

# Pressemitteilung AOK PLUS

## Fitness und Wohlbefinden für zu Hause

14. Juli 2020

Fitness und Wohlbefinden für zu Hause:

Jetzt auch Online-Kurse auf yuble

Die AOK PLUS hat das Trainingsangebot auf ihrer Gesundheitsplattform yuble.de erweitert. Ab sofort können Versicherte auch Online-Präventionskurse buchen. "Mit den orts- und zeitunabhängigen Angeboten schaffen wir für unsere Kunden maximale Flexibilität und gehen damit auf ihre Wünsche ein. So erhalten und fördern wir die Gesundheit und Leistungsfähigkeit unserer mehr als 3,4 Millionen Versicherten", sagt Stefan Knupfer, Vorstand der AOK PLUS. Die Versicherten können aus den ersten fünf Angeboten wählen. "Yoga für Einsteiger" vermittelt Grundlagen zu Atemtechniken und Körperpositionen für verschiedene Übungen. Ein "Rücken-Coaching" schult Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Im Kurs "Erfolgreich abnehmen" geht es um gesundheitsförderndes Ernährungs- und Bewegungsverhalten und Unterstützung bei Gewichtsreduktion und -stabilisierung. Ebenfalls verfügbar sind ein Ernährungskurs und ein Angebot zur Diabetesprävention, der Sport, Entspannung und Kochen kombiniert. Weitere Programme sollen im Laufe des Jahres folgen.

Mit Präventionskursen gesund bleiben

Die achtwöchigen Kurse bestehen jeweils aus Trainingsvideos, Vorträgen, Experteninterviews, Erklärfilmen sowie kleinen Hausaufgaben. Alle sind von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert. Damit schafft die AOK PLUS auch für Menschen, die beispielsweise im Schichtdienst arbeiten oder ihren gewünschten Präsenzkurs nicht in ihrer näheren Umgebung finden, ein qualitativ hochwertiges Angebot.

Die Präventionskurse sollen das Entstehen von Erkrankungen verhindern. Muskel- oder Skeletterkrankungen sind neben Atemwegsbeschwerden die häufigste Ursache für Krankschreibungen von Versicherten der AOK PLUS, gefolgt von psychischen Störungen. Auch die Zahl der Menschen mit Übergewicht und ernährungsbedingten Erkrankungen wie Diabetes Typ 2 nimmt zu. Deshalb investiert die Gesundheitskasse überdurchschnittlich viel in Prävention. Mehr als 250.000 Versicherte nahmen 2019 auf Gutscheinsbasis an Gesundheitskursen teil. Die AOK PLUS übernimmt dabei die Kosten für zwei zertifizierte Präventionskurse im Jahr.

Gesundheitsplattform yuble

Auf yuble vernetzt die AOK PLUS seit Juli 2019 ihre Versicherten mit Leistungserbringern und schafft damit eine enorme Erleichterung bei der Buchung und Abrechnung von Gesundheitskursen. Das Anmeldeverfahren für die Versicherten entspricht dem Registrierungsverfahren für die Online-Filiale der AOK PLUS.

