



Exklusiv für  
**AOK-  
Versicherte**

# Noch mehr Fitness vor Ort

Wir schenken Ihnen einen kostenfreien Gesundheitskurs aus dem Programm „**AOK - Aktiv und Entspannt**“ bei einem Gesundheitspartner Ihrer Wahl mit AOK-Kooperation.

AOK Rheinland/Hamburg  
Die Gesundheitskasse.

---

**Aktiv und  
Entspannt**

# Weitere Kursangebote für Sie!

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

## In Ihrer Nähe

Suchen Sie andere Themenbereiche, wie Ernährung, Stressbewältigung/Entspannung oder Suchtmittelkonsum? Auch hier haben wir für Sie eine große Auswahl an Präventionskursen ohne Gutschein unter: **fit-mit-der-aok.de**

## Online

Neben unseren Präsenzkursen bieten wir auch zahlreiche Online-Kurse an. Entdecken Sie hier unser digitales AOK-Kursangebot:  
**aok.de/pk/gesundheitskurse/online**



Der Zuschuss der AOK Rheinland/Hamburg beträgt bis zu 100 Euro pro Kurs für maximal zwei Kurse in einem Kalenderjahr. Voraussetzung für den Zuschuss ist eine Teilnahme an mindestens 80 % der Kurseinheiten.

Es können entweder zwei Gutscheine pro Kalenderjahr eingelöst werden oder zwei Präventionskurse oder ein Präventionskurs und ein Gutschein genutzt werden.

# AOK – Aktiv und Entspannt

Profitieren Sie von unseren Kooperationen mit vielen Gesundheitspartnern – jetzt auch in Ihrer Nähe! Unser Programm „**AOK – Aktiv und Entspannt**“ bringt Ihr Leben in Bewegung.



## Ihre Vorteile:

### **Qualitätsgeprüfte Angebote**

In Zusammenarbeit mit unseren AOK-Gesundheitspartnern mit Kooperationsvertrag bieten wir nur qualitätsgeprüfte Kurse an, die mit dem Qualitätssiegel „Deutscher Standard Prävention“ der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) ausgezeichnet sind.

### **Große Auswahl**

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

### **Exklusiv und kostenfrei**

Mit Ihrem persönlichen AOK-Aktiv-und-Entspannt-Gutschein können Sie an einem der attraktiven Kursangebote unserer Gesundheitspartner kostenfrei teilnehmen.

Einziges Voraussetzung ist, dass Sie an mindestens 80% der Kurstermine teilnehmen. Sie können zwei Gutscheine pro Kalenderjahr erhalten, wenn Sie keine anderen Präventionskurse nutzen.

# Angeboten werden

- **AOK-Kraftausdauertraining im Fitnessstudio**
- **AOK-Rückenfit**
- **AOK-Outdoor-Fitness: Krafttraining im Freien**
- **AOK-Bodyfit nach der Schwangerschaft**
- **AOK-Yogazeit**
- **AOK-Functional-Training**
- **AOK-Aquafitness**

sowie weitere interessante Kurse – je nach Region wie: Cardio Fit, Lauftraining, PMR (Progressive Muskelentspannung), Pilates, Autogenes Training, Beckenboden- oder Wirbelsäulengymnastik u.v.m..

## **So einfach geht es:**

Auf unserer Website können Sie sich einen Gesundheitspartner mit AOK-Kooperation und Ihrem gewünschten Angebot in Ihrer Nähe aussuchen und Ihren persönlichen Gutschein anfordern.

Bei dem Gesundheitspartner mit AOK-Kooperation können Sie sich direkt anmelden und den Gutschein abgeben. Der Gesundheitspartner rechnet nach Abschluss des Kurses die Gebühren direkt mit der AOK Rheinland/Hamburg ab. Sie müssen weder in Vorleistung gehen noch einen Eigenanteil bezahlen.



Bestellen Sie noch heute Ihren Gutschein über den QR-Code oder auf **[aok.de/rh/aktiv-entspannt](https://aok.de/rh/aktiv-entspannt)**