

Online!

# Gesund durch den Herbst 2024 – mit den Angeboten der Betrieblichen Gesundheitsförderung der AOK Baden-Württemberg

**GESUNDNAH**

AOK Baden-Württemberg  
Die Gesundheitskasse.

[Zum Inhalt](#)

## AOK – Online-Angebote

### Sie möchten etwas für Ihre Gesundheit tun?

Wir haben die passenden Angebote für Sie. Im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung bieten wir für Mitarbeitende aller Branchen ein breites Online-Angebot an. Suchen Sie sich nach Ihren Bedürfnissen eines oder mehrere Angebote aus.

**Wir freuen uns auf Sie!**

Die Angebote sind für alle Teilnehmenden kostenfrei.

#### **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.

**11.09.2024 – 18.12.2024**

**Mittwochs von 12:30 bis 12:45 Uhr**

Einfach einwählen und direkt mitmachen.

[Hier einwählen.](#)



# Vorträge

Informieren Sie sich über viele interessante Gesundheitsthemen in unserer Vortragsreihe. Ein Vortrag dauert inklusive Fragerunde circa 45 Minuten.

**Melden Sie sich einfach spätestens am Vortag bis 12:00 Uhr unter:**  
[bgmdigital@bw.aok.de](mailto:bgmdigital@bw.aok.de) per E-Mail an.

## **„Achtsam und genussvoll Essen“**

**12.09.2024, 12:00 Uhr**

Essen mit allen Sinnen genießen, gerade im hektischen Arbeitsalltag geht dies oft unter. Welche Sinne erleben Sie beim Essen und wie können Sie Ihre Mahlzeiten achtsamer gestalten. Diese und weitere Tipps erhalten Sie im Vortrag.

## **„Have a break – have a... healthy life!“**

**17.09.2024, 14:00 Uhr**

Work. Eat. Sleep. Repeat.  
Für viele Menschen sieht so der Alltag aus, Pausen kommen häufig zu kurz. Die Folge: Verspannungen, Rückenschmerzen, Müdigkeit, Konzentrationschwierigkeiten oder Antriebslosigkeit. In diesem Vortrag lernen Sie, wie wichtig Pausen im Alltag sind und welcher Arten der Erholung zu Ihnen passen. Erweitern Sie Ihren Alltag um die Konstante: Relax.

## **„Selbstfürsorge – die Kunst sich selbst nicht zu übersehen“**

**24.09.2024, 11:00 Uhr**

Was verbirgt sich wirklich hinter dem Begriff Selbstfürsorge? Entdecken Sie, was Selbstfürsorge bedeutet, wie sie Ihr Leben bereichern kann und wie Sie konkrete Strategien für mehr Selbstfürsorge in Ihren Alltag integrieren.

## **„Clever Trinken“**

**26.09.2024, 18:00 Uhr**

Trinken Sie ausreichend? Alle wissen, wie wichtig es ist, aber nicht alle bekommen es hin. Wissenswertes und Tipps zum Trinken erfahren Sie in diesem Vortrag.

## **„Augengesundheit“**

**09.10.2024, 12:00 Uhr**

Bewusste Auszeiten helfen nicht nur den Augen, sondern wirken auch Verspannungen, Stress und den vielfältigen Problemen langen Sitzens entgegen. Lernen Sie zahlreiche Übungen für Ihre Augengesundheit kennen.

## **„Glück –**

**warum wir es auch selbst in der Hand haben“**

**17.10.2024, 16:30 Uhr**

Lernen Sie Strategien kennen, wie Sie Ihre Lebenszufriedenheit steigern. Kommen Sie mit auf die Reise zu mehr Bewusstheit, Dankbarkeit und Optimismus.

## **„Resilienz statt Burnout“**

**23.10.2024, 10:00 Uhr**

Resilienzmodelle gibt es zahlreiche - alle zielen in die gleiche Richtung: welche Faktoren sichern uns die psychische Gesundheit, um auch gut durch Krisenzeiten zu kommen? Wie kann ich meine Resilienz stärken? Dieser Vortrag bietet einen Überblick und wird mit kleinen Achtsamkeitsübungen ergänzt.

## **„Entzündungshemmend essen und leben“**

**24.10.2024, 11:30 Uhr**

Entzündungen können unterschiedliche Ursachen haben. Sie sollen einen Überblick über die Auslöser bekommen und erfahren, was Sie konkret im Alltag aus Sicht der Ernährung und auch sonst machen können.

## **„Dem Herbstblues ein Schnippchen schlagen“**

**30.10.2024, 14:00 Uhr**

In diesem Vortrag erhalten Sie Tipps, wie Sie die Herausforderungen in Ihrem Leben mit mehr Gelassenheit meistern und persönliche Schlüsselkompetenzen verbessern können. Stärken Sie Ihre psychische Gesundheit und kommen Sie so besser gestimmt durch die dunkle Jahreszeit.

## **„Herzgesundheit – Herzgesund leben“**

**05.11.2024, 10:30 Uhr**

Das Herz ist unser wichtigster Muskel im Körper - doch wie funktioniert es eigentlich und was haben Herz und Blutdruck miteinander zu tun? Der Vortrag gibt Aufschluss über diese Fragen und erklärt, welche Faktoren maßgebend für herzgesundes Leben sind.

### **„Gewohnheiten ändern – Schritt für Schritt“**

**19.11.2024, 10:30 Uhr**

Mehr Sport, gesünder Ernähren und mehr Entspannung – all das nehmen wir uns immer wieder für die Zukunft vor. Flacht die erste Motivation ab, fallen wir oft zurück in alte Gewohnheiten und ungesunde Verhaltensmuster. Der Vortrag vermittelt Tipps und Tricks, wie man den „inneren Schweinehund“ endgültig überwinden kann und Gewohnheiten langfristig verändert.

### **„Entspannt in die Weihnachtszeit“**

**21.11.2024, 16:00 Uhr**

Vorweihnachtszeit: duftende Plätzchen, geschmückte Tannenzweige, Weihnachtsmärkte. Was besinnlich klingt verursacht bei vielen Menschen Stress. Unser Stressempfinden basiert auf der individuellen Bewertung einer Situation. Finden Sie heraus, welche Situationen bei Ihnen Stress auslösen und wie Sie dem vorbeugen können. Vielleicht kaufen Sie dieses Jahr das Weihnachtgebäck.

### **„Achtsam bewegen und entspannen“**

**27.11.2024, 14:00 Uhr**

Der Ansatz der Achtsamkeit ist tiefgründig, komplex und hat eine lange Geschichte. Wir charakterisieren Personen als achtsam, wenn sie eine gute Körperwahrnehmung haben, ihre Belastungsgrenzen kennen oder für regelmäßige körperliche Aktivitäten sorgen. Jeder von uns hat eine vage Vorstellung von dem Begriff „Achtsamkeit“, der Vortrag wird diese Vorstellung konkretisieren.

### **„Darmgesundheit – ein gutes Bauchgefühl.“**

**Ein Treffen mit unserem zweiten Gehirn“**

**04.12.2024, 10:00 Uhr**

Haben Sie sich schon mal gefragt, woher eigentlich das berühmte „Bauchgefühl“ kommt? Unser Darm wird nicht umsonst als unser zweites Gehirn bezeichnet! Finden Sie heraus, warum unser Darm so wichtig für unsere Gesundheit ist und wie eine darmgesunde Ernährung Ihr Wohlbefinden steigern kann.

### **„Ergonomie am Arbeitsplatz – richtig Sitzen“**

**05.12.2024, 12:00 Uhr**

Muskuloskelettale Erkrankungen sind seit Jahren für die meisten Arbeitsunfähigkeitstage in Deutschland verantwortlich, dabei wären sie häufig vermeidbar. Im Impulsvortrag soll neben der korrekten Einstellung des Arbeitsplatzes auch ein Verständnis für die Entstehung häufig auftretender arbeitsbedingter Erkrankungen des Bewegungsapparates geschaffen werden.

### **„Mit dem Rauchen aufhören – Was bringt's, wie geht's?“**

**10.12.2024, 13:00 Uhr**

Sie denken schon länger drüber nach, das Rauchen aufzugeben? Haben es vielleicht auch schon mehrfach versucht, sind aber immer wieder gescheitert? Kein Wunder - Rauchen ist eine sehr starke Sucht, aus der man allein oft nicht herauskommt. Der Vortrag informiert über die vielen Vorteile eines Rauchstopps und zeigt den möglichen Weg in ein rauchfreies Leben.

### **„Grübelst du noch oder schläfst du schon?“**

**12.12.2024, 14:30 Uhr**

„Schlaf ist die beste Medizin“ - Das Sprichwort ist altbekannt und in vielen Fällen sehr zutreffend. Doch was, wenn wir einfach nicht einschlafen? Doch was, wenn wir einfach nicht einschlafen? Wenn uns Gedanken wachhalten und wir nicht abschalten können? Lernen Sie in diesem Vortrag Ihr Gedankenkarussell zu stoppen und entspannt einzuschlafen.



# Schnupperkurse

Sie möchten gerne selbst aktiv werden, unterschiedliche Kursformate kennenlernen und vor allem praktische Einblicke bekommen? Dann sind sie bei unseren Schnupper-Kursangeboten genau richtig. **Melden Sie sich einfach bis spätestens drei Tage vor Kursbeginn unter: [bgmdigital@bw.aok.de](mailto:bgmdigital@bw.aok.de) per E-Mail an.**

## „Mental gesund: Entspannt in den Feierabend“

**16.09.2024, 16:00 - 16:30 Uhr**

Zu viele Aufgaben, Ärger mit dem Kollegen oder der bevorstehende Abgabetermin - oft beschäftigt uns die Arbeit auch nach Feierabend und das Abschalten fällt schwer. In dieser kurzen Entspannungseinheit können Sie Ihre innere Mitte wieder finden und so entspannt und erfrischt in den Feierabend starten.

## „Business Yoga“

**15.10.2024, 13:30 - 14:00 Uhr**

Beim „Business Yoga“ werden Atem- und Meditationsübungen mit Mobilisations- und Kräftigungsübungen für den gesamten Körper verbunden. So schaffen wir eine starke Verbindung zwischen Körper und Geist. Diese Art der Entspannung lässt sich problemlos und ohne großen Zeitaufwand in ihren Alltag integrieren.

## „Faszien Yoga“

**11.11.2024, 10:00 - 10:45 Uhr**

Sie sehnen sich nach mentaler Stärke, einer besseren Beweglichkeit und Schmerzreduktion? Durch die Kombination von gezielten Atem- und Yogaübungen lernen Sie, wie Sie dies in den gesunden Alltag umsetzen und integrieren können. Erleben Sie den Effekt der geistigen Entspannung zusammen mit der schmerzlindernden Faszien Dehnung.

## „Starke Schultern, entspannter Nacken“

**12.11.2024, 12:00 - 13:00 Uhr**

Egal ob Bildschirm- oder körperliche Arbeit – unser Schulter-Nackensbereich wird in allen Fällen beansprucht und reagiert oft mit Schmerzen und Verspannungen. In diesem Schnupperkurs liegt der Schwerpunkt in der Muskelkräftigung und Verbesserung der Beweglichkeit. Daneben werden Tipps zur Trainingsdurchführung und zum Alltagsverhalten vermittelt.

## „Rückenfit“

**18.12.2024, 14:00 - 14:30 Uhr**

Ein Rücken zum Entzücken!? Stress, Bewegungsmangel und einseitige Haltungen führen oft zu Verspannungen und Rückenschmerzen. Wenn Sie dem vorbeugen oder aktiv dagegen vorgehen möchten, sind Sie hier genau richtig: Wir stärken die gesamte Rumpfmuskulatur, mobilisieren die Wirbelsäule und verbessern die Geschmeidigkeit und Elastizität von Faszien und Muskulatur.



## Mehrwöchige Kursangebote

Bei unseren mehrwöchigen Kursen haben Sie die Möglichkeit sich noch intensiver mit dem Thema Gesundheit zu beschäftigen. Die Einheiten bauen aufeinander auf, daher ist die Teilnahme nur möglich, wenn alle vier Termine wahrgenommen werden können. Schnell sein lohnt sich – die Teilnahme ist begrenzt.

**Melden Sie sich einfach bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn unter: [bgmdigital@bw.aok.de](mailto:bgmdigital@bw.aok.de) per E-Mail an.**

### **Schulter-Nacken – Mit Bewegung zum Erfolg**

**16.10.2024 – 06.11.2024**

**4x mittwochs, 12:30 Uhr bis 13:00 Uhr**

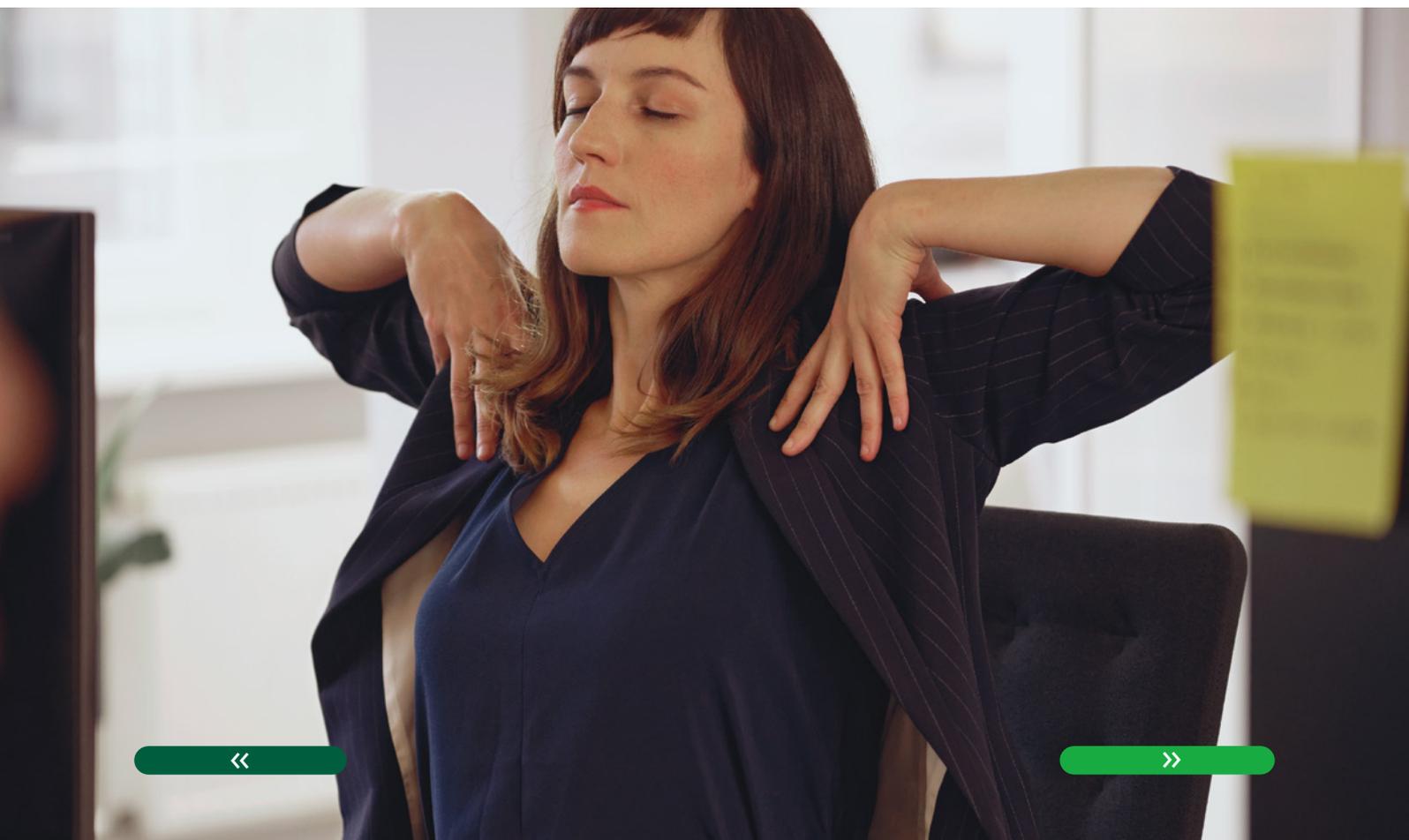
Wussten Sie, dass das Schultergelenk nicht nur das beweglichste, sondern auch das komplexeste Gelenk in Ihrem Organismus ist? Hier arbeiten Knochen, Muskeln, Bänder und Sehnen gemeinsam an möglichst viel Spielraum bei der Bewegung. Diese Flexibilität hat aber ihren Preis. So sind die Schulter und der Nackenbereich besonders anfällig für Schmerzen. Nacken- und Schulterschmerzen, Verspannungen, aber auch Schwindel, Kopfschmerzen und Ohrengeräusche lassen sich häufig schon mit einfachen Übungen deutlich reduzieren.

### **Für deine innere Stärke**

**19.11.2024 – 10.12.2024**

**4x dienstags, 15:00 – 16:00 Uhr**

Die optimale Work Life Balance - wer träumt nicht davon? Berufs und Alltagsleben auf einen Nenner zu bekommen, scheint in Zeiten von „höher, schneller, weiter“ aussichtslos. Wir rotieren wie in einem Hamsterrad, leben auf der Überholspur und funktionieren im Autopilot Modus. Höchste Zeit für Entschleunigung und mehr innere Stärke. Dieser Kurs unterstützt Sie beim Aufbau eines gesunden Fundaments für mehr Achtsamkeit im (Berufs-)Leben, welches Ihnen in den schwierigsten Situationen etwas ganz Entscheidendes schenkt - Resilienz.



# Gesund in den Feierabend – digitale Kochevents

Sie kochen gerne und gut, aber manchmal fehlen Ihnen die Ideen oder die Hintergrundinfos zu den Lebensmitteln? Unsere Expertinnen kochen digital gemeinsam mit Ihnen leckere Gerichte, die gesund und schnell zuzubereiten sind. **Melden Sie sich einfach bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn unter: [bgmdigital@bw.aok.de](mailto:bgmdigital@bw.aok.de) per E-Mail an.**

## Schnelle herbstliche Gerichte für Berufstätige

**14.11.2024, 18:00 - 19:30 Uhr**

Auch wenn es mal schnell gehen muss, kommt der Genuss im Herbst nicht zu kurz. Die Herbstzeit glänzt durch vielerlei buntes Gemüse, das man prima zu einem aromatischen und einfachen Herbstgericht kombinieren kann. Lassen Sie sich von unserem herbstlichen Drei-Gänge-Menü beeindrucken.

## Genussvoll essen für den Darm

**28.11.2024, 17:30 - 19:00 Uhr**

Die Darmgesundheit und die Ernährung sind eng miteinander verknüpft – jeden Tag aufs Neue bietet sich so die Chance, den Darm zu stärken. Kochen Sie gemeinsam mit uns leckere Gerichte, die Ihre Darmflora unterstützen und Ihr Wohlbefinden steigern.

