



Schritt für Schritt zu mehr
Gesundheit in Ihrem
Arbeitsalltag
www.aokbewegt.de

„AOK bewegt“ – Ihre digitale Gesundheitsplattform

„AOK bewegt“ unterstützt Sie dabei, Gesundheitsziele im Arbeitsalltag aktiv und nachhaltig umzusetzen. Lassen Sie sich durch regelmäßige Gesundheitstipps, Aktionen und Challenges zu vielen kleinen Schritten motivieren. Erreichen Sie mit „AOK bewegt“ Ihre eigenen Gesundheitsziele. **Sie werden sehen: Gesundheit macht Spaß!**

Programmzugang

1. www.aokbewegt.de öffnen
2. Mit diesem Fitcode registrieren

ndo-abc-2704

3. E-Mail im Postfach bestätigen
Anmelden und fit bleiben!

Profitieren Sie von „AOK bewegt“

- Regelmäßige Gesundheitsimpulse** online, mobil oder per PUSH E-Mail
- 365 Tage lang kompaktes Gesundheitswissen** zu Ernährung, Bewegung, einem gesunden Arbeitsplatz und einem aktiven Umgang mit Stress
- Motivierende Teamaktionen** und Challenges, bei denen Sie KollegInnen herausfordern und sich messen können
- Trainingstipps** als Checklisten oder Videos für eine aktive Pause
- Digital - 24/7 - für alle Geräte** für die Nutzung am Arbeitsplatz, mobil unterwegs und auch zuhause



„AOK bewegt“! Aktiv sein – mit Spaß!

Unsere Empfehlung für einen erfolgreichen Start: Nutzen Sie die Tipps auf der Willkommenseite von „AOK bewegt“. Machen Sie „AOK bewegt“ zu Ihrem persönlichen Gesundheitsprogramm. Tun Sie etwas für Ihre Gesundheit und verbessern Sie Schritt für Schritt Ihr Wohlbefinden im Arbeitsalltag.