

Mehr als 20.700 Menschen in Westfalen-Lippe nutzten das AOK-Kursprogramm: Nur jeder vierte Teilnehmer war ein Mann

Dortmund (02.02.2021). In Westfalen-Lippe nutzten im Jahr 2019 mehr als 75 Prozent Frauen die Präventionsangebote der AOK NORDWEST. Nur jeder vierte Teilnehmer war ein Mann. Das geht aus einer aktuellen Auswertung der AOK NORDWEST hervor. Insgesamt nahmen mehr als 20.700 AOK-Versicherte an den Kursen rund um gesunde Ernährung, Bewegung, Nichtrauchen und Entspannung teil. „Besonders zum Jahresanfang nehmen sich viele Menschen in Westfalen-Lippe vor, ihren Lebensstil zu verändern und ihre guten Vorsätze in die Tat umzusetzen. Dabei helfen die zahlreichen Gesundheitskurse in der Gruppe oder in Zeiten der Corona-Pandemie verstärkt auch die Online-Angebote ganz flexibel allein zu Hause“, sagt Tom Ackermann, Vorstandschef der AOK NORDWEST.

Bei der aktuellen AOK-Auswertung wird deutlich, dass sich die meisten der insgesamt 20.754 Teilnehmer für die Kurse rund um Sport und Fitness interessieren. Darauf entfiel ein Anteil von 73,9 Prozent der Kursteilnehmer, gefolgt von Kursen zum Thema Entspannung und innere Balance (13,9 Prozent) sowie Ernährungskursen (4,8 Prozent). Neben den Gruppen-Angeboten in Präsenzform stehen auch im 1. Halbjahr 2021 wieder ganz neue Möglichkeiten im Online-Bereich auf dem Programm, die aufgrund der Corona-Krise noch einmal deutlich erweitert wurden. Die internetbasierten Programme bieten 100 Prozent Flexibilität und in Corona-Zeiten die notwendige Sicherheit. Der Trainer ist immer bereit – zu Hause, auf Reisen oder in der Mittagspause. Zusätzlich gibt es die bekannten AOK-liveonline-Kurse, an denen die Teilnahme bequem von zu Hause aus möglich ist. Dabei stehen die Teilnehmer zu festen Kurszeiten im Livekontakt. Hierzu werden ein PC mit Internetzugang sowie ein PC-Headset benötigt.

Aktuell hat die AOK NORDWEST darüber hinaus ihre Kooperation mit dem Online-Kursanbieter Cyberfitness erweitert und für das neue Jahr 2021 verlängert. Viele weitere kurze und knackige Angebote im Online-Fitnessclub sind online unter www.cyberpraevention.de/aok mit dem Gutscheincode „aoknwhome“ einsehbar. Weiterhin gibt es die qualitätsgesicherten, mehrwöchigen Präventionskurse.



„Bei unseren Präsenzangeboten achten wir natürlich darauf, dass die derzeit corona-bedingten Abstands- und Hygieneregeln eingehalten werden. Allerdings bitten wir unsere Kursteilnehmerinnen und -Teilnehmer um Verständnis, dass wir nicht jeden Start eines Präsenz-Kurses realisieren werden können. Sobald die örtlichen Gegebenheiten aufgrund der Corona-Schutzbestimmungen einen Kursstart nicht mehr zulassen, sagen wir auch Kurse ab“, so Ackermann.

Alle Angebote sind exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden. Die Kurse werden von qualifizierten Fachkräften geleitet. Das neue Kursprogramm ist in allen AOK-Kundencentern erhältlich oder im Internet unter aok.de/nw abrufbar.

Ihr Gesprächspartner:

Jens Kuschel, Pressesprecher
AOK NORDWEST – Die Gesundheitskasse.
Kopenhagener Straße 1, 44269 Dortmund

Telefon 0800 2655-505528
Mobil 01520-1566136
E-Mail presse@nw.aok.de

