

So nah.
So gut.
So einfach.

Noch mehr Fitness mit „Aktiv und Entspannt“

Entdecken Sie viele Gesundheitskurse in Ihrer Nähe.

AOK-versichert?

Gutschein anfordern, kostenfrei mitmachen.

Andere Krankenkasse?

Kurs zahlen, mitmachen und Zuschuss erhalten.



**Kurs auswählen, Gutschein
bestellen und direkt starten**
über den QR-Code oder auf
aok.de/rh/aktiv-entspannt

„Aktiv und Entspannt“ – Gesundheitskurse vor Ort

Mit qualifizierten Trainerinnen und Trainern können Sie

- Kraft-, Ausdauer- und Ganzkörpertraining
- Übungen mit Geräten und ohne
- Yoga oder Pilates auf der Matte
- Aquafitness

sowie viele weitere Kurse erleben – indoor wie outdoor.

So einfach geht's für AOK-Versicherte:

1. Persönlichen Gutschein anfordern
2. Beim Anbieter mit Aktiv-und-Entspannt-Kooperation anmelden
3. Gutschein beim Anbieter abgeben und kostenfrei mit Spaß teilnehmen



**Ohne Vorleistung
und Eigenanteil**

Wichtig: Teilnahme an mindestens 80% der Kurstermine erforderlich.

Nicht AOK-versichert?

Auch Sie sind herzlich willkommen!

1. Kurs aussuchen und anmelden
2. Mit Vorleistung statt Gutschein mitmachen
3. Kurs zur Bezuschussung bei Ihrer Krankenkasse einreichen