

Foto: Louis-Photo - stock.adobe.com

**Unsere
Gesund-durch-
den-Herbst-
Angebote**
finden Sie hier

Gesund durch den Herbst 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

Gesund durch den Herbst 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 Gesundem Schlaf über Business Yoga bis hin zu Augengesundheit, Rückenpower oder Ernährungsthemen.

Vorträge

- 18.09.2025**
10:00 bis 10:45 Uhr → **Zurück zu den Wurzeln – bewusst leben statt im Autopilot**
- 22.09.2025**
15:30 bis 16:15 Uhr → **Grübelst du noch, oder schläfst du schon?**
- 10.10.2025**
11:00 bis 11:45 Uhr → **Augengesundheit – was Sie für Ihre Augengesundheit tun können**
- 16.10.2025**
11:30 bis 12:15 Uhr → **Entzündungshemmend essen & leben**
- 24.10.2025**
14:30 bis 15:15 Uhr → **Superfoods in der Ernährung – Kraftpakete für unsere Gesundheit**
- 10.11.2025**
12:00 bis 12:45 Uhr → **Have a Break, have a ... healthy Life!**
- 3.12.2025**
12:00 bis 12:45 Uhr → **Achtsam und genussvoll essen**
- 15.12.2025**
10:00 bis 10:45 Uhr → **La Le Lu, gut schlafen kannst auch du**
- 19.12.2025**
11:00 bis 11:45 Uhr → **Gute Vorsätze umsetzen – vom Wollen zum Tun**

Koch- & Schnupperkurse

- 14.10.2025**
11:30 bis 12:15 Uhr → **Business Yoga**
- 4.11.2025**
12:00 bis 12:45 Uhr → **Starke Schultern, entspannter Nacken**
- 5.11.2025**
17:30 bis 19:00 Uhr → **Mealprep für Berufstätige – gesund und lecker vorbereitet**
- 17.11.2025**
14:30 bis 15:15 Uhr → **Rückenpower im Büro**

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.

**17.09.2025 bis 17.12.2025
immer mittwochs
von 12:30 bis 12:45 Uhr**
Einfach einwählen
und direkt mitmachen.

→ **Launch Meeting – Zoom**



GESUNDNAH

**AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse.**