

Pressemitteilung AOK Rheinland-Pfalz/Saarland

Jetzt neu: AOK-Premiumkurse rund um Ernährung, Entspannung und Fitness

In der Gruppe fällt bekanntlich vieles leichter: So unterstützt die Gesundheitskasse alle, die aktiv etwas für ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit tun möchten: Die neuen AOK-Premiumkurse starten ab Mitte Juli und werden von qualifizierten AOK-Expertinnen und -Experten durchgeführt. Für junge Eltern werden z. B. die neuen AOK-Premiumkurse „Bodyfitness mit Baby“ und „Fit mit Babyjogger“ angeboten, neben vielen weiteren Kursen und Vorträgen. Im gesamten Alltag nehmen Belastungen ständig zu. Insbesondere der AOK-Premiumkurs „Lebe Balance“ führt zu mehr Achtsamkeit sowie innerer Stärke und fördert die psychische Gesundheit. Auch durch regelmäßig angewandte Entspannungsmethoden im Alltag werden wichtige Ressourcen und neue Energien mobilisiert. Neu ist hier das Angebot „Yoga für Schwangere“. Und wer sich richtig auspowern will, kann beispielsweise im Kurs „CircuitPower“ oder „Running – Fit für 10 km“ richtig aktiv werden. Und in den AOK-Premiumkursen zum Thema Ernährung sind wieder viele leckere und gesunde Gerichte, auch aus fernen Ländern, auf den Tellern. „Unsere AOK-Premiumkurse haben wir gezielt auf die Erwartungen und Ansprüche unserer Versicherten zugeschnitten“, erklärt Udo Hoffmann, Beauftragter des Vorstandes der AOK Rheinland-Pfalz/Saarland – Die Gesundheitskasse. „Jeder findet bei uns die passende Möglichkeit, aktiv etwas für seine Gesundheit und sein Wohlbefinden wohnortnah zu tun. Die Kurse sind zudem zertifiziert und erfüllen die Qualitätsansprüche des Leitfadens Prävention.“ Alle AOK-Premiumkurse mit Informationen und Terminen vor Ort sind ebenso wie die Kursanmeldung ganz bequem im Internet unter www.aok-kurse.de ersichtlich. Hierzu einfach den Wunschkurs im jeweiligen Themenbereich anklicken und online anmelden. Für Kunden, die nicht regelmäßig zum Kurs kommen können, gibt es die AOK-online-Kurse. Als besonderes Angebot für alle die keinen AOK-Premiumkurs zu passenden Zeiten wahrnehmen können - weil sie dann zum Beispiel arbeiten müssen - gibt es die Möglichkeit der Kostenerstattung für zertifizierte Kurse anderer Anbieter.

[2.057 Zeichen mit Leerzeichen]