

# Ihr Moment

Das Angebot für  
berufstätige Frauen





**Jetzt  
anmelden!**

# Raus aus dem Alltag!

Möchten Sie aktiv auf Ihre Gesundheit und Ihr seelisches Wohlbefinden Acht geben und bewusster leben? Meistern Sie Ihren Alltag mit Familie und Beruf, nehmen sich aber kaum Freiräume für Dinge, die Ihnen guttun?

## Exklusiver Service

Zahlreiche Angebote rund um Ernährung, Fitness, Wellness und Entspannung sind speziell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten!

## Was ist das Besondere an „Ihr Moment“?

- Mitmach- und Schnupperangebote rund um Gesundheitsthemen
- Jährlich bis zu vier Präventionsangebote ganz in Ihrer Nähe
- Nützliches Basiswissen und Tipps für den Alltag und zu Hause von unseren Experten
- Persönliche Ansprechpartnerin bei Ihrer AOK
- Komplett kostenfrei
- Bringen Sie Ihre Freundin zu unseren „Beste-Freundinnen-Angeboten“ mit

## Beispiel-Themen aus unserem Programm:

- Achtsamkeit – Kraftquelle des Alltags
- Nordic Walking
- After-Work-Cooking
- Waldbaden
- Selbstvertrauen im Beruf
- Kraft-Ausdauer-Training

## Anmeldung

Sie möchten unseren unverbindlichen und kostenfreien Service in Anspruch nehmen? Melden Sie sich bequem online an:

[aok.de/rh/ihr-moment](https://aok.de/rh/ihr-moment)

Ab sofort erhalten Sie regelmäßig Exklusiv-Angebote und Einladungen zu unseren Veranstaltungen.



# Ihr Moment nur für Sie!

Mit dem kostenfreien Präventionsangebot der AOK Rheinland/Hamburg möchten wir Sie als berufstätige Frauen bestmöglich in Ihrer Gesundheit unterstützen, Ihr Wohlbefinden fördern und zur Steigerung Ihrer Lebensqualität beitragen.



# Ihr Moment

AOK Rheinland/Hamburg  
Die Gesundheitskasse.

Mehr erfahren auf [aok.de/rh/ihr-moment](https://aok.de/rh/ihr-moment)

