

Die digitalen Gesundheitskurse der AOK Baden-Württemberg

1. Halbjahr 2022

Die Kurse finden online und ortsunabhängig statt.

Melden Sie sich jetzt schon an!
Ganz einfach unter Angabe Ihrer **Kontakt**daten und der **Kurs-ID** (z.B. B4) mit einer E-Mail an:

online-kurse@bw.aok.de

AOK - Clever zu mehr Fitness (online)

Acht Kurseinheiten à 60 Minuten

Dieser Kurs bietet Ihnen ein Komplettpaket: über funktionelles Ganzkörperkräftigungstraining werden Gehirn und Nervensystem aktiv gefördert. Sie erfahren anhand zahlreicher Tipps und Tricks unserer Expert*innen, warum man für Trainingserfolge nicht an seine äußersten Grenzen gehen muss und wie Sie auch selbstständig erfolgreich ihre Fitness verbessern und somit auch aktiv etwas für ihre Gesundheit tun können. In acht Modulen zu mehr Fitness: lassen Sie sich überraschen. Seien Sie clever und melden sich an!

F1	25.01. - 15.03.	dienstags	17:00 - 18:00
F2	01.02. - 22.03.	dienstags	16:00 - 17:00
F3	02.02. - 23.03.	mittwochs	10:00 - 11:00
F4	04.02. - 08.04.	freitags	08:00 - 09:00
F5	07.02. - 28.03.	montags	17:00 - 18:00
F6	11.02. - 01.04.	freitags	10:00 - 11:00
F7	15.02. - 12.04.	dienstags	09:00 - 10:00
F8	02.03. - 20.04.	mittwochs	10:00 - 11:00
F9	07.03. - 02.05.	montags	14:30 - 15:30
F10	10.03. - 28.04.	donnerstags	18:00 - 19:00
F11	26.04. - 28.06.	dienstags	20:10 - 21:10
F12	26.04. - 28.06.	dienstags	10:00 - 11:00
F13	28.04. - 23.06.	donnerstags	15:30 - 16:30
F14	02.05. - 04.07.	montags	07:45 - 08:45

AOK - Folge Deinem Bauchgefühl (online)

Vier Kurseinheiten à 90 Minuten

Der Kurs setzt den Fokus auf ein achtsames und intuitives Essen. Dazu gehören Hunger und Sättigung genauso wie der Genuss. Der Kurs soll die Handlungskompetenz zu einer eigenverantwortlichen und bedarfsgerechten Ernährung nach den aktuellen Referenzwerten in Deutschland stärken. Dabei werden neben der Wissensvermittlung auch Koch- und Essverhalten geübt sowie die flexible Verhaltenskontrolle besprochen.

B1	17.01. - 07.02.	montags	17:00 - 18:30
B2	27.01. - 17.02.	donnerstags	18:00 - 19:30
B3	14.02. - 07.03.	montags	17:00 - 18:30
B4	17.02. - 10.03.	donnerstags	10:00 - 11:30
B5	16.03. - 06.04.	mittwochs	17:30 - 19:00
B6	20.04. - 11.05.	mittwochs	10:30 - 12:00

AOK - Für Deine innere Stärke (online)

Vier Kurseinheiten à 90 Minuten

Die optimale Work- Life Balance - wer träumt nicht davon? Berufs- und Alltagsleben auf einen Nenner zu bekommen scheint in Zeiten von „höher, schneller, weiter“ aussichtslos. Wir rotieren wie in einem Hamsterrad, leben auf der Überholspur und funktionieren im Autopilot-Modus. Höchste Zeit für Entschleunigung und mehr innere Stärke. Dieser Kurs unterstützt Sie beim Aufbau eines gesunden Fundaments für mehr Achtsamkeit im (Berufs-)Alltag, welches Ihnen in den schwierigsten Situationen etwas ganz Entscheidendes schenkt: Resilienz. Melden Sie sich an und schaffen Sie Raum für sich.

S1	13.01. - 03.02.	donnerstags	17:00 - 18:30
S2	19.01. - 09.02.	mittwochs	17:00 - 18:30
S3	15.02. - 15.03.	dienstags	11:00 - 12:30
S4	21.02. - 14.03.	montags	17:00 - 18:30
S5	24.02. - 17.03.	donnerstags	17:30 - 19:00
S6	02.03. - 23.03.	mittwochs	17:30 - 19:00



Für die Kursteilnahme ist eine Anmeldung im Onlineportal [Meine AOK](#) erforderlich.

Bei Fragen wenden Sie sich gerne an online-kurse@bw.aok.de