

So nah.  
So gut.  
**So einfach.**

## Noch mehr Fitness mit „Aktiv und Entspannt“

Wir bieten dir ein abwechslungsreiches Kursprogramm.  
Melde dich noch heute hier bei uns an.

☒ **AOK-versichert?**

Gutschein anfordern, kostenfrei mitmachen.

☒ **Andere Krankenkasse?**

Kurs zahlen, mitmachen und Zuschuss erhalten.

# „Aktiv und Entspannt“ – Gesundheitskurse vor Ort

Du wirst von qualifizierten Trainerinnen und Trainern bei uns unterstützt.

## So einfach geht's für AOK-Versicherte:

1. Persönlichen Gutschein über den QR-Code anfordern
2. Kurs bei uns aussuchen und hier vor Ort anmelden
3. Gutschein hier bei uns abgeben und kostenfrei mit Spaß teilnehmen



**Ohne Vorleistung  
und Eigenanteil**

**Wichtig:** Teilnahme an mindestens 80 % der Kurstermine erforderlich.



**Gutschein bestellen und direkt starten** über den QR-Code oder auf [aok.de/rh/aktiv-entspannt](https://aok.de/rh/aktiv-entspannt)

## Nicht AOK-versichert?

Auch du bist herzlich willkommen!

1. Kurs bei uns aussuchen und anmelden
2. Mit Vorleistung statt Gutschein mitmachen
3. Kurs zur Bezuschussung bei deiner Krankenkasse einreichen