

Kostenfrei für AOK-Versicherte

Gemeinsam gesund.

Mit den AOK-Gesundheitsangeboten in der Region Bodenseekreis.

Egal ob gesunde Ernährung, aktive Bewegung oder erholsame Entspannung:
Wir haben für alle den richtigen Kurs.

Mehr erfahren Sie auf aok.de/bw/gesundheitsangebote

**Anmeldung gleich hier persönlich,
unter Telefon: 0711 6525-46641
oder einfach den QR-Code scannen.**

GESUNDNAH

**AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse Bodensee-Oberschwaben.**

Einfach QR-Code scannen und den passenden Kurs finden.

Unsere Kursangebote
für Sie in der Region Bodenseekreis:

**Bewegungskurse bestehen in der Regel aus acht,
Ernährungswerkstätten in der Regel aus zwei Kurseinheiten.**

Friedrichshafen

AOK - Faszien-Fit
Wann: 15.01.2027 – 12.03.2027; 14:00 – 15:00 Uhr
Wo: VHS
Charlottenstr. 12/2, Friedrichshafen
Kurs-Nr.: 50448132

AOK - Rückenfit durch Kräftigung
Wann: 26.01.2027 – 23.03.2027; 16:45 – 17:45 Uhr
Wo: AOK-KundenCenter
Charlottenstr. 15/1, Friedrichshafen
Kurs-Nr.: 50454905

AOK - Functional Training
Wann: 26.01.2027 – 23.03.2027; 18:00 – 19:00 Uhr
Wo: AOK-KundenCenter
Charlottenstr. 15/1, Friedrichshafen
Kurs-Nr.: 50454925

AOK - Aktiv abnehmen! Bewusst essen
Wann: 17.02.2027 – 14.04.2027; 17:00 – 18:30 Uhr
Wo: AOK-KundenCenter
Charlottenstr. 15/1, Friedrichshafen
Kurs-Nr.: 50454769

AOK - Gesund leben mit Diabetes (Curaplan)
Wann: 17.02.2027 – 24.03.2027; 17:00 – 18:30 Uhr
Wo: AOK-KundenCenter
Charlottenstr. 15/1, Friedrichshafen
Kurs-Nr.: 50454864

AOK - Fit Mix
Wann: 08.03.2027 – 03.05.2027; 17:30 – 18:30 Uhr
Wo: AOK-KundenCenter
Charlottenstr. 15/1, Friedrichshafen
Kurs-Nr.: 50454834

AOK - Schongymnastik (Curaplan)
Wann: 08.03.2027 – 03.05.2027; 16:00 – 17:00 Uhr
Wo: AOK-KundenCenter
Charlottenstr. 15/1, Friedrichshafen
Kurs-Nr.: 50454853

>>> Friedrichshafen

AOK - Genussvoll durch die Feiertage
Wann: 11.03.2027 – 18.03.2027; 17:00 – 20:45 Uhr
Wo: VHS
Charlottenstr. 12/2, Friedrichshafen
Kurs-Nr.: 50454894

AOK - Functional Training
Wann: 20.04.2027 – 22.06.2027; 18:00 – 19:00 Uhr
Wo: AOK-KundenCenter
Charlottenstr. 15/1, Friedrichshafen
Kurs-Nr.: 50454779

AOK - Rückenfit durch Kräftigung
Wann: 20.04.2027 – 22.06.2027; 16:45 – 17:45 Uhr
Wo: AOK-KundenCenter
Charlottenstr. 15/1, Friedrichshafen
Kurs-Nr.: 50454804

AOK - Fit Mix
Wann: 26.04.2027 – 28.06.2027; 19:15 – 20:15 Uhr
Wo: Studio 5
Anton-Sommer-Str. 5, Friedrichshafen
Kurs-Nr.: 50455660

AOK - Schnelle Küche: einfach, lecker
Wann: 28.04.2027 – 05.05.2027; 17:00 – 20:45 Uhr
Wo: VHS
Charlottenstr. 12/2, Friedrichshafen
Kurs-Nr.: 50454792

AOK - Faszien-Fit
Wann: 28.04.2027 – 16.06.2027; 19:00 – 20:00 Uhr
Wo: Studio 5
Anton-Sommer-Str. 5, Friedrichshafen
Kurs-Nr.: 50455609

AOK - Trendküche: veggie, vegan und Co.
Wann: 01.07.2027 – 08.07.2027; 17:00 – 20:45 Uhr
Wo: VHS
Charlottenstr. 12/2, Friedrichshafen
Kurs-Nr.: 50454793

>>> Friedrichshafen

AOK - Achtsam und genussvoll essen
Wann: 01.07.2027 – 22.07.2027; 17:00 – 19:00 Uhr
Wo: AOK-KundenCenter
Charlottenstr. 15/1, Friedrichshafen
Kurs-Nr.: 50454941

Friedrichshafen-Ailingen

AOK - Qigong
Wann: 12.01.2027 – 23.03.2027; 18:00 – 19:30 Uhr
Wo: Hotel Gerbe
Hirschlatter Str. 14, Friedrichshafen-Ailingen
Kurs-Nr.: 50448066

AOK - Yogazeit: Hatha-Yoga
Wann: 25.01.2027 – 22.03.2027; 17:30 – 18:45 Uhr
Wo: Hotel Gerbe
Hirschlatter Str. 14, Friedrichshafen-Ailingen
Kurs-Nr.: 50455573

AOK - Yogazeit: Hatha-Yoga
Wann: 25.01.2027 – 22.03.2027; 19:00 – 20:15 Uhr
Wo: Hotel Gerbe
Hirschlatter Str. 14, Friedrichshafen-Ailingen
Kurs-Nr.: 50455648

AOK - Yogazeit: Hatha-Yoga
Wann: 05.04.2027 – 07.06.2027; 17:30 – 18:45 Uhr
Wo: Hotel Gerbe
Hirschlatter Str. 14, Friedrichshafen-Ailingen
Kurs-Nr.: 50455520

AOK - Yogazeit: Hatha-Yoga
Wann: 05.04.2027 – 07.06.2027; 19:00 – 20:15 Uhr
Wo: Hotel Gerbe
Hirschlatter Str. 14, Friedrichshafen-Ailingen
Kurs-Nr.: 50455574

AOK - Qigong
Wann: 13.04.2027 – 29.06.2027; 18:00 – 19:30 Uhr
Wo: Hotel Gerbe
Hirschlatter Str. 14, Friedrichshafen-Ailingen
Kurs-Nr.: 50455518

Friedrichshafen-Berg

AOK - Walking
Wann: 31.05.2027 – 19.07.2027; 08:30 – 09:45 Uhr
Wo: Parkplatz Talbahnstraße
Talbahnstraße, Friedrichshafen/Berg
Kurs-Nr.: 50454759

Salem

AOK - Yogazeit: Hatha-Yoga
Wann: 26.01.2027 – 23.03.2027; 18:00 – 19:15 Uhr
Wo: Physiotherapie Espinosa
Bahnhofstr. 12, Salem
Kurs-Nr.: 50455703

AOK - Yogazeit: Hatha-Yoga
Wann: 06.04.2027 – 08.06.2027; 18:00 – 19:15 Uhr
Wo: Physiotherapie Espinosa
Bahnhofstr. 12, Salem
Kurs-Nr.: 50455671

Tettnang

AOK - Qigong
Wann: 15.01.2027 – 09.04.2027; 18:00 – 19:30 Uhr
Wo: PHYSIOGYM im Therapiezentrum Tettnang
Lindauer Str. 21, Tettnang
Kurs-Nr.: 50455702

AOK - Rückenfit durch Kräftigung
Wann: 26.01.2027 – 16.03.2027; 11:00 – 12:00 Uhr
Wo: PHYSIOGYM im Therapiezentrum Tettnang
Lindauer Str. 21, Tettnang
Kurs-Nr.: 50455504

AOK - Fit Mix
Wann: 06.04.2027 – 08.06.2027; 11:00 – 12:00 Uhr
Wo: PHYSIOGYM im Therapiezentrum Tettnang
Lindauer Str. 21, Tettnang
Kurs-Nr.: 50455554

AOK - Qigong
Wann: 16.04.2027 – 02.07.2027; 18:00 – 19:30 Uhr
Wo: PHYSIOGYM im Therapiezentrum Tettnang
Lindauer Str. 21, Tettnang
Kurs-Nr.: 50455572

AOK - Yogazeit: Hatha-Yoga
Wann: 28.01.2027 – 25.03.2027; 18:00 – 19:15 Uhr
Wo: Yoga&freie Atemschule S. Stoll
Rosenhag 6, Überlingen
Kurs-Nr.: 50455519

AOK - Yogazeit: Hatha-Yoga
Wann: 08.04.2027 – 17.06.2027; 18:00 – 19:15 Uhr
Wo: Yoga&freie Atemschule S. Stoll
Rosenhag 6, Überlingen
Kurs-Nr.: 50455647

Die AOK Baden-Württemberg ist immer in Ihrer Nähe.

Als Gesundheitskasse kümmern wir uns um jede Kundin und jeden Kunden persönlich und richten uns ganz individuell nach Ihren Bedürfnissen. Darum können Sie uns auch jederzeit auf dem Weg erreichen, der für Sie am besten ist. Unsere digitalen Angebote und Ihre Kontaktmöglichkeiten:

AOK-KundenCenter
in Ihrer Nähe

0711 76 16 19 23
Telefonisch rund um die Uhr erreichbar

Meine AOK
als App und online

Social Media
Facebook, LinkedIn, Instagram

Termin vereinbaren
unter aok.de/bw/termin

aok.de/bw/digitalberatung
Online und per Videoberatung

aok.de/bw

GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse Bodensee-Oberschwaben.

RWK · 786909 · 11/26 · Fotos: Getty Images, peterheck.de