



Tag der offenen Tür im AOK-Gesundheitszentrum Rastatt am 26. April 2024 von 12:00 – 18:00 Uhr Friedrich-Ebert-Straße 30

Kommen Sie vorbei und lernen Sie das AOK-Gesundheitszentrum kennen und nutzen Sie die vielfältigen Angebote rund um das Thema Prävention. Auch das AOK-KundenCenter hat an diesem Tag für Sie geöffnet.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse Mittlerer Oberrhein.

Feiern Sie mit
uns 5 Jahre
AOK-Gesundheits-
zentrum Rastatt
und 35 Jahre
AOK-KundenCenter
Rastatt.

Programm Gesundheitstag am 26.04.2024

Ob Messungen, Schnupperkurse oder Vorträge – wählen Sie sich ganz nach Ihrem Bedarf das passende Angebot aus. Zudem stehen erfahrene AOK-Ernährungs- und Bewegungsfachkräfte für Ihre Fragen zur Verfügung.

Unsere Spezialisten beraten Sie auch gerne rund um das Betriebliche Gesundheitsmanagement der AOK. Speziell für Ärzte haben wir einen Service vor Ort, der zu aktuellen Themen wie zum Beispiel dem E-Rezept oder dem Haus- und Facharztprogramm Auskunft gibt.

Vortragsreihe jeweils 20 Minuten (Seminarraum)

- 13:00 Uhr Ernährungstipps mit der 5-Finger-Regel
- 13.45 Uhr Resilienz - Lebe Balance
- 14.30 Uhr Krafttraining bei Rückenschmerzen - geht das?
- 15.15 Uhr Fachvortrag für Erzieherinnen - Jolinchen Kids
- 16.00 Uhr Klimafreundliche Ernährung
- 17.00 Uhr Resilienz - Lebe Balance

Schnupperkurse jeweils 20 Minuten (Bewegungsraum)

- 12.30 Uhr Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen
- 13.00 Uhr Atemgymnastik
- 13.30 Uhr Funktional Fitness
- 14.00 Uhr Hüft-Knie-Übungen
- 15.30 Uhr Atemgymnastik
- 16.00 Uhr Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen
- 16.30 Uhr Hüft-Knie-Übungen
- 17.00 Uhr Funktional Fitness

Bei schönem Wetter findet um 12.15 Uhr eine Trainingseinheit Outdoor-Fitness unter freiem Himmel statt.

Offene Angebote

- Zucker-Fett-Ausstellung
- Smoothie-Bike - Radeln und genießen!
- Süße Muffins aus der Ernährungswerkstatt ab circa 13.30 Uhr
- Leckere Aufstriche aus der Ernährungswerkstatt ab 16.30 Uhr
- Beratungen zum AOK-Rückentraining im AOK-RückenStudio
- Mobilitätstests im AOK-RückenStudio
- Beratungen für Firmenkunden und Ärzte durch Spezialisten der AOK



Gesundheitskurse

Entdecken Sie die AOK-Gesundheitsangebote zu den Themen Bewegung, Ernährung und psychische Gesundheit. QR-Code scannen oder Online unter aok.de/pk/gesundheitskurse