckerdemie ein. Seit 2014 haben bundesweit mehr als 400.000 Schülerinnen und Schüler ihr eigenes Gemüse angebaut. Für eine Generation, die weiß, was sie isst!

Prävention in weiterführenden Schulen

10 - 18 Jahre

WHEELUP! motiviert Kinder und Jugendliche mit einem abwechslungsreichen Bewegungsangebot und Wissen über mentale Gesundheit, aktiv zu leben und resilient zu bleiben.

Übersicht

In Kooperation mit **BANDUKABEAT** werden weiterführende Schulen dabei unterstützt, attraktive Bewegungsformen und -trends nachhaltig in ihr Bewegungskonzept zu integrieren.

Inhalt

WHEELUP!-Starter
(Sport-)Lehrkräfte erleben eine Fortbildung der besonderen Art direkt an der Schule. Der inhaltliche Schwerpunkt wird im Vorfeld gemeinsam festgelegt.

WHEELUP!-Trailer
Direkt nach dem WHEELUP!-Starter verbleibt der WHEELUP!-Trailer bis zu zwei Wochen an der Schule. Die Ausstattung umfasst Wave- und Longboards, Roller/Scooter, BMX-Bikes, Inline Skates und Balance Boards, kleine Rampen, Schutzausrüstung und Lernmaterialien. Eine im Trailer integrierte Tabletstation ermöglicht die Nutzung der WHEELUP!-App im Unterricht – online und offline.

WHEELUP!-Fresh-up
Schulen können für weitere 14 Tage das WHEELUP!-Mobil – eine kompakte Version des Trailers – buchen.

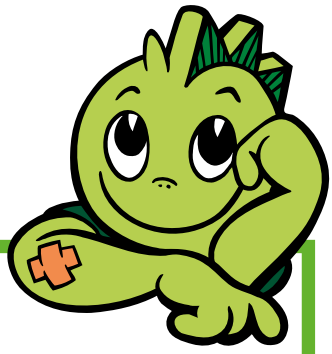
WHEELUP!-Equipment
Am WHEELUP!-Programm teilnehmende Schulen erhalten eine Förderung der AOK Hessen von 50 Prozent bei der Erstanschaffung von WHEELUP!-Equipment.

WHEELUP!-Akademie
WHEELUP!-Mentorinnen und -Mentoren erhalten regelmäßig Organisationshilfen und Tipps für die Umsetzung der WHEELUP!-Bewegungsformen. Außerdem gibt es jährlich zusätzliche **Mentoren-Fortbildungen.** Speziell für **Lehrkräfte im Vorbereitungsdienst** bietet WHEELUP! **mehrere Tagesfortbildungen** in Zusammenarbeit mit den Studienseminaren in Hessen an. Hessische Universitäten können ihren Studierenden außerdem Wahlpflichtkurse und Einheiten zum Thema „Rollen – Gleiten – Fahren" ermöglichen. Weitere Informationen finden Sie **hier**.

Mit dem **WHEELUP!-Newsletter** halten wir Sie monatlich auf dem Laufenden. Einfach **hier** anmelden.

WHEELUP! Medienvielfalt
Die digitalen WHEELUP! Lernmedien fördern gezielt Motivation und Lernfreude. Ob Tutorials oder Spiel- und Übungsformen: Alle Inhalte sind nach Sportart sowie Level sortiert und kostenfrei abrufbar. Analoge Hilfsmittel wie z. B. Lernplakate und konkrete Unterrichtsentwürfe ergänzen das digitale Angebot zu einem umfassenden Konzept für den Schulsport.

Neu ab 2026: WHEELUP! Mental
WHEELUP! wird mit **WHEELUP! Mental** um ein kompaktes Präventionskonzept für die mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen ergänzt. Im Rahmen von „4WEEKS4YOU" tauchen die Jugendlichen über vier Wochen hinweg in vier zentrale Module zu den Themen Identität, Körper und Selbstbild, multimodales Stressmanagement und Mindset ein. Verschiedene Formate und Materialien, wie z. B. Videos, Audios, Online-Kurse, helfen Jugendlichen und Lehrkräften, sich intensiv und persönlich mit den Themen auseinanderzusetzen – flexibel und begleitend zum Unterricht.



Kontakt

BANDUKABEAT

06664 9110005

mail@wheelup.de

wheelup.de

Anmeldung

Hier melden Sie sich einfach an.

Förderung durch die AOK Hessen

WHEELUP! wird von der AOK Hessen finanziert und kostenfrei angeboten.

Weitere Informationen

Der WHEELUP!-Starter für Lehrkräfte und pädagogisches Fachpersonal ist ein **akkreditiertes Fortbildungsangebot** nach § 65 des Hessischen Lehrerbildungsgesetzes. Das Programm ist eingebunden in das Teilzertifikat „Bewegung & Wahrnehmung" sowie „Verkehr & Mobilität" im Rahmen des Landesprogramms „Schule & Gesundheit".

AKKREDITIERT
HESSEN
Hessische Lehrkräfteakademie
www.akkreditierung.hessen.de

WIR SIND
IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

besonders entwicklungsfördernd
Ein Qualitätssiegel der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V.

Prävention in weiterführenden Schulen

10 - 14 Jahre

Kinder und Jugendliche zu weniger Zuckerkonsum motivieren? Mit dem **Zuckerkompass** der AOK ist das keine Mammutaufgabe mehr. Er hilft, auf digitale, praktische und spannende Art und Weise die Ernährungskompetenzen der Kinder und Jugendlichen zu stärken.

Übersicht

Weiterführende Schulen **(Klassenstufe 5-8)** werden dabei unterstützt, das Thema Zucker in ihren Unterricht zu integrieren und so die **Ernährungskompetenzen der Schülerinnen und Schüler auszubauen.** Der Zuckerkompass ist ein Programm für den digitalen und praktischen Unterricht mit **Bereitstellung von kostenfreien Unterrichtsmaterialien.**

Inhalt

Kinder und Jugendliche essen und trinken zu viel Zucker. Laut der Weltgesundheitsorganisation ist ein täglicher Zuckerkonsum von maximal 50 g empfehlenswert. Dieser Wert wird jedoch deutlich überschritten. Woran liegt das? Es liegt zum einen an dem sehr ausgeprägten Angebot an Süßigkeiten und Softdrinks, zum anderen aber auch daran, dass die meisten Kinder und Jugendlichen ihren tatsächlichen Zuckerkonsum nicht kennen und auch nicht wissen, wie sie ihn reduzieren können.

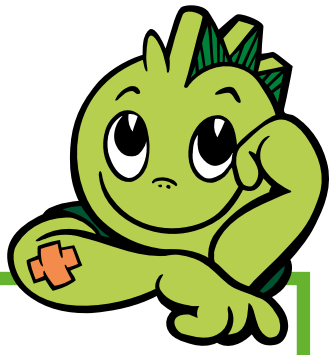
Der Zuckerkompass unterstützt auf dem Weg zu einer gesunden Schule.

Das Programm stellt den Lehrkräften **online kostenfreie Unterrichtsmaterialien** für die Klassenstufen 5-8 zur Verfügung, um das Bewusstsein der Schülerinnen und Schüler hinsichtlich ihres täglichen Zuckerkonsums zu stärken und so **ihre Ernährungskompetenzen zu verbessern.** Verschiedene Themen können je nach Klassenstufe mit verschiedenen Zeitansätzen bearbeitet werden. Die Materialien, sogenannte Lernbausteine, enthalten ebenfalls digitale Tafelbilder, Anleitungen, Diskussionsvorschläge, Videoclips und Arbeitsblätter.

Förderung durch die AOK Hessen

Die AOK Hessen unterstützt alle weiterführenden Schulen dabei, den Schülerinnen und Schülern das Thema Zucker näherzubringen, indem sie **kostenfreie Unterrichtsmaterialien dazu anbietet.** Hier finden Sie Tipps, Hintergrundinformationen und Hilfestellungen zum Thema Zucker für Ihren Unterricht.

Nach der Anmeldung erhalten Sie einen Link zu einer Plattform, mit der Sie Ihren Unterricht ganz einfach vorbereiten können. In der Mediathek sind alle Unterrichtsmaterialien enthalten, die je nach Bedarf digital oder analog bearbeitet werden können.



Kontakt

AOK – Die Gesundheitskasse in Hessen
Ansprechpartnerin: Hanna Heß

069 66816-210242

hanna.hess@he.aok.de

aok.de/zuckerkompass

Anmeldung

Melden Sie sich hier einfach an.

bikepool
RADFAHREN
AN SCHULEN
IN HESSEN

Prävention in weiterführenden Schulen

10 - 18 Jahre

bikepool Hessen vermittelt Sicherheit und Spaß auf zwei Rädern. Gleichzeitig erleben die Kinder mit dem Fahrradfahren einen Dreiklang aus Bewegung, Natur und Umweltschutz.

Übersicht

Mit der aktiven Förderung von Radsportangeboten bleibt das Radfahren in all seinen Facetten spannend und bietet immer wieder neue Herausforderungen.

Der bikepool Hessen ermöglicht vielen Schülerinnen und Schülern, die **Freude am Fahrradfahren zu entdecken.** Das Fahrrad ist ein umweltfreundliches, gesundes und preiswertes Verkehrsmittel sowie ein vielseitiges Sportgerät. Es fördert Naturerlebnisse, neue Bewegungserfahrungen und das Austesten der eigenen Belastungsgrenze.

Inhalt

Die Zentralstelle für Schulsport und Bewegungsförderung des Landes (ZFS) bietet mit dem bikepool Hessen folgende Fortbildungen für Lehrerinnen und Lehrer an:

Radfahren und Mountainbiking in der Schule
Die viertägige Veranstaltung richtet sich an Lehrkräfte, die ein regelmäßiges Radsportangebot anbieten möchten. Diese Qualifizierung ist die Voraussetzung, um die Schule zu einer sogenannten Bikeschool machen zu können.

Fortbildung Radwandern
Die Fortbildung vermittelt die Grundlagen der Begleitung von Fahrradtouren im Rahmen von Wandertagen oder Klassenausflügen.

Neu: Fortbildung Pumptrackfahren
Diese eintägige Fortbildung an der Schule widmet sich dem Vermitteln des Pumptrackfahrens, einer Fahrtechnik auf einer speziell geschaffenen Mountainbikestrecke.

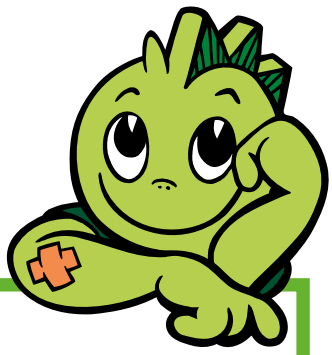
Neu: Fortbildung Fahrradwerkstatt
Neben einer Wiederholung der Grundlagen von Fahrradtechnik und Werkzeugkunde wird besonderer Wert auf die praktische Arbeit gelegt. Unter Anleitung von professionellen Zweiradmechanikern wird selbst geschraubt.

Zusätzliches Angebot
Die Fortbildungen „Nachhaltigkeit“ und „Fahrtechnik“ ergänzen das Angebot für Lehrkräfte.

Förderung durch die AOK Hessen

bikepool Hessen fördert mithilfe der AOK Hessen das Radfahren an Schulen durch Fortbildungsangebote für Lehrkräfte. Die AOK unterstützt die Bereitstellung von AOK-Schulmountainbikes zur Förderung von neuen Fahrradangeboten in Schulen.

Der Eigenanteil der Schule beträgt pro Mountainbike mindestens 100 Euro. Außerdem ist diese auch für eine regelmäßige Wartung und Instandhaltung der Mountainbikes verantwortlich. In der Schule sollen Schülerinnen und Schüler das **Fahrradfahren in sicherer Umgebung unter Anleitung kompetenter Lehrkräfte für sich entdecken** können. So wird das Fahrrad zum sicheren Begleiter in Alltag und Freizeit.



Kontakt

bikepool Hessen e. V.
Ansprechpartner: Thorsten Lerch

06422 850718

info@bikepoolhessen.de

bikepoolhessen.de

Anmeldung

Hier erhalten Sie weitere Informationen zur Lehrkräftefortbildung.

Weitere Informationen

Die Fortbildungen zum Projekt bikepool sind ein **akkreditiertes Fortbildungsangebot** nach § 65 des Hessischen Lehrerbildungsgesetzes. Sie zählen zum Erwerb der Teilzertifikate „Bewegung & Wahrnehmung“ sowie „Verkehr & Mobilität“ aus dem Landesprogramm „Schule & Gesundheit“.

AKKREDITIERT
HESSEN
Hessische Lehrkräfteakademie
www.akkreditierung.hessen.de

Die Zentralstelle für Schulsport und Bewegungsförderung des Landes (ZFS) führt die Fortbildungsveranstaltungen im Auftrag des Hessischen Ministeriums für Kultus, Bildung und Chancen (HMKB) durch. Weitere Informationen erhalten Sie **hier**.

Prävention in weiterführenden Schulen

13 - 18 Jahre

Verrückt? Na und! Seelisch fit in der Schule ist ein Präventionsprogramm zur Entstigmatisierung von psychischen Krisen ab der 8. Klasse.

Übersicht

Psychische Krisen und Erkrankungen beginnen oft im Jugendalter. Häufig behalten Betroffene aus Angst, stigmatisiert zu werden, diese Probleme jahrelang für sich. Das Präventionsangebot „Verrückt? Na und! Seelisch fit in der Schule" informiert, klärt auf und vermittelt Jugendlichen ab Klasse 8 und deren Lehrkräften Mut und Zuversicht, mit psychischer Gesundheit gute Schule zu machen.

Unter psychischen Erkrankungen leiden nicht nur die Betroffenen, **auch das familiäre und soziale Umfeld ist häufig überfordert.** Es fehlt weitgehend an maßgeschneiderten und evaluierten Angeboten für Jugendliche und junge Erwachsene zur Prävention und Entstigmatisierung psychischer Gesundheitsprobleme und zur Förderung des psychischen Wohlbefindens. **Frühe psychische Probleme, insbesondere Depressionen, Angststörungen und fehlende professionelle Hilfe,** sind für die körperliche und soziale Entwicklung von Heranwachsenden schwerwiegende – nicht selten lebenslange – Einschränkungen. Das belastet die sozialen Beziehungen, den Bildungs- und Berufserfolg sowie die Gesundheit und Lebensqualität.

Die Auswirkungen der Coronapandemie auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen haben den Bedarf an Prävention nochmals verstärkt. **Irrsinnig Menschlich e.V.,** eine international tätige Non-Profit-Organisation im Bereich der psychischen Gesundheit und Träger der freien Jugendhilfe, will das ändern. Das Programm „Verrückt? Na und!", das seinen Namen von Schülerinnen und Schülern erhalten hat, ist ein Baustein davon.

Inhalt

Im Rahmen eines Schultages (5-6 Schulstunden) werden in Workshops Jugendliche und deren Lehrkräfte zum offenen Austausch über Fragen zur psychischen Gesundheit eingeladen.
Sie lernen so, mit diesen oft tabuisierten Themen umzugehen. Warnsignale werden erklärt, **Bewältigungsstrategien** diskutiert und lokale **Hilfsangebote** vorgestellt.

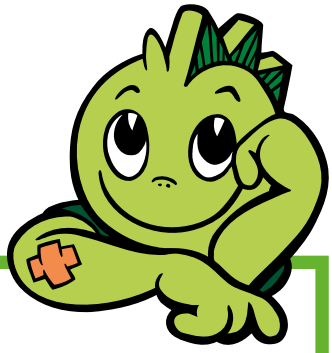
Herzstück des Programms ist die Begegnung mit Menschen, die psychische Krisen bewältigt haben. Ziel dabei ist, eine frühzeitige **Verhaltens- und Verhältnisprävention** einzuleiten – sektorenübergreifend und zusammen mit weiteren Akteurinnen und Akteuren.

> Für Infos zum Umgang mit Kindern psychisch kranker Eltern in der Schule klicken Sie **hier**.

Förderung durch die AOK Hessen

Die AOK Hessen fördert als einzige Krankenkasse in weiterführenden Schulen das Programm. Seitdem konnten hessenweit bereits rund 500 Schultage umgesetzt und damit über 11.000 Schülerinnen und Schüler erreicht sowie über 150 Lehrkräfte fortgebildet werden. Die staatlichen Schul- und Gesundheitsämter sind ebenfalls involviert.

Die AOK Hessen fördert eine **Landeskoordinierungsstelle** für das Präventionsprogramm „Verrückt? Na und!". Sie ist bei der **HAGE – Hessische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e. V.** angesiedelt. Die Schirmherrschaft teilen sich das Hessische Ministerium für Familie, Senioren, Sport, Gesundheit und Pflege sowie das Hessische Ministerium für Kultus, Bildung und Chancen. Weitere Informationen finden Sie **hier**.



Kontakt

HAGE – Hessische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e. V.
Landeskoordination „Verrückt? Na und!"
Ansprechpartner: Felix Weber

069 7137678-55

felix.weber@hage.de

irrsinnig-menschlich.de

HAGE – Hessische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e. V.
Übersicht zu hessischen Hilfs- und Beratungsangeboten bei seelischen Krisen von Kindern und Jugendlichen finden Sie **hier**.

Psychotherapeutenkammer Hessen
Fortbildungsreihen zu psychischen Störungen bei Kindern und Jugendlichen finden Sie **hier**.

Hessens OFFENE OHREN
Adressen und Telefonnummern für alle, die Hilfe, Rat oder „ein offenes Ohr" suchen, finden Sie **hier**.

Prävention für Familien

Der Gesundheitszustand in den Familien hat sich in Deutschland verschlechtert, vor allem bei denen, die es sowieso schon schwerer haben. Das ist ein zentrales Ergebnis der **AOK-Familienstudie**. Die psychischen Belastungen sind gestiegen. Die mangelnde Gesundheit der Eltern hat auch einen direkten negativen Einfluss auf die Gesundheit ihrer Kinder. Das zeigt sich an der gesunkenen gesundheitsbezogenen Lebensqualität und den dauerhaften psychosomatischen Beschwerden. Die Angebote auf den folgenden Seiten sollen Gesundheitswissen vermitteln und Familien somit bei der gesunden Entwicklung ihrer Kinder unterstützen.

Übersicht

Wussten Sie schon, dass laut Expertinnen und Experten der tägliche Medienkonsum von Kindern zwischen vier und sechs Jahren eine halbe Stunde nicht überschreiten sollte? Tatsächlich verbringen aber 52 Prozent der Kinder dieser Altersgruppe unter der Woche mehr als eine halbe Stunde vor TV, Laptop und anderen digitalen Geräten (AOK-Familienstudie 2022).

Die Welt der Medien ist faszinierend – für Kinder wie für Erwachsene. Viele Eltern fragen sich aber auch: Wie kann ich mein Kind dabei unterstützen, dass es Smartphone, Internet & Co. sinnvoll und sicher nutzt? Hier setzt die Initiative SCHAU HIN! an. Der Medienratgeber für Familien **informiert Eltern und Erziehende über aktuelle Medienentwicklungen und zeigt Wissenswertes zu den verschiedensten Medienthemen** – zum Beispiel Smartphone, Tablet, soziale Netzwerke, Games, Apps, Medienzeiten und Streaming. SCHAU HIN! bietet Orientierung in der digitalen Medienwelt und gibt konkrete, alltagstaugliche Tipps, damit Eltern und Erziehende den Medienkonsum der Kinder kompetent begleiten können.

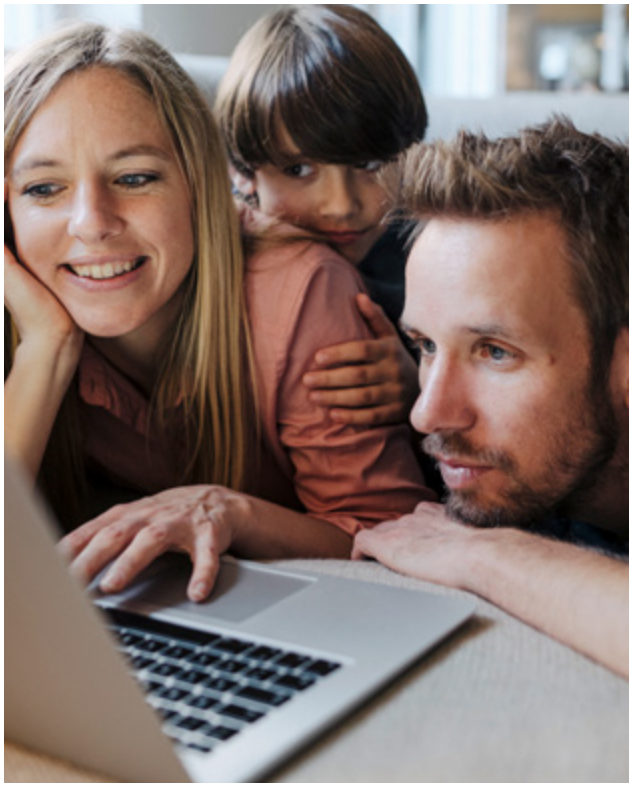
Inhalt

Die Website von **SCHAU HIN!** bietet aktuelle News aus der Medienwelt, Hintergrundwissen zur Medienerziehung sowie konkrete Tipps für den Familienalltag mit Medien.

Eltern können ihre Fragen zur Medienerziehung an die **SCHAU HIN!-Mediencoaches** stellen und mit dem **Medienquiz** interaktiv ihr Wissen testen. Zudem können Interessierte **Informationsmaterialien** herunterladen oder online bestellen.

Kooperation mit der AOK

„SCHAU HIN! Was Dein Kind mit Medien macht." ist eine **gemeinsame Initiative drei starker Partner:** dem Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend, ZDF sowie der AOK im Rahmen von KuP-Kinder- und Jugendplan und GAmM – gutes Aufwachsen mit Medien.



Weitere Angebote für Familien

AOK Meine Familie
Ihre Gesundheit und die Ihrer Familie liegt uns am Herzen. Von Früherkennung und Gesundheitskursen bis Vorsorge – AOK Meine Familie bietet Ihnen **hier** umfassende und top bewertete Zusatzleistungen.

AOK Vorsorg-O-Mat
Der Vorsorg-O-Mat der AOK erstellt Ihnen **hier** einen individuellen Vorsorgeplan und sorgt dafür, dass Sie keine Vorsorgeuntersuchung verpassen.

moodgym
Antriebslos, niedergeschlagen, freudlos? Das können Symptome einer Depression sein. **moodgym** ist eine interaktive Hilfe zur Selbsthilfe und wurde von australischen Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern entwickelt. Der Name bedeutet „Fitness für die Stimmung". Das Online-Selbsthilfeprogramm bietet Ihnen zusätzliche Hilfe zur Vorbeugung oder Verringerung von depressiven Symptomen. Es hilft Ihnen, aktiv erste Schritte zu gehen, um Ihre Depression zu überwinden. In fünf verschiedenen Bausteinen lernen Sie, negative Gedankenmuster zu erkennen und durch neue zu ersetzen. Dadurch kann sich auch Ihr Befinden zum Positiven verändern.

Lern-Fair e. V.
Der Verein bietet benachteiligten Schülerinnen und Schülern kostenfreie Lernunterstützung im Internet. Weitere Informationen finden Sie **hier**.

Liebe Meets Chaos – der Familienpodcast
Familienleben ist wunderschön – und manchmal ziemlich chaotisch. Zwischen Erziehung, Partnerschaft, Selbstfürsorge und Co. tauchen ständig Fragen auf, die unlösbar scheinen. Im Familienpodcast der AOK Hessen „Liebe meets Chaos" spricht Pia Kabitzsch mit Menschen, die Lösungen gefunden haben und ihre persönlichen Erfahrungen teilen. Wie findet man als Paar wieder zueinander, wenn das erste Kind da ist? Wie gelingt eine starke Erziehung? Wie schützt man Kinder vor Cybermobbing? Und wie schafft man es, in all dem Trubel bei sich zu bleiben? **Hier** in „Liebe meets Chaos" reinhören und ehrliche Einblicke sowie hilfreiche Tipps bekommen.

Mehr bewegen, gesünder essen, stressfreier leben – mit der AOK Hessen. Sie kennen bereits einige unserer Gesundheitsangebote. Erfahren Sie jetzt, wie die AOK Hessen Sie und Ihre Familie noch weiter unterstützen kann – mit starken **Leistungen**, einer optimalen Vorsorge, dem Onlineportal/der App **„Meine AOK"** und mehr. Wir beraten Sie gern! Füllen Sie einfach die Einwilligung aus. Klicken Sie dazu bitte **hier**.

ADHS-Elterntrainer
Nutzen Sie den **ADHS-Elterntrainer** für schwierige Erziehungssituationen mit Ihrem Kind. ADHS betrifft die ganze Familie. Das Elterntraining kann helfen, wenn der Alltag mit Ihrem Kind schwierig ist oder Sie ADHS-Symptome vermuten. Es eignet sich auch ergänzend zur ADHS-Behandlung vor Ort – nach ADHS-Test und gestellter Diagnose.

Familiencoach Depression
Der Umgang mit nahestehenden depressiv erkrankten Menschen kann sehr herausfordernd sein. Der **Familiencoach Depression** hilft Ihnen, in dieser schwierigen Situation gut auf sich selbst zu achten, Alltagsprobleme besser zu bewältigen und die Beziehung zur erkrankten Person zu stärken. Zudem erhalten Sie Informationen über diese Erkrankung.

Familiencoach Kinderängste
Ängste bei Kindern kommen häufig vor und können in verschiedenen Situationen auftreten. Einige Kinder entwickeln jedoch übermäßige Ängste, aus denen eine Angststörung entstehen kann. Eltern können hier ihr Kind stärken und ihm helfen, mit Ängsten umzugehen. Der **Familiencoach Kinderängste** unterstützt Sie dabei.

JugendNotmail
Hier können Kinder und Jugendliche bis 19 Jahre anonym und kostenfrei ihre Sorgen und Probleme thematisieren und sich Rat holen. Rund 130 ehrenamtlich tätige Psychologinnen und Psychologen, Sozialpädagoginnen und Sozialpädagogen sowie Pädagoginnen und Pädagogen mit Zusatzausbildung beraten online zu 18 Themengebieten wie Depression, Selbstverletzung, Essstörung, Mobbing oder familiären Problemen. Im Dialog mit den Jugendlichen erarbeiten sie individuelle Lösungen mit dem Ziel, die jungen Menschen in ihrer jeweiligen Lebenssituation zu stärken.

Nummer gegen Kummer
Nicht immer fällt es leicht, mit Personen aus dem näheren Umfeld zu sprechen. Insbesondere dann, wenn Sorgen oder Probleme die Lebensfreude trüben. Ein Sorgentelefon sowie diverse Seelsorge-Hotlines stehen Ihnen **hier** zur Seite.

Prävention in Bildungseinrichtungen

Betriebliche Gesundheitsförderung mit der AOK – der Schlüssel zur Gesundheit aller Mitarbeitenden.

Übersicht

Ein durchdachtes betriebliches Gesundheitsmanagement hilft Unternehmen, ihre Mitarbeitenden gesund, motiviert und leistungsfähig zu halten.

Die AOK unterstützt Bildungseinrichtungen dabei, gesundheitsfördernde Strukturen aufzubauen, Belastungen für Beschäftigte zu reduzieren und krankheitsbedingte Fehlzeiten zu verringern.
Mit unseren Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung machen wir Gesundheit am Arbeitsplatz erlebbar.

Inhalt

Unsere Fachberatenden informieren, vermitteln praxisnahes Wissen und beraten individuell mit effektiven maßgeschneiderten Lösungen.

Unser Angebot umfasst unter anderem:

- Trainings für Stressbewältigung und Ressourcenaufbau
- Rückenspezifische Programme
- Ernährungsworkshops
- Unterstützung bei der Weiterentwicklung einer gesundheitsgerechten Führungskultur
- Analysen zur aktuellen Gesundheitssituation im Unternehmen

Nutzen Sie zusätzlich unsere **Online-Seminare**, in denen Arbeitgebende und Mitarbeitende die Vorteile und Erfolgsfaktoren der betrieblichen Gesundheitsförderung erfahren.

Kontakt

Die AOK vor Ort hilft Ihnen, für Ihr Unternehmen passende Angebote zu entwickeln und im Betrieb dauerhaft zu etablieren. Unsere Expertinnen und Experten stehen Ihnen zur Seite! Ihre Ansprechperson finden Sie **hier**.

Immer mehr Unternehmen setzen auf **professionelle Gesundheitsförderung** mit der AOK Hessen. Allein im Jahr 2025 wurden mehr als 1.200 Veranstaltungen in 448 Unternehmen durchgeführt – dabei erreichten wir **55.000 Mitarbeitende.**

Im **AOK-Fachportal für Arbeitgeber** finden Sie mehr zum Thema betriebliche Gesundheitsförderung.

Prävention für alle

Mit den **AOK-Gesundheitskursen** passt Gesundheit perfekt in Ihr Leben.

Übersicht

Regelmäßige **Bewegung** kurbelt den Energiestoffwechsel an, stärkt Herz, Kreislauf, Muskeln und Gelenke und schützt vor Diabetes oder Übergewicht. Auch die Psyche profitiert.

Eine gesunde und ausgewogene **Ernährung** ist die beste Vorsorge, wenn es um Ihre Gesundheit geht. Ihr Körper bekommt alle Nährstoffe, die er braucht, das Immunsystem wird gestärkt und Sie haben mehr Energie.

In stressigen Situationen entspannt bleiben und den Herausforderungen des Alltags mit mehr Gelassenheit begegnen – das wünschen sich viele. Lernen Sie Methoden zur aktiven **Entspannung** kennen und verbessern Sie Ihre Widerstandsfähigkeit gegen Stress. Gegebenenfalls sind auch unsere Onlineseminare zur Tabak- bzw. Alkoholprävention für Sie interessant.

Inhalt

In Bewegung kommen, sich entspannen oder gesund ernähren: Werden Sie aktiv und besuchen Sie einen unserer vielfältigen Gesundheitskurse.

Wählen Sie, was Ihnen guttut! Rund 300 Kurse stehen zur Auswahl. Wenn Ihnen z. B. das Thema Bewegung besonders wichtig ist, empfehlen wir Ihnen die Kurse **AOK – Mini Moves** und **AOK – Faszien-Fit.**
Oder möchten Sie gerne Ihr Gewicht reduzieren? Dann ist unser Kurs **AOK – Aktiv Abnehmen! Bewusst essen** genau das Richtige für Sie.

Suchen Sie sich einen Kurs aus, der am besten in Ihren Alltag passt. Buchen Sie **eine Wochenendveranstaltung, einen wöchentlich stattfindenden Kurs vor Ort** oder auch ein **Onlineangebot** (exklusiv für Versicherte der AOK Hessen), das Sie ganz bequem von zu Hause aus wahrnehmen können. Sie möchten zum Beispiel mit dem Rauchen aufhören oder haben Bedenken wegen Ihres Alkoholkonsums und wünschen sich professionelle Unterstützung? Dann besuchen Sie unsere **Kurse zur Suchtprävention**.

Speziell für Familien eignen sich unsere neuen Onlineseminare **Stressmanagement für junge Mütter, Gesunde Ernährung im Familienalltag** und **Beckenbodentraining.** Alle Leistungen der AOK Hessen für Familien finden Sie **hier**.

Kontakt

AOK – Die Gesundheitskasse in Hessen

069 66816-332003

aok.de/hessen/kontakt-aok-gesundheitskurs

Anmeldung

Alle Kurse, alle Termine, alle Orte.
Jetzt Lieblingskurs finden und direkt **hier** buchen.

Unser umfangreiches Kursangebot richtet sich an alle Interessierten ab 16 Jahre. Die Kurse werden von erfahrenen Fachleuten geleitet, welche diese im Auftrag der AOK Hessen durchführen. Die **Präsenzkurse** starten in der Regel im **Frühjahr** und im **Spätsommer,** die Onlineangebote laufen das ganze Jahr über. Versicherte anderer Kassen können gegen Zahlung einer Kursgebühr ebenfalls an unseren Präsenzkursen teilnehmen.

Wir sind für Sie da

069 66816-250222
Rund um die Uhr erreichbar.

Unser umfangreiches Leistungsangebot finden Sie auf:
aok.de/gesundheitundbildung

facebook.com/aokhessen
youtube.com/aokdergesundheitskanal
instagram.com/aokhessen

Das AOK-Gesundheitsmagazin online
Viele Anregungen und Tipps rund um Gesundheit und Leben gibt's auf
aok.de/hessen/gesundheitsmagazin

Unsere Angebote:

jolinchen Fit und gesund in der Kita KIDS
WHEELUP!
Klasse 2000
Gemüse Ackerdemie
bikepool RADFAHREN AN SCHULEN IN HESSEN
VERRÜCKT? NA UND!
SCHAU HIN

Unsere Partner:

ZFS Hessen
BAG
Schule & Gesundheit

AOK – Die Gesundheitskasse in Hessen
Körperschaft des öffentlichen Rechts
Vertreten durch: Dr. Michael Karner
Basler Str. 2, 61352 Bad Homburg

Gestaltung: Zum goldenen Hirschen SouthSouthWest GmbH · Fotos: AOK, Getty Images
©AOK 06/26