

A smiling woman with dark hair tied back, wearing a purple tank top, is in the foreground of a gym. In the background, other people are blurred, some on exercise machines.

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, kosten frei 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