

# Kostenfreie Kursangebote in Ihrer Nähe

Sie wollen für Ihre Gesundheit aktiv werden?  
Hervorragend! Als Ihre Gesundheitskasse unterstützen wir Sie gern dabei.

## Der AOK-Gesundheitsgutschein

Er gibt Ihnen die Möglichkeit, an einem der vielen attraktiven Kurse unserer Gesundheitspartner kostenfrei teilzunehmen. Sie haben es nicht weit – einer der AOK-Gesundheitspartner ist ganz bestimmt in Ihrer Nähe. Einfach Gutschein anfordern, einen Kurs wählen, Gutschein abgeben und anfangen!

Hier ein Überblick über das Angebot:

- **Rückenfit**
  - **Aquafitness**
  - **Yoga**
  - **Pilates**
  - **Ausdauertraining**
  - **Nordic Walking**
  - **Gesunde Ernährung**
  - **Nichtraucher Kurse**
- ... und vieles mehr.

Kein passendes Angebot für Sie dabei? Bitte erkundigen Sie sich bei uns nach weiteren qualitätsgeprüften Kursangeboten anderer Anbieter.

Weitere Infos unter:

[aok.de/hb/gesundheitskurse](https://aok.de/hb/gesundheitskurse)

Hier  
geht's zur  
Kursvielfalt:



AOK Bremen/Bremerhaven  
Die Gesundheitskasse.

Hauptgeschäftsstelle Bremen  
Bürgermeister-Smidt-Straße 95  
28195 Bremen

Regionaldirektion Bremerhaven  
Columbusstraße 1  
27570 Bremerhaven

Stand: August 2021 · ©AOK Bremen/Bremerhaven



## Der AOK- Gesundheitsgutschein

Kostenfreie Kurse bei Gesundheitspartnern  
in Ihrer Nähe

AOK Bremen/Bremerhaven  
Die Gesundheitskasse.



## Ihr Weg zum Kursangebot

### 1. AOK-Gesundheitsgutschein anfordern

Fordern Sie Ihren AOK-Gesundheitsgutschein einfach unter [aok.de/hb/gesundheitskurse](https://aok.de/hb/gesundheitskurse) an. Alternativ bekommen Sie ihn persönlich in unseren Geschäftsstellen oder unter Tel. 0421 1761-77150 (Bremen) oder Tel. 0471 16-77150 (Bremerhaven).

### 2. Kursangebot aussuchen

Unter [aok.de/hb/gesundheitsgutschein](https://aok.de/hb/gesundheitsgutschein) suchen Sie sich den Kurs aus, der zu Ihnen passt. Natürlich beraten wir Sie gern dazu!

### 3. Kostenfreie Teilnahme

Ihren AOK-Gesundheitsgutschein geben Sie bei Beginn des Kurses bei unserem Gesundheitspartner ab. Wichtig: Der Kurs ist für Sie kostenfrei, wenn Sie an mindestens 80% der Kurseinheiten teilnehmen. Anderenfalls ist der Gesundheitspartner berechtigt, Ihnen die Kosten in Rechnung zu stellen.

### Fragen Sie Ihren Arzt

Alle Kursangebote richten sich grundsätzlich an gesunde Personen, die etwas für ihre Gesundheit tun möchten. Bei bestehenden gesundheitlichen Beschwerden halten Sie bitte zunächst Rücksprache mit Ihrem Arzt.



## Wo Sie wollen, was Sie wollen

Der AOK-Gesundheitsgutschein ermöglicht es Ihnen, bei unseren Gesundheitspartnern kostenfrei an Gesundheitskursen teilzunehmen. Ihre Vorteile:

### Qualitätsgeprüfte Angebote

In Zusammenarbeit mit unseren AOK-Gesundheitspartnern bieten wir nur qualitätsgeprüfte Kurse an, die mit dem Qualitätssiegel „Deutscher Standard Prävention“ der Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) ausgezeichnet sind – von Aquafitness bis Yoga.



### Große Auswahl

Unser Kursangebot erweitern wir ständig. Ganz sicher ist für Sie das Richtige dabei!

### Angebote ganz in Ihrer Nähe

Eine Angebotsauswahl unserer AOK-Gesundheitspartner in Ihrer Nähe finden Sie unter: [aok.de/hb/gesundheitsgutschein](https://aok.de/hb/gesundheitsgutschein)

### Exklusiv und kostenfrei

Mit Ihrem persönlichen AOK-Gesundheitsgutschein können Sie zweimal im Jahr an einem Kursangebot unserer Gesundheitspartner kostenfrei teilnehmen.



Alle Kursangebote sowie die AOK-Gesundheitspartner finden Sie unter: [aok.de/hb/gesundheitsgutschein](https://aok.de/hb/gesundheitsgutschein)  
Jetzt Gutschein anfordern und aktiv werden!