



So nah.
So gut.
So einfach.

Noch mehr Fitness mit „Aktiv und Entspannt“

Wir bieten dir ein abwechslungsreiches Kursprogramm.
Melde dich noch heute hier bei uns an.

AOK-versichert?

Gutschein anfordern, kostenfrei mitmachen.

Andere Krankenkasse?

Kurs zahlen, mitmachen und Zuschuss erhalten.

„Aktiv und Entspannt“ – Gesundheitskurse vor Ort

Du wirst von qualifizierten Trainerinnen und Trainern bei uns unterstützt.

So einfach geht's für AOK-Versicherte:

1. Persönlichen Gutschein über den QR-Code anfordern
2. Kurs bei uns aussuchen und hier vor Ort anmelden
3. Gutschein hier bei uns abgeben und kostenfrei mit Spaß teilnehmen



**Ohne Vorleistung
und Eigenanteil**

Wichtig: Teilnahme an mindestens 80 % der Kurstermine erforderlich.



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

Nicht AOK-versichert?

Auch du bist herzlich willkommen!

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