

## Pressemeldung vom 12.01.2017. Das neue AOK-Gesundheitsprogramm ist da

Seit über 30 Jahren engagiert sich die AOK für Prävention und Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz und dem Saarland und nimmt damit eine Vorreiterrolle ein. AOK-Versicherte können aus rund 4.000 AOK-Präventionskursen jährlich in Rheinland-Pfalz und dem Saarland ihr individuelles Programm zusammenstellen. Den Versicherten stehen in den Gesundheitskursen über 50.000 Kursplätze zur Verfügung. Alle AOK-Präventionsangebote werden von speziell ausgebildeten Experten durchgeführt und entsprechen dem Leitfaden Prävention des GKV-Spitzenverbandes, der die Rahmenbedingungen für die gesetzlichen Krankenkassen verbindlich regelt.

Bei der Gesundheitskasse sind die AOK-Präventionsangebote für Versicherte kostenfrei, d.h. die Versicherten müssen nicht durch eine Kursgebühr in Vorleistung treten. Dadurch wird die AOK der gesetzlichen Forderung, durch Präventionsangebote einen Beitrag zur Verminderung sozial bedingter Ungleichheit von Gesundheitschancen zu erbringen, in besonderer Weise gerecht.

Zugleich ist die AOK mit ihren Präventionskursen stets am Puls der Zeit und bietet - neben bewährten Klassikern - immer wieder neue Trendkonzepte wie das Fast Intensive Training oder Faszien Workout an, um Jung und Alt gleichermaßen für gesunde Lebensweise zu begeistern. Auch Alltagsbelastungen und psychische Erkrankungen nehmen ständig zu. Der neue Kurs Lebe Balance ist daher ein topaktuelles Programm für mehr innere Stärke und Achtsamkeit zur Stärkung der psychischen Gesundheit. Durch regelmäßig angewandte Entspannungsmethoden im Alltag werden wichtige Ressourcen und neue Energien mobilisiert. Hier profitieren gestresste Zeitgenossen zum Beispiel von den Kursen Yoga, Tai Chi Chuan oder Autogenes Training.

Im Bereich der AOK-Kochwerkstatt hält die AOK ein breites Spektrum an Kursen mit praktischen Einheiten bereit. Der Kurs Wohlfühlküche Stress ade ergänzt das neue Angebot Lebe Balance in idealer Weise. Gerade in stressigen Zeiten kommt es auf ausreichend Energie und Nährstoffe an. Im Kurs erfahren die Teilnehmer, welches Essen leistungsfähig und stark gegen Stress macht.

Und mit dem neuen Trend-Kurs Urban Fitness Stadt statt Studio können Interessierte jederzeit und fast überall etwas für ihre Fitness und den Stressabbau tun.

Die Kursanmeldung ist ganz bequem im Internet unter [www.aok-gesundheitsprogramm.de](http://www.aok-gesundheitsprogramm.de) möglich.

Einfach den Wunschkurs in der jeweiligen Rubrik anklicken und online anmelden. Das komplette Heft AOK-Gesundheitsprogramm 1/2017 mit allen Informationen und Terminen vor Ort ist in jedem AOK-Kundencenter kostenfrei erhältlich.

So unterstützt die Gesundheitskasse alle, die aktiv etwas für ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit tun wollen. Achten Sie auf sich!

[3.069 Zeichen mit Leerzeichen]