

# Preisliste für die Gesundheitsangebote

Gültig ab dem 2. Halbjahr 2021

## 1. Unternehmensweite Kurse

### 1.1 Bereich Lebe Balance

| <b>Themenfeld<br/>Psychische<br/>Gesundheit</b> | <b>Kurstitel</b>           | <b>Anzahl<br/>Kurstermine</b> | <b>Kosten je AOK-<br/>Versicherter gesamt<br/>(ab dem 3. Kurs pro Jahr)</b> | <b>Kosten je Fremd-<br/>versicherter gesamt</b> |
|---|----------------------------|-------------------------------|---|---|
| Lebe Balance                                    | AOK - Lebe Balance Seminar | 7                             | 95,00 EUR   | 110,00 EUR                                      |

### 1.2 Bereich Ernährung

| <b>Themenfeld<br/>Ernährung</b> | <b>Kurstitel</b>   | <b>Anzahl<br/>Kurstermine</b> | <b>Kosten je AOK-<br/>Versicherter gesamt<br/>(ab dem 3. Kurs pro Jahr)</b> | <b>Kosten je Fremd-<br/>versicherter gesamt</b> |
|---------------------------------|--|-------------------------------|---|---|
| Leib und Seele in Balance       | AOK – Aktiv abnehmen! Bewusst essen                                    | 10                            | 136,00 EUR  | 151,00 EUR                                      |
| Ernährungswerkstatt             | AOK - Achtsam und genussvoll essen - ausgewogen und lecker             | 4                             | 96,00 EUR   | 111,00 EUR                                      |
| Ernährungswerkstatt             | AOK - Ernährung im Sport - ausgewogen essen und trinken                | 2                             | 90,00 EUR   | 105,00 EUR                                      |
| Ernährungswerkstatt             | AOK - Trendküche: veggie, vegan und Co. - ausgewogen essen und trinken | 2                             | 90,00 EUR   | 105,00 EUR                                      |
| Ernährungswerkstatt             | AOK - Genussvoll durch die Feiertage - ausgewogen essen und trinken    | 2                             | 90,00 EUR   | 105,00 EUR                                      |
| Ernährungswerkstatt             | AOK - Essen nach den Jahreszeiten - ausgewogen und lecker              | 2                             | 90,00 EUR   | 105,00 EUR                                      |
| Ernährungswerkstatt             | AOK - Schnelle Küche: einfach, lecker - ausgewogen essen und trinken   | 2                             | 90,00 EUR   | 105,00 EUR                                      |
| Ernährungswerkstatt             | AOK - Günstig und gut essen - ausgewogen und lecker                    | 2                             | 90,00 EUR   | 105,00 EUR                                      |
| Ernährungswerkstatt             | AOK - Superfood - exotisch bis heimatnah (Ernährungskurs)              | 2                             | 72,00 EUR   | 87,00 EUR                                       |

### 1.3 Bereich Bewegung

| <b>Themenfeld Bewegung</b>           | <b>Kurstitel</b>   | <b>Anzahl Kurstermine</b> | <b>Kosten je AOK-Versicherter gesamt</b><br>(ab dem 3. Kurs pro Jahr) | <b>Kosten je Fremdversicherter gesamt</b> |
|--------------------------------------|--|---------------------------|---|---|
| AOK-Cardio – Herz-Kreislauf-Training | AOK - Easy Running   | 8                         | 75,00 EUR   | 90,00 EUR                                 |
| AOK-Mobil – Allgemeine Fitness       | AOK - Clever-Walking - Ganzheitliches Ausdauertraining       | 8                         | 64,00 EUR   | 79,00 EUR                                 |
| AOK-Mobil – Allgemeine Fitness       | AOK- Fit Mix – Ganzkörperkräftigungstraining                 | 8                         | 74,00 EUR   | 89,00 EUR                                 |
| AOK-Mobil – Allgemeine Fitness       | AOK - Functional Training: funktionelle Ganzkörperkräftigung | 8                         | 74,00 EUR   | 89,00 EUR                                 |
| AOK-Mobil – Allgemeine Fitness       | AOK-Outdoor Fitness - Krafttraining im Freien                | 8                         | 64,00 EUR   | 79,00 EUR                                 |
| AOK-Rücken – Haltung und Bewegung    | AOK - Rückenfit durch Kräftigung                             | 8                         | 74,00 EUR   | 89,00 EUR                                 |
| AOK-Rücken – Haltung und Bewegung    | AOK - Rückenpower: Ein Kräftigungsprogramm                   | 10                        | 93,00 EUR   | 108,00 EUR                                |

### 1.4 Bereich Entspannung / Stressmanagement

| <b>Themenfeld Entspannung</b> | <b>Kurstitel</b>  | <b>Anzahl Kurstermine</b> | <b>Kosten je AOK-Versicherter gesamt</b><br>(ab dem 3. Kurs pro Jahr) | <b>Kosten je Fremdversicherter gesamt</b> |
|-------------------------------|---|---------------------------|---|---|
| Förderung von Entspannung     | AOK - Entspannt von Kopf bis Fuß mit Progressiver Muskelentspannung | 8                         | 107,00 EUR  | 122,00 EUR                                |
| Förderung von Entspannung     | AOK - Yogazeit: Hatha-Yoga  | 8                         | 90,00 EUR   | 105,00 EUR                                |

### 1.5 MammaCare-Training

| <b>Themenfeld Frauengesundheit</b> | <b>Kurstitel</b> | <b>Anzahl Kurstermine</b> | <b>Kosten je AOK-Versicherter gesamt</b><br>(ab dem 3. Kurs pro Jahr) | <b>Kosten je Fremdversicherter gesamt</b> |
|------------------------------------|------------------|---------------------------|---|---|
| Frauengesundheit                   | Mamma Care       | 1                         | 72,00 EUR   | 87,00 EUR                                 |

## 2. Regionale Kurse

| <b>Themenfeld</b>                             | <b>Kurstitel</b>  | <b>Anzahl Kurstermine</b> | <b>Kosten je AOK-Versicherter gesamt</b><br>(ab dem 3. Kurs pro Jahr) | <b>Kosten je Fremdversicherter gesamt</b> |
|---|---|---------------------------|---|---|
| Bewegung<br>AOK-Mobil –<br>Allgemeine Fitness | AOK - Faszien-Fit - mit<br>Faszientraining zu<br>mehr Beweglichkeit | 10                        | 93,00 EUR   | 108,00 EUR                                |
| Bewegung<br>AOK-Mobil –<br>Allgemeine Fitness | AOK - Aquafitness<br>(ausdauerorientiert)                           | 8                         | 119,00 EUR  | 134,00 EUR                                |
| Bewegung<br>AOK-Mobil –<br>Allgemeine Fitness | AOK –<br>Beckenbodenschule:<br>Krafttraining für den<br>Beckenboden | 8                         | 74,00 EUR   | 89,00 EUR                                 |
| Förderung von<br>Entspannung                  | AOK – Qigong  | 10                        | 90,00 EUR   | 105,00 EUR                                |
| Förderung von<br>Entspannung                  | AOK - Autogenes<br>Training: Der Weg zu<br>mehr Gelassenheit        | 8                         | 107,00 EUR  | 122,00 EUR                                |