



„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
Internet: 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 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