

Kostenfrei für AOK-Versicherte

Gemeinsam gesund.

Mit den AOK-Gesundheitsangeboten in der Region Ravensburg.

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 Ravensburg:

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

Bad Waldsee

AOK - Rückenfit durch Kräftigung
Wann: 26.01.2027 – 16.03.2027; 17:30 – 18:30 Uhr
Wo: Waldsee-Therme
Badstr. 16, Bad Waldsee
Kurs-Nr.: 50455511

AOK - Rückenpower
Wann: 26.01.2027 – 16.03.2027; 18:30 – 19:30 Uhr
Wo: Waldsee-Therme
Badstr. 16, Bad Waldsee
Kurs-Nr.: 50455539

AOK - Fit Mix
Wann: 11.02.2027 – 08.04.2027; 18:00 – 19:00 Uhr
Wo: BeSt-Sports Sportschule
Rädlesbachweg 5, Bad Waldsee
Kurs-Nr.: 50455509

Bad Wurzach

AOK - Rückenpower
Wann: 25.01.2027 – 22.03.2027; 16:00 – 17:00 Uhr
Wo: feelMoor Gesundheitszentrum
Karl-Wilhelm-Heck-Str. 10, Bad Wurzach
Kurs-Nr.: 50455611

AOK - Rückenpower
Wann: 12.04.2027 – 07.06.2027; 16:00 – 17:00 Uhr
Wo: feelMoor Gesundheitszentrum
Karl-Wilhelm-Heck-Str. 10, Bad Wur**zach**
Kurs-Nr.: 50455585

Isny

AOK - Yogazeit: Hatha-Yoga
Wann: 26.01.2027 – 23.03.2027; 18:00 – 19:15 Uhr
Wo: Allgäu Fitness
Achener Weg 61, Isny im Allgäu
Kurs-Nr.: 50455652

AOK - Yogazeit: Hatha-Yoga
Wann: 27.01.2027 – 24.03.2027; 18:30 – 19:45 Uhr
Wo: Allgäu Fitness
Achener Weg 61, Isny im Allgäu
Kurs-Nr.: 50455577

AOK - Yogazeit: Hatha-Yoga
Wann: 28.01.2027 – 08.04.2027; 10:00 – 11:15 Uhr
Wo: Allgäu Fitness
Achener Weg 61, Isny im Allgäu
Kurs-Nr.: 50455553

AOK - Yogazeit: Hatha-Yoga
Wann: 06.04.2027 – 08.06.2027; 18:00 – 19:15 Uhr
Wo: Allgäu Fitness
Achener Weg 61, Isny im Allgäu
Kurs-Nr.: 50455529

AOK - Yogazeit: Hatha-Yoga
Wann: 07.04.2027 – 02.06.2027; 18:30 – 19:45 Uhr
Wo: Allgäu Fitness
Achener Weg 61, Isny im Allgäu
Kurs-Nr.: 50455578

AOK - Yogazeit: Hatha-Yoga
Wann: 15.04.2027 – 24.06.2027; 10:00 – 11:15 Uhr
Wo: Allgäu Fitness
Achener Weg 61, Isny im Allgäu
Kurs-Nr.: 50455628

Leutkirch

AOK - Functional Training
Wann: 25.01.2027 – 22.03.2027; 19:30 – 20:30 Uhr
Wo: Praxis Physio (Ärztehaus)
Bahnhof 11, Leutkirch
Kurs-Nr.: 50455626

AOK - Faszien-Fit
Wann: 26.01.2027 – 23.03.2027; 09:00 – 10:00 Uhr
Wo: Praxis Physio (Ärztehaus)
Bahnhof 11, Leutkirch
Kurs-Nr.: 50455675

AOK - Fit Mix
Wann: 29.01.2027 – 19.03.2027; 08:30 – 09:30 Uhr
Wo: Praxis Physio (Ärztehaus)
Bahnhof 11, Leutkirch
Kurs-Nr.: 50455678

AOK - Rückenfit durch Kräftigung
Wann: 04.02.2027 – 25.03.2027; 10:15 – 11:10 Uhr
Wo: KRAFTBOX
Kreuzergrabenweg 8-10, Leutkirch
Kurs-Nr.: 50455731

AOK - Beckenbodenschule
Wann: 16.02.2027 – 13.04.2027; 16:10 – 17:10 Uhr
Wo: Praxis Physio (Ärztehaus)
Bahnhof 11, Leutkirch
Kurs-Nr.: 50455527

AOK - Rückenpower
Wann: 05.04.2027 – 07.06.2027; 19:30 – 20:30 Uhr
Wo: Praxis Physio (Ärztehaus)
Bahnhof 11, Leutkirch
Kurs-Nr.: 50455552

AOK - Kraftausdauertraining (Curaplan)
Wann: 09.04.2027 – 11.06.2027; 08:30 – 09:30 Uhr
Wo: Praxis Physio (Ärztehaus)
Bahnhof 11, Leutkirch
Kurs-Nr.: 50455282

AOK - Walking
Wann: 01.06.2027 – 20.07.2027; 09:00 – 10:00 Uhr
Wo: Parkplatz am Stadtweiher
Kemptener Str. 65, Leutkirch
Kurs-Nr.: 50455677

Ravensburg

AOK - Functional Training
Wann: 25.01.2027 – 15.03.2027; 17:00 – 18:00 Uhr
Wo: AOK-Gesundheitszentrum
Charlottenstr. 49, Ravensburg
Kurs-Nr.: 50454945

AOK - Rückenfit durch Kräftigung
Wann: 25.01.2027 – 15.03.2027; 10:00 – 11:00 Uhr
Wo: AOK-Gesundheitszentrum
Charlottenstr. 49, Ravensburg
Kurs-Nr.: 50454950

AOK - Beckenbodenschule
Wann: 26.01.2027 – 23.03.2027; 15:30 – 16:30 Uhr
Wo: AOK-Gesundheitszentrum
Charlottenstr. 49, Ravensburg
Kurs-Nr.: 50454855

AOK - Faszien-Fit
Wann: 26.01.2027 – 23.03.2027; 16:45 – 17:45 Uhr
Wo: AOK-Gesundheitszentrum
Charlottenstr. 49, Ravensburg
Kurs-Nr.: 50454928

AOK - Schnelle Küche: einfach, lecker
Wann: 27.01.2027 – 03.02.2027; 16:00 – 19:45 Uhr
Wo: AOK-Gesundheitszentrum
Charlottenstr. 49, Ravensburg
Kurs-Nr.: 50454921

AOK - Yogazeit: Hatha-Yoga
Wann: 27.01.2027 – 24.03.2027; 17:30 – 18:45 Uhr
Wo: AOK-Gesundheitszentrum
Charlottenstr. 49, Ravensburg
Kurs-Nr.: 50455521

AOK - Yogazeit: Hatha-Yoga
Wann: 27.01.2027 – 24.03.2027; 19:00 – 20:15 Uhr
Wo: AOK-Gesundheitszentrum
Charlottenstr. 49, Ravensburg
Kurs-Nr.: 50455705

AOK - Fit Mix
Wann: 28.01.2027 – 18.03.2027; 12:00 – 13:00 Uhr
Wo: AOK-Gesundheitszentrum
Charlottenstr. 49, Ravensburg
Kurs-Nr.: 50454952

AOK - Entspannt von Kopf bis Fuß
Wann: 29.01.2027 – 09.04.2027; 10:00 – 11:15 Uhr
Wo: AOK-Gesundheitszentrum
Charlottenstr. 49, Ravensburg
Kurs-Nr.: 50454884

>>> Ravensburg

AOK - Schnelle Küche: einfach, lecker
Wann: 15.02.2027 – 22.02.2027; 17:00 – 20:45 Uhr
Wo: AOK-Gesundheitszentrum
Charlottenstr. 49, Ravensburg
Kurs-Nr.: 50454796

AOK - Aktiv abnehmen! Bewusst essen
Wann: 17.02.2027 – 21.04.2027; 16:00 – 17:30 Uhr
Wo: AOK-Gesundheitszentrum
Charlottenstr. 49, Ravensburg
Kurs-Nr.: 50454843

AOK - Genussvoll durch die Feiertage
Wann: 02.03.2027 – 09.03.2027; 17:00 – 20:45 Uhr
Wo: AOK-Gesundheitszentrum
Charlottenstr. 49, Ravensburg
Kurs-Nr.: 50454845

AOK - Genussvoll durch die Feiertage
Wann: 04.03.2027 – 11.03.2027; 09:30 – 13:15 Uhr
Wo: AOK-Gesundheitszentrum
Charlottenstr. 49, Ravensburg
Kurs-Nr.: 50454893

AOK - Essen nach den Jahreszeiten
Wann: 05.04.2027 – 12.04.2027; 17:00 – 20:45 Uhr
Wo: AOK-Gesundheitszentrum
Charlottenstr. 49, Ravensburg
Kurs-Nr.: 50454943

AOK - Yogazeit: Hatha-Yoga
Wann: 07.04.2027 – 09.06.2027; 17:30 – 18:45 Uhr
Wo: AOK-Gesundheitszentrum
Charlottenstr. 49, Ravensburg
Kurs-Nr.: 50455704

AOK - Yogazeit: Hatha-Yoga
Wann: 07.04.2027 – 09.06.2027; 19:00 – 20:15 Uhr
Wo: AOK-Gesundheitszentrum
Charlottenstr. 49, Ravensburg
Kurs-Nr.: 50455750

AOK - SchulterNackenProgramm
Wann: 12.04.2027 – 07.06.2027; 16:00 – 17:00 Uhr
Wo: AOK-Gesundheitszentrum
Charlottenstr. 49, Ravensburg
Kurs-Nr.: 50454849

AOK - Functional Training
Wann: 12.04.2027 – 07.06.2027; 17:15 – 18:15 Uhr
Wo: AOK-Gesundheitszentrum
Charlottenstr. 49, Ravensburg
Kurs-Nr.: 50454975

AOK - Entspannt von Kopf bis Fuß
Wann: 27.04.2027 – 29.06.2027; 16:30 – 17:45 Uhr
Wo: AOK-Gesundheitszentrum
Charlottenstr. 49, Ravensburg
Kurs-Nr.: 50454809

AOK - HüftKnieProgramm: Grundkurs
Wann: 30.04.2027 – 02.07.2027; 08:45 – 10:15 Uhr
Wo: AOK-Gesundheitszentrum
Charlottenstr. 49, Ravensburg
Kurs-Nr.: 50454929

AOK - Walking
Wann: 30.04.2027 – 02.07.2027; 10:45 – 12:00 Uhr
Wo: Hirscheck
Schliererstr., Ravensburg
Kurs-Nr.: 50454930

AOK - Essen nach den Jahreszeiten
Wann: 04.05.2027 – 11.05.2027; 16:00 – 19:45 Uhr
Wo: AOK-Gesundheitszentrum
Charlottenstr. 49, Ravensburg
Kurs-Nr.: 50454891

AOK - Aktiv abnehmen! Bewusst essen
Wann: 01.06.2027 – 20.07.2027; 16:00 – 17:30 Uhr
Wo: AOK-Gesundheitszentrum
Charlottenstr. 49, Ravensburg
Kurs-Nr.: 50454818

AOK - Superfood - exotisch bis heimatnah
Wann: 02.06.2027 – 09.06.2027; 17:00 – 20:45 Uhr
Wo: AOK-Gesundheitszentrum
Charlottenstr. 49, Ravensburg
Kurs-Nr.: 50454819

AOK - Rückenfit durch Kräftigung
Wann: 09.06.2027 – 28.07.2027; 17:15 – 18:15 Uhr
Wo: AOK-Gesundheitszentrum
Charlottenstr. 49, Ravensburg
Kurs-Nr.: 50454883

Wangen

AOK - Functional Training
Wann: 25.01.2027 – 15.03.2027; 16:30 – 17:30 Uhr
Wo: Fachklinik Wangen
Am Vogelherd 14, Wangen
Kurs-Nr.: 50455730

AOK - Yogazeit: Hatha-Yoga
Wann: 26.01.2027 – 16.03.2027; 16:15 – 17:30 Uhr
Wo: MTG - Die Sportinsel
Argeninsel 2, Wangen
Kurs-Nr.: 50455701

AOK - Rückenfit durch Kräftigung
Wann: 28.01.2027 – 18.03.2027; 17:15 – 18:15 Uhr
Wo: MTG - Die Sportinsel
Argeninsel 2, Wangen
Kurs-Nr.: 50455548

AOK - Yogazeit: Hatha-Yoga
Wann: 29.01.2027 – 19.03.2027; 14:30 – 15:45 Uhr
Wo: MTG - Die Sportinsel
Argeninsel 2, Wangen
Kurs-Nr.: 50455569

AOK - Fit Mix
Wann: 29.01.2027 – 19.03.2027; 15:30 – 16:30 Uhr
Wo: MTG - Die Sportinsel
Argeninsel 2, Wangen
Kurs-Nr.: 50455570

Weingarten

AOK - Rückenfit durch Kräftigung
Wann: 27.01.2027 – 17.03.2027; 11:10 – 12:10 Uhr
Wo: RehaZentrum
Sauterleutestr. 36, Weingarten
Kurs-Nr.: 50455601

AOK - Fit Mix
Wann: 19.04.2027 – 14.06.2027; 17:00 – 18:00 Uhr
Wo: RehaZentrum
Sauterleutestr. 36, Weingarten
Kurs-Nr.: 50455651

Das AOK-RückenKonzept.

AOK

Wir stärken Ihren Rücken.

Ganz in Ihrer Nähe im AOK-Gesundheitszentrum Ravensburg.

Informationen unter 0711 6525-46641 oder **aok.de/bw/rueckenkonzept**

Kostenfrei für AOK-Versicherte.

GESUNDNAH
AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse Bodensee-Oberschwaben.

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