

Pressemitteilung AOK Rheinland-Pfalz/Saarland

Pressemitteilung: Die neuen Gesundheitskurse für das 1. Halbjahr 2018 sind da!

So unterstützt die Gesundheitskasse alle, die aktiv etwas für ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit tun wollen. Die Kurse aus den Bereichen gesunde Ernährung, Fitness und Entspannung werden von qualifizierten AOK-Experten durchgeführt.

Alltagsbelastungen nehmen ständig zu. Der Kurs "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. Hier profitieren gestresste Zeitgenossen zum Beispiel von den Kursen Yoga, Tai Chi Chuan/Qigong oder Autogenes Training.

Im Bereich der "AOK-Kochwerkstatt" hält die AOK ein breites Spektrum an Kursen mit praktischen Einheiten bereit. Der neue Kurs "Kräuterküche" greift den Trend zur Zubereitung in der eigenen Küche mit natürlichen und qualitativ hochwertigen Zutaten auf. „Durch den Einsatz von Wildkräutern vermitteln wir interessante neue Geschmackserfahrungen und zeigen, dass Essen ohne Zusatz- und Konservierungsstoffe herrlich schmeckt“, erklärt die AOK-Ernährungsexpertin Petra Sandmann-Gilles. Und mit dem Kurs "Urban Fitness – Stadt statt Studio" können interessierte Kunden jederzeit und fast überall etwas für ihre Fitness und den Stressabbau tun.

Die Kursanmeldung ist ganz bequem im Internet unter www.aok-kurse.de möglich. Einfach den Wunschkurs in der jeweiligen Rubrik anklicken und online anmelden. Das komplette Programm mit den AOK-Gesundheitskursen 1/2018 sowie mit allen Informationen und Terminen vor Ort ist in jedem AOK-Kundencenter kostenfrei erhältlich.

Achten Sie auf sich!

[1.998 Zeichen mit Leerzeichen]