



gesunde
GEMEINDE
SALZWEG

Online-Angebote der Krankenkassen

Lisa Fraunhofer, die neue Geschäftsstellenleiterin der Gesundheitsregion^{plus} Passauer Land, hat eine Übersicht über gesundheitsförderliche digitale Kurse und Angebote der Krankenkassen zusammengestellt.

Die Programme der verschiedenen Krankenkassen sind vielfältig und teilweise auch nutzbar, wenn Sie bei einer anderen Krankenkasse versichert sind.

Unter anderem im Programm der AOK:

- ☒ Yoga für Einsteiger
- ☒ Erfolgreich Abnehmen
- ☒ Ernährung und Vielfalt
- ☒ Diabetes-Prävention
- ☒ PMR Mentale Entspannung
- ☒ Power durch Pause – Multimodales Stressmanagement
- ☒ Pilates
- ☒ Kraft und Ausdauer – Fit for Life

AOK 



www.aok.de/bayern/cyberpraevention

Barmer Apps und digitale Angebote für Ihre Gesundheit:

- ☒ Meditation
- ☒ Ernährungsberatung
- ☒ Gesundheitspodcast

Übersicht der Angebote unter:

<https://www.barmer.de/unserleistungen/apps-skills>

BARMER



Gesundheitsangebote der BKK ZF & Partner:

- ☒ Gesundheit zum Hören - der Gesundheitspodcast für alle
<https://www.bkk-zf-partner.de/fit-gesund/gesundheits-podcast>
- ☒ Umfangreiches Online-Kursangebot und Informationen zu Vorträgen unter
<https://www.bkk-zf-partner.de/fitgesund/gesunde-lebensweise/gesundheitsangebote>

Die Kurse werden live mit Video-Übertragung per Zoom angeboten. Zoom ist kostenlos und es ist keine Registrierung notwendig. Um die Zugangsdaten für die Angebote zu erhalten, schreiben Sie bitte eine E-Mail gesundheitsmanagement@bkk-zf-partner.de

 **BKK ZF & Partner** 
Partner für Ihre Gesundheit

