

Kostenfrei für AOK-Versicherte

Gemeinsam gesund.

Mit den AOK-Gesundheitsangeboten in der Region Sigmaringen.

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 Sigmaringen:

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

Bad Saulgau

AOK - Trendküche: veggie, vegan und Co.
Wann: 26.01.2027 – 02.02.2027; 17:00 – 20:45 Uhr
Wo: Rehabilitationsklinik Saulgau
Siebenkreuzerweg 18, Bad Saulgau
Kurs-Nr.: 50454774

AOK - Aktiv abnehmen! Bewusst essen
Wann: 23.02.2027 – 13.04.2027; 18:30 – 20:00 Uhr
Wo: AOK-KundenCenter
Kaiserstraße 58, Bad Saulgau
Kurs-Nr.: 50454817

AOK - Rückenfit durch Kräftigung
Wann: 26.02.2027 – 23.04.2027; 17:00 – 18:00 Uhr
Wo: Studio 19 Andreas Schlegel
Karlstraße 19, Bad Saulgau
Kurs-Nr.: 50455670

AOK - Faszien-Fit
Wann: 03.03.2027 – 21.04.2027; 09:00 – 10:00 Uhr
Wo: Studio 19 Andreas Schlegel
Karlstraße 19, Bad Saulgau
Kurs-Nr.: 50455571

AOK - Superfood - exotisch bis heimatnah
Wann: 20.04.2027 – 27.04.2027; 17:00 – 20:45 Uhr
Wo: Rehabilitationsklinik Saulgau
Siebenkreuzerweg 18, Bad Saulgau
Kurs-Nr.: 50454790

AOK - Schnelle Küche: einfach, lecker
Wann: 04.05.2027 – 18.05.2027; 17:00 – 20:45 Uhr
Wo: Rehabilitationsklinik Saulgau
Siebenkreuzerweg 18, Bad Saulgau
Kurs-Nr.: 50454822

AOK - Essen nach den Jahreszeiten
Wann: 01.06.2027 – 08.06.2027; 17:00 – 20:45 Uhr
Wo: Rehabilitationsklinik Saulgau
Siebenkreuzerweg 18, Bad Saulgau
Kurs-Nr.: 50454768

Mengen

AOK - Functional Training
Wann: 27.01.2027 – 24.03.2027; 17:30 – 18:30 Uhr
Wo: Top Five Fitnessclub
Messkircher Straße 2, Mengen
Kurs-Nr.: 50455687

AOK - Rückenfit durch Kräftigung
Wann: 28.01.2027 – 18.03.2027; 20:00 – 21:00 Uhr
Wo: Top Five Fitnessclub
Messkircher Straße 2, Mengen
Kurs-Nr.: 50455538

AOK - Fit Mix
Wann: 07.04.2027 – 02.06.2027; 17:30 – 18:30 Uhr
Wo: Top Five Fitnessclub
Messkircher Straße 2, Mengen
Kurs-Nr.: 50455610

AOK - Rückenpower
Wann: 08.04.2027 – 17.06.2027; 20:00 – 21:00 Uhr
Wo: Top Five Fitnessclub
Messkircher Straße 2, Mengen
Kurs-Nr.: 50455686

Pfullendorf

AOK - SchulterNackenProgramm
Wann: 29.01.2027 - 19.03.2027; 08:30 - 09:30 Uhr
Wo: Kolpinghaus St. Jakobus
Adolf-Kolping-Straße 24, Pfullendorf
Kursnr: 50457510

AOK - Rückenfit durch Kräftigung
Wann: 29.01.2027 – 19.03.2027; 09:45 - 10:45 Uhr
Wo: Kolpinghaus St. Jakobus
Adolf-Kolping-Straße 24, Pfullendorf
Kurs-Nr.: 50455213

AOK - Rückenfit durch Kräftigung
Wann: 30.04.2027 – 18.06.2027; 09:30 – 10:30 Uhr
Wo: Kolpinghaus St. Jakobus
Adolf-Kolping-Straße 24, Pfullendorf
Kurs-Nr.: 50455236

Sigmaringen

AOK - Yogazeit: Hatha-Yoga
Wann: 25.01.2027 – 15.03.2027; 19:15 – 20:30 Uhr
Wo: AOK-Gesundheitszentrum
Schwabstraße 2, Sigmaringen
Kurs-Nr.: 50455214

AOK - Beckenbodenschule
Wann: 26.01.2027 – 23.03.2027; 18:15 – 19:15 Uhr
Wo: AOK-Gesundheitszentrum
Schwabstraße 2, Sigmaringen
Kurs-Nr.: 50455235

AOK - Rückenfit durch Kräftigung
Wann: 27.01.2027 – 24.03.2027; 10:30 – 11:30 Uhr
Wo: AOK-Gesundheitszentrum
Schwabstrße 2, Sigmaringen
Kurs-Nr.: 50455260

SicherGehen - Kurs (Curaplan)
Wann: 27.01.2027 – 10.03.2027; 09:30 – 10:30 Uhr
Wo: AOK-Gesundheitszentrum
Schwabstaße. 2, Sigmaringen
Kurs-Nr.: 50455281

AOK - Rückenfit durch Kräftigung
Wann: 27.01.2027 – 24.03.2027; 08:30 – 09:30 Uhr
Wo: AOK-Gesundheitszentrum
Schwabstraße 2, Sigmaringen
Kurs-Nr.: 50455319

AOK - Rückenpower
Wann: 12.02.2027 – 16.04.2027; 10:15 – 11:15 Uhr
Wo: AOK-Gesundheitszentrum
Schwabstraße 2, Sigmaringen
Kurs-Nr.: 50455359

AOK - Rückenpower
Wann: 12.02.2027 – 16.04.2027; 09:00 – 10:00 Uhr
Wo: AOK-Gesundheitszentrum
Schwabstraße 2, Sigmaringen
Kurs-Nr.: 50455381

SicherGehen - Kurs (Curaplan)
Wann: 16.02.2027 – 23.03.2027; 13:30 – 14:30 Uhr
Wo: AOK-Gesundheitszentrum
Schwabstraße 2, Sigmaringen
Kurs-Nr.: 50455130

AOK - Genussvoll durch die Feiertage
Wann: 25.02.2027 – 04.03.2027; 17:00 – 20:45 Uhr
Wo: AOK-Gesundheitszentrum
Schwabstraße 2, Sigmaringen
Kurs-Nr.: 50454846

AOK - Aktiv abnehmen! Bewusst essen
Wann: 02.03.2027 – 27.04.2027; 18:00 – 19:30 Uhr
Wo: AOK-Gesundheitszentrum
Schwabstraße 2, Sigmaringen
Kurs-Nr.: 50454944

AOK - Rückenfit durch Kräftigung
Wann: 07.04.2027 – 09.06.2027; 10:30 – 11:30 Uhr
Wo: AOK-Gesundheitszentrum
Schwabstraße 2, Sigmaringen
Kurs-Nr.: 50455168

AOK - Rückenfit durch Kräftigung
Wann: 07.04.2027 – 09.06.2027; 08:30 – 09:30 Uhr
Wo: AOK-Gesundheitszentrum
Schwabstraße 2, Sigmaringen
Kurs-Nr.: 50455183

AOK - Outdoor Fitness
Wann: 08.04.2027 – 03.06.2027; 19:00 – 20:00 Uhr
Wo: AOK-Gesundheitszentrum
Schwabstraße 2, Sigmaringen
Kurs-Nr.: 50455401

AOK - SchulterNackenProgramm
Wann: 27.04.2027 – 15.06.2027; 18:15 – 19:15 Uhr
Wo: AOK-Gesundheitszentrum
Schwabstraße 2, Sigmaringen
Kurs-Nr.: 50455167

SicherGehen - Kurs (Curaplan)
Wann: 28.04.2027 – 02.06.2027; 09:30 – 10:30 Uhr
Wo: AOK-Gesundheitszentrum
Schwabstraße 2, Sigmaringen
Kurs-Nr.: 50455308

AOK - Achtsam und genussvoll essen
Wann: 19.05.2027 – 09.06.2027; 10:00 – 12:00 Uhr
Wo: AOK-Gesundheitszentrum
Schwabstraße 2, Sigmaringen
Kurs-Nr.: 50454942

AOK - Yogazeit: Hatha-Yoga
Wann: 24.05.2027 – 12.07.2027; 19:15 – 20:30 Uhr
Wo: AOK-Gesundheitszentrum
Schwabstraße 2, Sigmaringen
Kurs-Nr.: 50455318

AOK - Schnelle Küche: einfach, lecker
Wann: 17.06.2027 – 24.06.2027; 17:00 – 20:45 Uhr
Wo: AOK-Gesundheitszentrum
Schwabstraße 2, Sigmaringen
Kurs-Nr.: 50454848

AOK - Essen nach den Jahreszeiten
Wann: 21.06.2027 – 28.06.2027; 17:00 – 20:45 Uhr
Wo: AOK-Gesundheitszentrum
Schwabstraße 2, Sigmaringen
Kurs-Nr.: 50454840

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