



### „AOK bewegt“

Erreichen Sie Ihre Gesundheitsziele mit „AOK bewegt“, der digitalen Plattform für Betriebliches Gesundheitsmanagement

### Weitere Informationen

Sie möchten weitere Infos zum Thema BGM? Diese erhalten Sie bei Ihrer AOK PLUS. Kontaktieren Sie uns gern.

**AOK PLUS – Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen.**

### Mehr Infos unter:

Servicetelefon: 0800 1059000\*  
Telefax: 0800 1059001\*  
E-Mail: [service@plus.aok.de](mailto:service@plus.aok.de)  
Internet: [plus.aok.de](http://plus.aok.de)

\*deutschlandweit kostenfrei und das rund um die Uhr aus allen Netzen.  
Änderungen und Irrtum vorbehalten. Stand: Juli 2022

## Gesundes Unternehmen Gesunde Mitarbeiter

Aktiv und gesund mit „AOK bewegt“

**AOK PLUS. Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen.**

# „AOK bewegt“

## Die digitale Gesundheitsplattform für Unternehmen und Beschäftigte

### „AOK bewegt“ unterstützt:

- Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen dabei, Gesundheitsziele im Arbeitsalltag aktiv und nachhaltig umzusetzen
- Unternehmen im digitalen Gesundheitsmanagement, bei der Markenbildung und der Digitalisierung von Prozessen
- Arbeitgeber, indem es für Beschäftigte Onlinekurse als E-Learning, Trainingsvideos oder als Podcast bietet

### „AOK bewegt“ informiert, aktiviert, motiviert für ein gesundes Arbeiten:

- **Informieren:** Wechselnde Quartalsschwerpunkte für mehr Wissen
- **Aktivieren:** Push-Mails – gegen den „inneren Schweinehund“
- **Motivieren:** Teamaktionen – für Spaß und gemeinsame Ziele
- **Bündeln:** Alle Angebote auf einer Plattform, mit Kurznachrichten oder über das optionale Kursbuchungstool sichtbar machen
- **Unterstützen:** digitale Schulungsbox mit Aktionstipps, um BGM im Unternehmen voranzubringen



Jetzt informieren auf [aokbewegt.de](https://aokbewegt.de) und direkt profitieren

### Vorteile für Ihr Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)



24/7 über das Internet verfügbar, kein App-Download



Einfacher Start, flexible Weiterentwicklung



360° Gesundheitswelt: Ernährung, Bewegung, Aktiv gegen Stress, gesunder Arbeitsplatz



Motivation durch Challenges, Aktionen, Teamwettbewerbe



Wöchentliche Gesundheitsimpulse, wechselnde Themenschwerpunkte



Digitale Schulungsbox zur Unterstützung der BGM-Maßnahmen