

Online!

Fit in den Frühling 2024 – mit den Angeboten der Betrieblichen Gesundheitsförderung der AOK Baden-Württemberg

GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse.

[Zum Inhalt](#)

AOK – Online-Angebote

Sie möchten etwas für Ihre Gesundheit tun?

Wir haben die passenden Angebote für Sie. Im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung bieten wir für Mitarbeitende aller Branchen ein breites **Online-Programm** an. Suchen Sie sich nach Ihren Bedürfnissen eines oder mehrere Angebote aus.
Wir freuen uns auf Sie!

Die Angebote sind für alle Teilnehmenden kostenfrei.

AOK-Versicherte können sich für zwei Angebote ProFit-Punkte gutschreiben lassen.

Mach mal Pause – aber aktiv.

Die Aktivpause ist eine Kurzbewegungspause am Arbeitsplatz. Der Mix aus Dehnungs-, Koordinations- und leichten Kräftigungsübungen fördert die Konzentrationsfähigkeit und schafft einen Ausgleich zu einseitigen Arbeitsbelastungen oder dauerhaftem Sitzen. Sportkleidung ist nicht erforderlich.

07.02.2024 – 26.06.2024

Mittwochs von 12:30 bis 12:45 Uhr

Einfach einwählen und direkt mitmachen.

[Hier einwählen.](#)

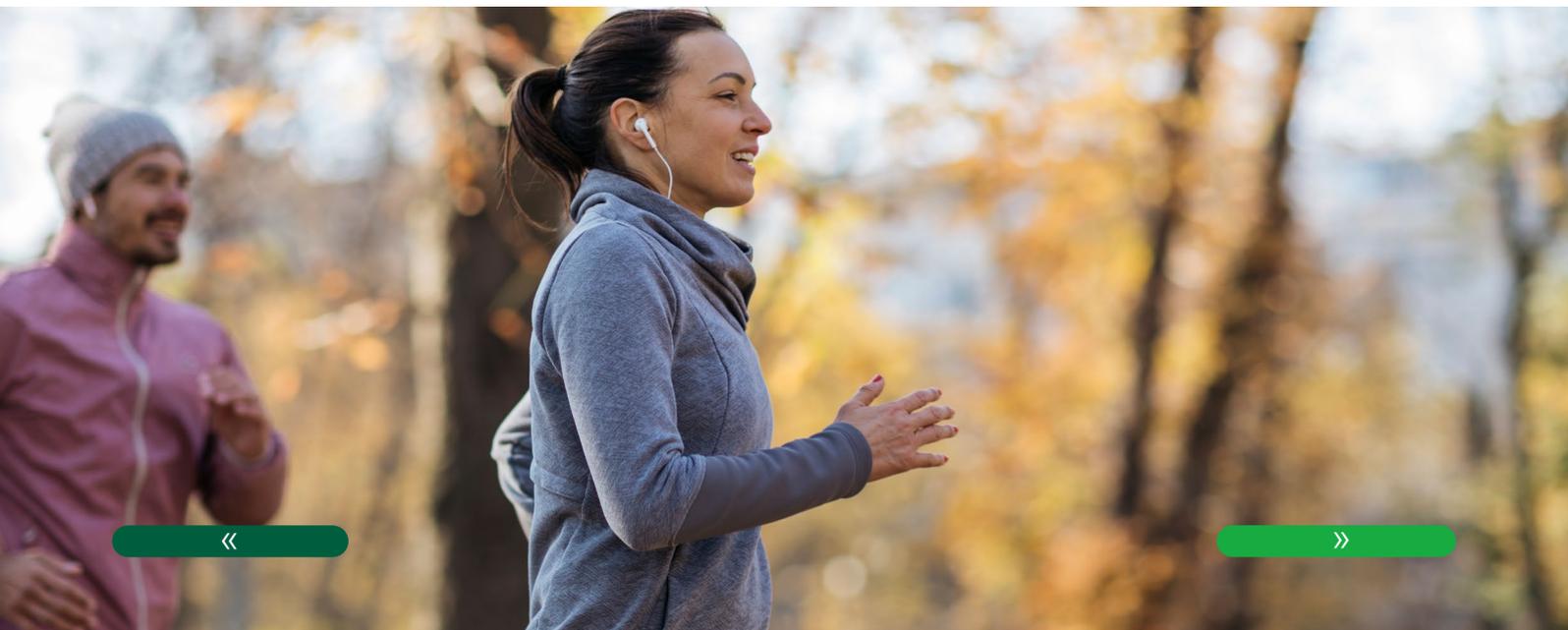
Clever zu mehr Fitness – Augenmerk auf Rückengesundheit

Sie wollen Ihren Alltag aktiver und gesünder gestalten, Ihren Körper stärken, Ihr Wohlbefinden steigern und einseitigen Belastungen vorbeugen? Dann sollten Sie „Clever“ trainieren und wir unterstützen Sie dabei. Dieser sechswöchige Kurs ist für jedes Fitnesslevel geeignet und bietet abwechslungsreiche Übungen zur Mobilisation, Dehnung und Kräftigung der Wirbelsäule. Die Einheiten bauen aufeinander auf, daher ist die Teilnahme nur möglich, wenn mindestens fünf der sechs Termine wahrgenommen werden können.

29.02.2024 – 04.04.2024

Donnerstags von 12:00 bis 12:30 Uhr

Anmeldung bis spätestens drei Tage vorher per E-Mail unter: bgmdigital@bw.aok.de



Schnupperkurse

Sie möchten gerne selbst aktiv werden, unterschiedliche Kursformate kennenlernen und vor allem praktische Einblicke bekommen? Dann sind Sie bei unseren Schnupper-Kursangeboten genau richtig. Melden Sie sich einfach bis spätestens drei Tage vor Kursbeginn unter: bgmdigital@bw.aok.de per E-Mail an.

„Rücken-Aktiv“

15.02.2024, 11:00 - 12:00 Uhr

Wer kennt sie nicht - die Rückenschmerzen! Dagegen hilft: mehr Aktivität. Wir zeigen Ihnen Übungen zur Kräftigung und Stabilisation Ihrer Wirbelsäule. Dabei darf die Beweglichkeit des Rückens nicht fehlen.

„Bewegte Mittagspause“

21.03.2024, 12:00 - 12:20 Uhr

Das Angebot ist ein kleines Bewegungsprogramm für den Arbeitsplatz und beinhaltet einfache und leicht nachvollziehbare Lockerungs-, Dehn- und Kräftigungsübungen. Alle Übungen können direkt am Arbeitsplatz in „normaler“ Arbeitskleidung durchgeführt werden.

„Qigong“

26.03.2024, 15:00 - 15:45 Uhr

Die Körperübungen wirken durch eine Kombination von Ruhe, Entspannung und Bewegung harmonisierend und kräftigend auf Körper, Geist und Seele. Durch die weichen Bewegungen bei aufrechter, natürlich entspannter Körperhaltung wird die Blutzirkulation und die Atmung aktiviert und reguliert.

„Business Yoga“

18.04.2024, 11:00 - 11:45 Uhr

„Business Yoga“ ist eine Methode zur Bewegung und Entspannung im Arbeitsalltag, die ohne zusätzliches Material in Alltags- bzw. Arbeitskleidung durchgeführt werden kann. Diese Yoga-Form eignet sich für alle, die nach einer Entspannungsmethode suchen, welche sich problemlos in den Alltag integrieren lässt. In 45 Minuten werden Atem- und kurze Meditationsübungen mit Mobilisations- und Kräftigungsübungen für den gesamten Körper verbunden. So schaffen wir eine starke Verbindung zwischen Körper und Geist.



Vorträge

Informieren Sie sich über viele interessante Gesundheitsthemen in unserer Vortragsreihe. Ein Vortrag dauert inklusive Fragerunde circa 45 Minuten. Melden Sie sich einfach spätestens am Vortag bis 12 Uhr unter: bgmdigital@bw.aok.de per E-Mail an.

„Ohne Stress durch die Nacht“

06.02.2024, 11:00 Uhr

Rund ein Drittel unseres Lebens verbringen wir mit Schlafen. Zeitverschwendung – meinen Sie? Ganz und gar nicht. Erfahren Sie, warum Schlaf so wichtig ist, welchen Einfluss er auf unsere Leistungsfähigkeit hat und wie Sie Ihre eigene Schlafqualität fördern können.

„Gute Vorsätze umsetzen“

19.02.2024, 13:00 Uhr

Jeder kennt es - man nimmt sich für das neue Jahr etwas vor, doch schon nach kurzer Zeit verlässt einen die Motivation. Die Enttäuschung ist groß, dass man seine Ziele nicht erreicht hat. Erfahren Sie, wie Sie neue Vorsätze und Ziele definieren und langfristig umsetzen.

„Schritt für Schritt zum Wohlfühlgewicht“

29.02.2024, 11:15 Uhr

Was für ein Esstyp bin ich? Wie kann ich mir und meiner Gesundheit etwas Gutes tun? Der Vortrag liefert Ihnen verschiedene Tipps, damit Sie wieder ins Gleichgewicht und ins Wohlfühlen kommen.

„Gewohnheiten ändern – Schritt für Schritt“

05.03.2024, 10:30 Uhr

Mehr Sport, gesünder Ernähren und mehr Entspannung – all das nehmen wir uns immer wieder für die Zukunft vor. Flacht die erste Motivation ab, fallen wir oft zurück in alte Gewohnheiten und ungesunde Verhaltensmuster. Der Vortrag vermittelt Tipps und Tricks, wie man den großen „inneren Schweinehund“ ein für alle Mal überwinden kann und Gewohnheiten langfristig verändert.

„Gesundheitsmanagement in der Pflege - Chancen für stationäre und ambulante Einrichtungen“

14.03.2024, 10:00 Uhr

Schichtdienst, Zeitmangel, Rückenschmerzen – Pflegearbeit ist ein Knochenjob. Das Pflegepersonal braucht dringender denn je Entlastung und einen Ausgleich zu den wachsenden Anforderungen im Beruf. Betriebliches Gesundheitsmanagement bietet konkrete

Veränderungen, von Schichtplanung bis zu gesundheitsfördernden Pausenregelungen. Wir zeigen Möglichkeiten einer Gestaltung und Unterstützung auf.

*Speziell für Entscheidungsträger in der Pflegebranche

„Resilienz – Was macht uns stark in schwachen Zeiten“

19.03.2024, 16:00 Uhr

In diesem Vortrag lernen Sie die sieben Säulen der Resilienz näher kennen. Diese helfen Ihnen dabei Strategien für mehr innere Balance zu entwickeln.

„Have a break – have a... healthy life!“

27.03.2024, 10:30 Uhr

Work. Eat. Sleep. Repeat.

Für viele Menschen sieht so der Alltag aus. Pausen kommen häufig zu kurz. Die Folge: Verspannungen, Rückenschmerzen, Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten oder Antriebslosigkeit. In diesem Vortrag lernen Sie, wie wichtig Pausen im Alltag sind und welche Arten der Erholung zu Ihnen passen. Erweitern Sie Ihren Alltag um die Konstante: Relax.

„Süßgelüste ade!“

09.04.2024, 15:00 Uhr

Süßgelüste müssen nicht sein! Dieser Vortrag zeigt, was Sie dagegen tun können! Damit Sie sehen, wo Sie persönlich konkret ansetzen können, schreiben Sie sich bitte an einem Tag davor alles auf, was Sie gegessen und getrunken haben und halten Sie das Protokoll und etwas zum Schreiben bereit.

„Augengesundheit“

17.04.2024, 11:15 Uhr

Bewusste Auszeiten helfen nicht nur den Augen, sondern wirken auch Verspannungen, Stress und den vielfältigen Problemen langen Sitzens entgegen. Lernen Sie zahlreiche Übungen für Ihre Augengesundheit kennen.

„Achtsam bewegen und entspannen“

23.04.2024, 11:30 Uhr

Der Ansatz der Achtsamkeit ist tiefgründig, komplex und hat eine lange Geschichte. Wir charakterisieren Personen als achtsam, wenn sie eine gute Körperwahrnehmung haben, ihre Belastungsgrenzen kennen, auf ihre Haltung achten oder für regelmäßige körperliche Aktivitäten sorgen. Jeder von uns hat eine vage Vorstellung von dem Begriff „Achtsamkeit“. Der Vortrag wird diese Vorstellung konkretisieren.

„Wettbewerbsvorteil Konfliktkultur“

26.04.2024, 11:00 Uhr

Dass Konflikte Stress auslösen, ist bekannt. Trotzdem tun sich viele schwer damit, sie anzusprechen und wissen nicht, dass es auch Wege gibt, sie ohne Gesichtsverlust für alle Beteiligten zu lösen. Eine gute Konfliktkultur fördert nicht nur Innovationskraft, sondern wird auch zum Wettbewerbsvorteil, weil sie ein wichtiger Beitrag zum guten Betriebsklima ist.



„Embodiment – Wie der Körper die Psyche beeinflusst“

30.04.2024, 11:15 Uhr

Bei schlechter Laune lassen wir oft den Kopf hängen, nach einem Sieg werden die Arme nach oben gerissen. Dass sich unser psychisches Wohlbefinden in unserem Körper widerspiegelt, ist bekannt. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie wir mit unserer Körperhaltung unsere Stimmung und Psyche einfach austricksen können und mit nur kleinen Veränderungen ohne hohem Zeitaufwand große Wirkung erzielen.

„Aktivpause statt Bürostuhl: Wie Bewegung Ihren Arbeitsalltag bereichert“

07.05.2024, 10:00 Uhr

Häufiges und langes Sitzen stellt ein erhebliches Gesundheitsrisiko dar. Doch wie viel Bewegung ist für Ihre Gesundheit notwendig? Wir geben Ihnen wertvolle Tipps, wie Sie Ihren Arbeitsalltag aktiver gestalten können und erläutern die positiven Effekte von Aktivpausen auf Ihre Arbeit.

„Ergonomie am Arbeitsplatz – richtig Sitzen“

16.05.2024, 14:00 Uhr

Muskuloskelettale Erkrankungen sind seit Jahren für die meisten Arbeitsunfähigkeitstage in Deutschland verantwortlich, dabei wären sie häufig vermeidbar.

Im Impulsvortrag soll neben der korrekten Einstellung des Arbeitsplatzes auch ein Verständnis für die Entstehung häufig auftretender arbeitsbedingter Erkrankungen des Bewegungsapparates geschaffen werden.

„Gute Gedanken statt Knoten im Kopf“

17.05.2024, 11:15 Uhr

Zuversicht und Optimismus üben - aber wie? Alles gutheißen ist auch keine Lösung. Erfahren Sie, wie Sie besser mit negativen Gedanken und inneren Antreibern umgehen können. Die Gedanken sind frei...

„Planetary Health: Gesundes Essen für uns und unseren Planeten“

22.05.2024, 10:15 Uhr

Gesund Essen und jetzt noch das Klima retten, was kommt denn da noch auf meinen Teller? Müssen alle jetzt Veganer werden? Diese und weitere Fragen beantwortet der Vortrag, in dem das Konzept der Planetary Health Diet vorgestellt wird.

„Gesundheit fängt im Darm an“

06.06.2024, 11:30 Uhr

Unser Darm hat Wirkung auf unseren gesamten Körper, nicht nur auf die Verdauung! Welche Lebensmittel und Verhaltensweisen das Darmmikrobiom positiv beeinflussen und was der Darmgesundheit schadet, wird Ihnen in diesem Vortrag aufgezeigt.

„Social Superpower: Die Bedeutung sozialer Kontakte für die Gesundheit“

20.06.2024, 13:00 Uhr

Sind soziale Kontakte ein Schlüssel zu einem gesunden Leben? Tatsächlich wird die „Social Superpower“ oft unterschätzt. In diesem Vortrag enthüllen wir die Kraft sozialer Beziehungen und zeigen Ihnen, wie Sie Ihr eigenes soziales Netz stärken und erweitern können.

„Mit dem Rauchen aufhören – Was bringt's, wie geht's?“

26.06.2024, 13:00 Uhr

Sie denken schon länger drüber nach, das Rauchen aufzugeben? Haben es vielleicht auch schon mehrfach versucht, sind aber immer wieder gescheitert? Kein Wunder - Rauchen ist eine sehr starke Sucht, aus der man allein oft nicht herauskommt. Der Vortrag informiert über die vielen Vorteile eines Rauchstopps und zeigt den möglichen Weg in ein rauchfreies Leben.

Gesund in den Feierabend – digitale Kochevents

Sie kochen gerne und gut, aber manchmal fehlen Ihnen die Ideen oder die Hintergrundinfos zu den Lebensmitteln? Unsere Expertinnen kochen **digital** gemeinsam mit Ihnen leckere Gerichte, die gesund und schnell zuzubereiten sind.

Anmeldung bis eine Woche vorher per E-Mail unter: bgmdigital@bw.aok.de

Festtagsküche zu Ostern

21.03.2024, 18:00 - 19:30 Uhr

Die Osterfeiertage sind ein willkommener Anlass mal wieder ein leckeres Rezept auszuprobieren. Das perfekte Ostergericht sorgt optisch und geschmacklich für Begeisterung und ist schnell und einfach zubereitet. Mit einem knackigen Salat, einer raffinierten Hauptspeise und einem leckeren Dessert überraschen Sie Ihre Familie und Ihre Gäste.

Superfoods Hülsenfrüchte

22.04.2024, 17:30 - 19:00 Uhr

Hülsenfrüchte sind Alleskönner: Sie sind reich an Eiweiß, schmackhaft, sättigen und liefern wertvolle Vitamine und Mineralstoffe. Wir zeigen Ihnen verschiedene Zubereitungsmöglichkeiten, um mehr Hülsenfrüchte in Ihre Ernährung einzubauen.

Saisonale Küche – Spargel und Erdbeeren

13.06.2024, 18:00 - 19:30 Uhr

Spargel ist ein Genie in der Küche – das edle Gemüse macht jedes Gericht zu einer Delikatesse. Wir werden nicht nur ein Spargelgericht zubereiten, sondern auch ein Dessert mit Erdbeeren. Sie sind der Inbegriff des nahenden Sommers. Saftig, süß und vielseitig einsetzbar.

