

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

Foto: nensuria via Getty Images

Fit in den **Frühling** 2026

– mit vielfältigen Themen 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 2026

Nutzen Sie unsere Online-Angebote der Betrieblichen Gesundheitsförderung, die offen für Beschäftigte aller Branchen sind. Interessante Themen wie beispielsweise Herzgesundheit, Rückenfitness, mentale Balance und gesunde Ernährung erwarten Sie in einem anregenden Mix aus Vorträgen, Schnupperkursen und einem Kochevent.

Vorträge

- | | |
|--|---|
| 25.02.2026
11:00 bis 11:45 Uhr | → Herz, Atmung & Emotionen
Teil 1: Herzgesund mit Blick auf die Herzratenvariabilität |
| 25.02.2026
14:00 bis 14:45 Uhr | → Embodiment – Wie unser Körper die Psyche beeinflussen kann |
| 03.03.2026
10:00 bis 10:45 Uhr | → Boost your Wellbeing:
Mit dem PERMA-H Modell zu mehr Lebensqualität |
| 09.03.2026
10:00 bis 10:45 Uhr | → Kopf aus, Kissen an!
Vom Gedankenkarussell ins Land der Träume |
| 11.03.2026
10:00 bis 10:45 Uhr | → Herz, Atmung & Emotionen
Teil 2: Emotionale Intelligenz – der bessere IQ |
| 16.04.2026
11:30 bis 12:15 Uhr | → Gesundheit fängt im Darm an |
| 12.05.2026
11:00 bis 11:45 Uhr | → Schritt für Schritt zum Wohlfühlgewicht |
| 20.05.2026
10:00 bis 10:45 Uhr | → Zurück zu den Wurzeln – bewusst leben statt im Autopilot |
| 09.06.2026
11:30 bis 12:15 Uhr | → Mental Load – Kopf voll und Akku leer? |
| 11.06.2026
10:00 bis 10:45 Uhr | → Sommer, Sonne, Hitze! Tipps für Gesundheit und Wohlbefinden |
| 17.06.2026
15:00 bis 15:45 Uhr | → Offline ist der neue Luxus – echte Pausen sind smarter als jedes Smartphone |

Koch- & Schnupperkurse

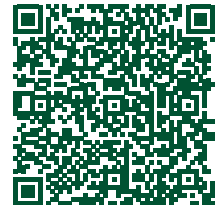
- | | |
|--|--|
| 18.02.2026
13:00 bis 13:30 Uhr | → Business Yoga |
| 03.03.2026
12:00 bis 12:45 Uhr | → Work & Move – Rückengesund im Büroalltag |
| 24.03.2026
12:00 bis 12:45 Uhr | → Starke Schultern, entspannter Nacken – Übungen mit Putzschwämmen |
| 17.04.2026
11:30 bis 12:15 Uhr | → Faszien-Yoga |
| 18.06.2026
18:00 bis 19:30 Uhr | → Spargel und Erdbeeren |

Weitere Informationen

zu den Inhalten und zur Anmeldung finden Sie

→ hier

oder scannen Sie einfach den QR-Code:



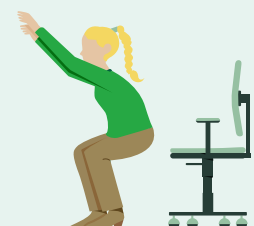
Mach mal Pause – aber aktiv

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.

18.02.2026 bis 29.07.2026
immer mittwochs
von 12:30 bis 12:45 Uhr

Einfach einwählen und direkt mitmachen.

→ Launch Meeting – Zoom



GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse.