

**Unsere  
Fit-in-den-  
Frühling-  
Angebote**  
finden Sie hier

Foto: mensura via Getty Images

# Fit in den **Frühling** 2025

– mit den kostenfreien Angeboten zur  
Betrieblichen Gesundheitsförderung  
der AOK Baden-Württemberg

**GESUNDNAH**

AOK Baden-Württemberg  
Die Gesundheitskasse.

# Unsere Online-Angebote für Ihre Gesundheit im Betrieb

## Fit in den Frühling 2025

Nutzen Sie unsere Online-Angebote der Betrieblichen Gesundheitsförderung, die offen für Beschäftigte aller Branchen sind. Vorträge, Schnupperkurse und sogar ein Kochevent stehen zur Wahl. Die Themen reichen von Stressabbau über Business Yoga bis hin zu Augengesundheit, Hitzeschutz oder Ernährungsthemen.

### Vorträge

- 12.03.2025**  
15:30 bis 16:15 Uhr  
→ **Wenn der Stress von innen kommt – innere Antreiber erkennen und verstehen**
- 25.03.2025**  
9:00 bis 9:45 Uhr  
→ **Gesund Schlafen, erholt durchstarten – wie Bewegung Ihren Schlaf beeinflusst**
- 09.04.2025**  
11:00 bis 11:45 Uhr  
→ **Augengesundheit – was Sie tun können**
- 29.04.2025**  
11:30 bis 12:15 Uhr  
→ **Süßgelüste ade**
- 12.05.2025**  
12:00 bis 12:45 Uhr  
→ **Schritt für Schritt zum Wohlfühlgewicht**
- 20.05.2025**  
15:30 bis 16:15 Uhr  
→ **Was ist Mythos, was ist Wahrheit? Theorien zum Thema Ernährung**
- 28.05.2025**  
11:30 bis 12:15 Uhr  
→ **Gute Gedanken statt Knoten im Kopf**
- 02.06.2025**  
15:30 bis 16:15 Uhr  
→ **Glück – warum wir es selbst in der Hand haben**
- 16.06.2025**  
18:00 bis 18:45 Uhr  
→ **Hitzeschutz am Arbeitsplatz – praxisnahe Maßnahmen für den Sommer**
- 03.07.2025**  
14:00 bis 14:45 Uhr  
→ **Waldbaden – Die kost-nix-Kur im Alltag**
- 15.07.2025**  
10:30 bis 11:00 Uhr  
→ **Durch Bewegung geistig fit und leistungsfähiger sein**

### Koch- & Schnupperkurse

- 20.03.2025**  
18:00 bis 19:30 Uhr  
→ **Es muss nicht immer Fleisch sein – vegetarische Gerichte für jeden Tag**
- 01.04.2025**  
12:00 bis 12:45 Uhr  
→ **Starke Schultern, entspannter Nacken**
- 06.05.2025**  
13:30 bis 14:00 Uhr  
→ **Business Yoga**
- 12.06.2025**  
16:45 bis 17:30 Uhr  
→ **Pilates**

### Weitere Informationen

zu den Inhalten und zur Anmeldung finden Sie

→ **hier**

oder scannen Sie einfach den QR-Code:



### 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.

**05.03.2025 bis 30.07.2025 immer mittwochs von 12:30 bis 12:45 Uhr**

Einfach einwählen und direkt mitmachen.

→ **Launch Meeting – Zoom**



**GESUNDNAH**

**AOK Baden-Württemberg**  
Die Gesundheitskasse.