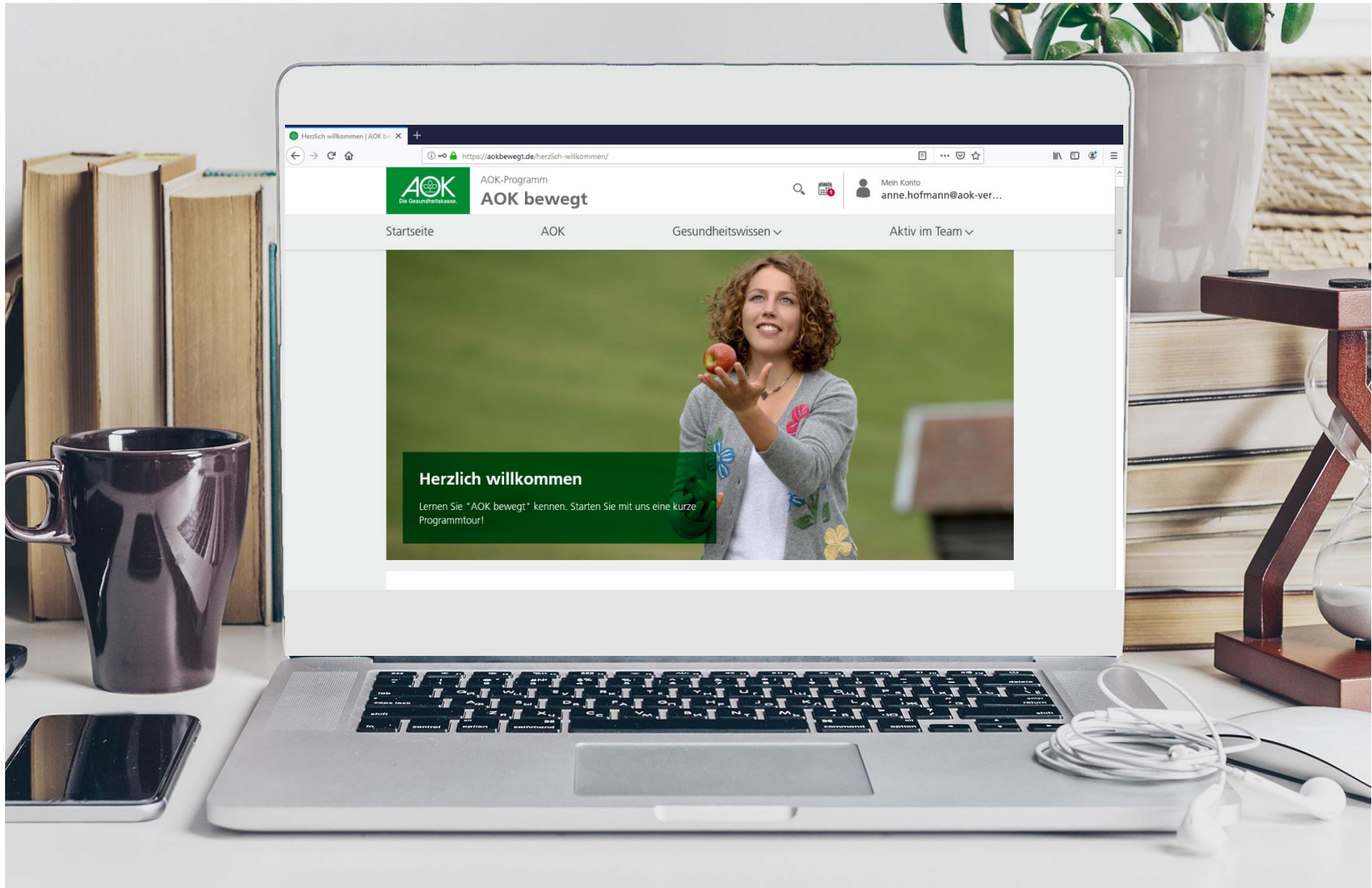




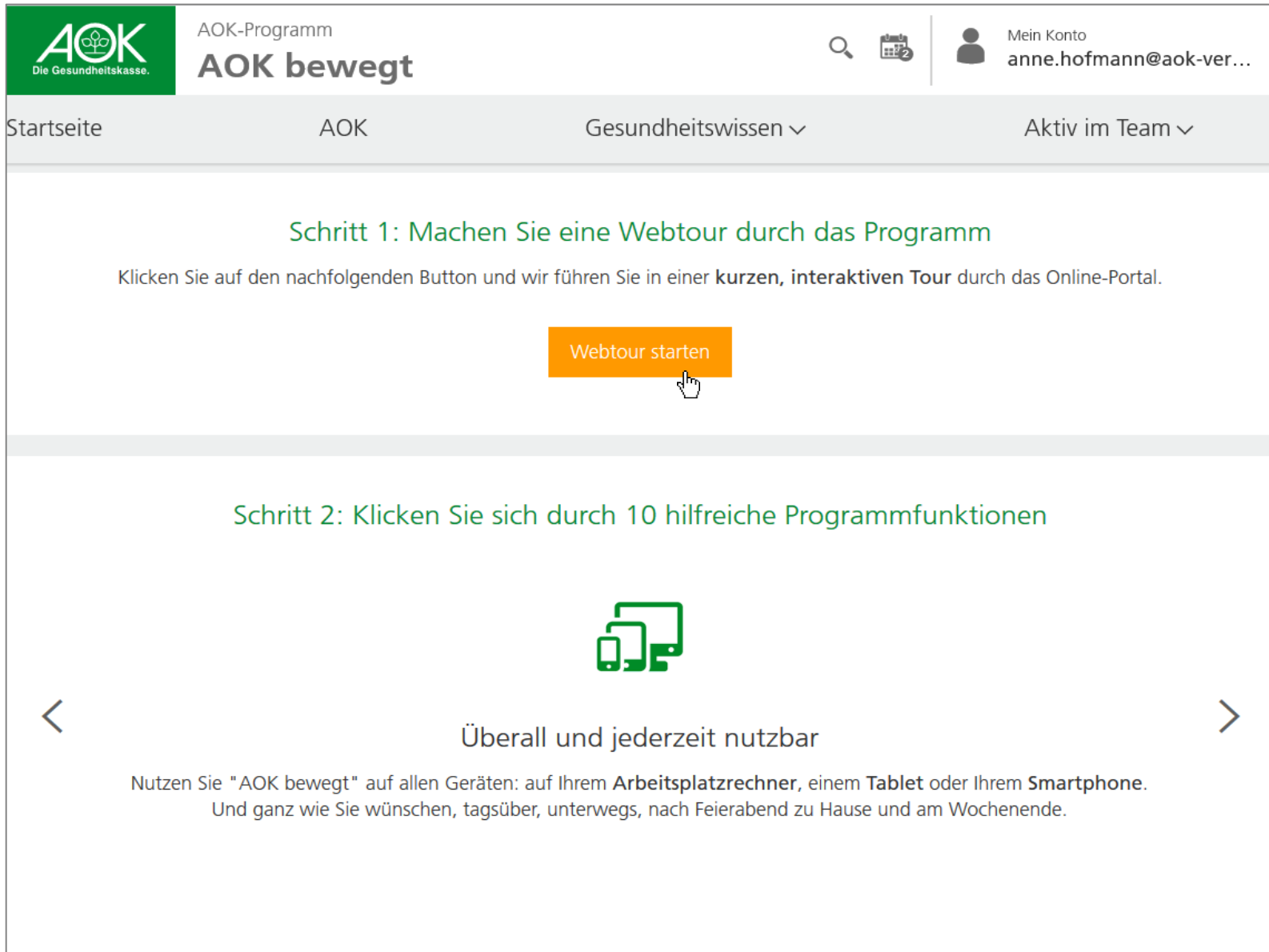
Digital unterstütztes BGM mit „AOK bewegt“

Webtour

Ihr Einblick in „AOK bewegt“

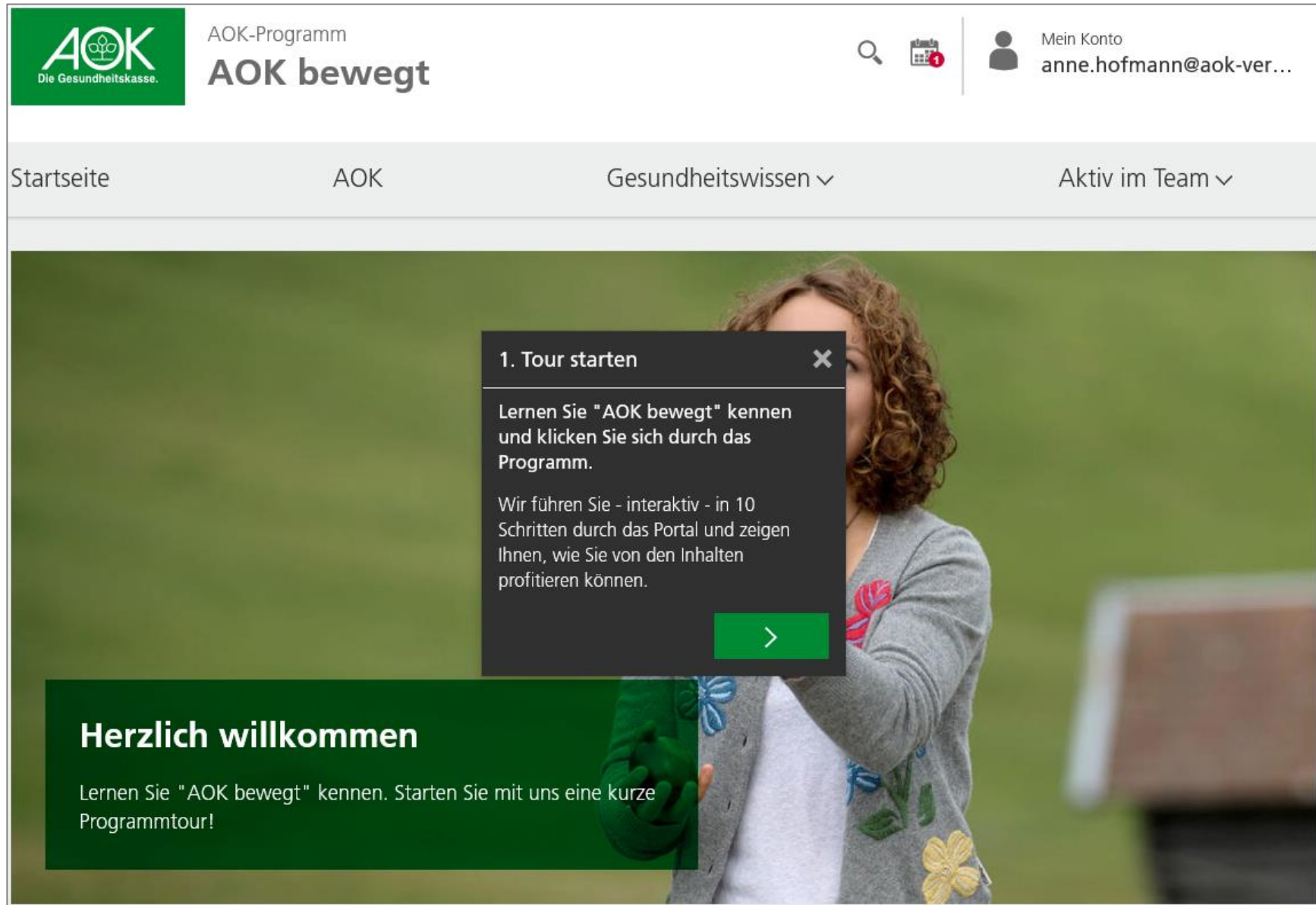


Hier finden Sie die Webtour: aokbewegt.de/herzlich-willkommen/



The screenshot shows the AOK bewegt website interface. At the top left is the AOK logo with the text 'Die Gesundheitskasse.' and 'AOK bewegt'. To the right of the logo, it says 'AOK-Programm'. Further right are search and calendar icons, and a user profile icon with the text 'Mein Konto' and 'anne.hofmann@aok-ver...'. Below the header is a navigation bar with 'Startseite', 'AOK', 'Gesundheitswissen' (with a dropdown arrow), and 'Aktiv im Team' (with a dropdown arrow). The main content area has a heading 'Schritt 1: Machen Sie eine Webtour durch das Programm' followed by the text 'Klicken Sie auf den nachfolgenden Button und wir führen Sie in einer kurzen, interaktiven Tour durch das Online-Portal.' Below this is an orange button labeled 'Webtour starten' with a mouse cursor pointing at it. A horizontal separator line follows. The next section has the heading 'Schritt 2: Klicken Sie sich durch 10 hilfreiche Programmfunktionen' and a green icon of a smartphone and a tablet. Below the icon is the text 'Überall und jederzeit nutzbar' and a paragraph: 'Nutzen Sie "AOK bewegt" auf allen Geräten: auf Ihrem Arbeitsplatzrechner, einem Tablet oder Ihrem Smartphone. Und ganz wie Sie wünschen, tagsüber, unterwegs, nach Feierabend zu Hause und am Wochenende.'

Die Tour starten



AOK Die Gesundheitskasse. AOK-Programm **AOK bewegt**

Mein Konto
anne.hofmann@aok-ver...

Startseite AOK Gesundheitswissen ▾ Aktiv im Team ▾

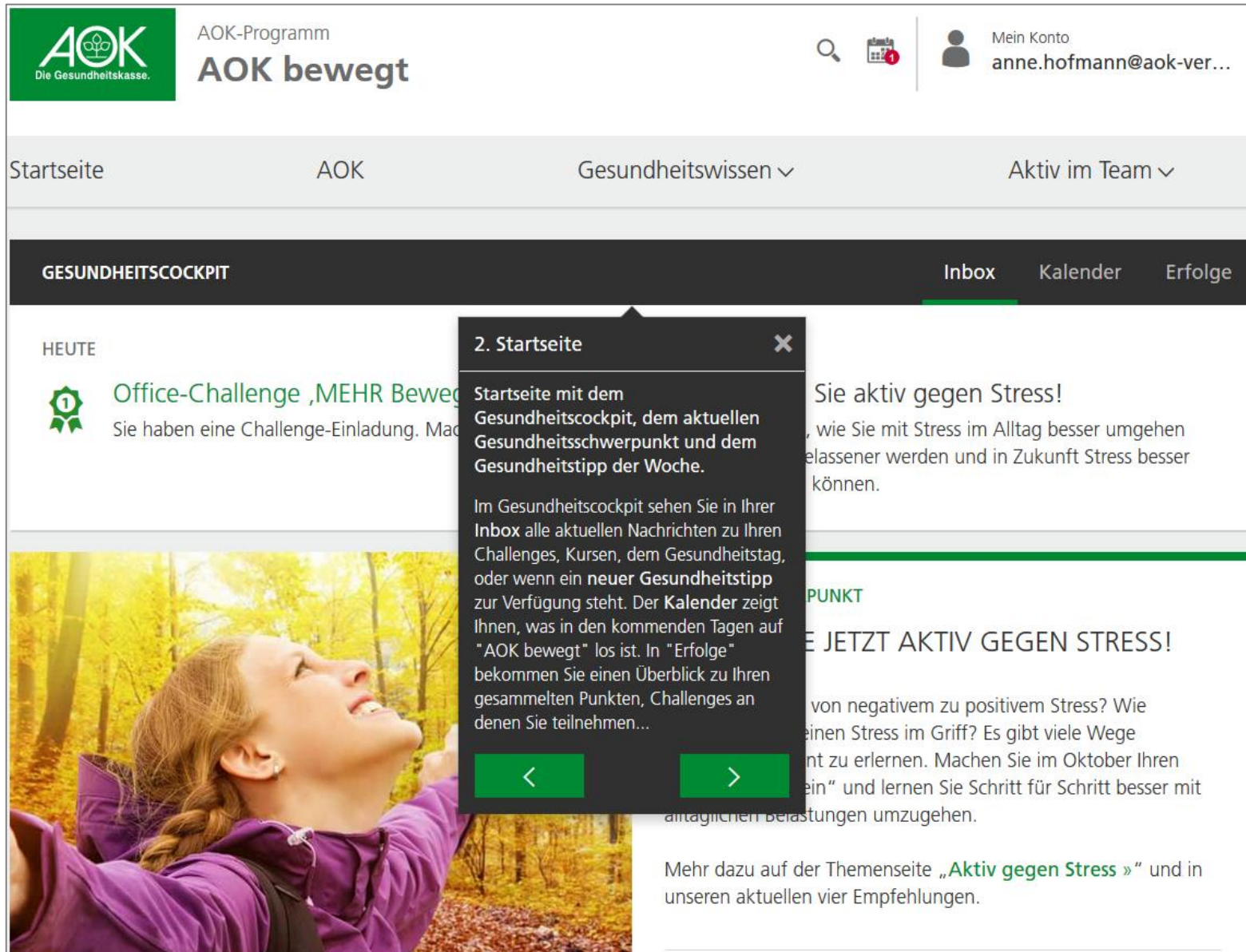
1. Tour starten ✕

Lernen Sie "AOK bewegt" kennen und klicken Sie sich durch das Programm.

Wir führen Sie - interaktiv - in 10 Schritten durch das Portal und zeigen Ihnen, wie Sie von den Inhalten profitieren können.

Herzlich willkommen

Lernen Sie "AOK bewegt" kennen. Starten Sie mit uns eine kurze Programmtour!



The screenshot shows the AOK Nordost website dashboard. At the top left is the AOK logo with the text 'Die Gesundheitskasse.' and 'AOK-Programm AOK bewegt'. To the right are search and calendar icons, and a user profile for 'anne.hofmann@aok-ver...'. Below this is a navigation bar with 'Startseite', 'AOK', 'Gesundheitswissen', and 'Aktiv im Team'. A dark header bar contains 'GESUNDHEITSCOCKPIT', 'Inbox', 'Kalender', and 'Erfolge'. The main content area features a 'HEUTE' section with an 'Office-Challenge „MEHR Bewege...' notification. A tooltip titled '2. Startseite' is overlaid on the page, providing instructions on how to use the dashboard's 'Inbox', 'Kalender', and 'Erfolge' sections. Below the notification is a large image of a woman in a purple jacket looking up in a forest. To the right, there is a section titled 'SIE SIND JETZT AKTIV GEGEN STRESS!' with text about managing stress.

AOK-Programm
AOK bewegt

Mein Konto
anne.hofmann@aok-ver...

Startseite AOK Gesundheitswissen Aktiv im Team

GESUNDHEITSCOCKPIT Inbox Kalender Erfolge

HEUTE

Office-Challenge „MEHR Bewege...
Sie haben eine Challenge-Einladung. Machen Sie mit!

2. Startseite

Startseite mit dem Gesundheitscockpit, dem aktuellen Gesundheitsschwerpunkt und dem Gesundheitstipp der Woche.

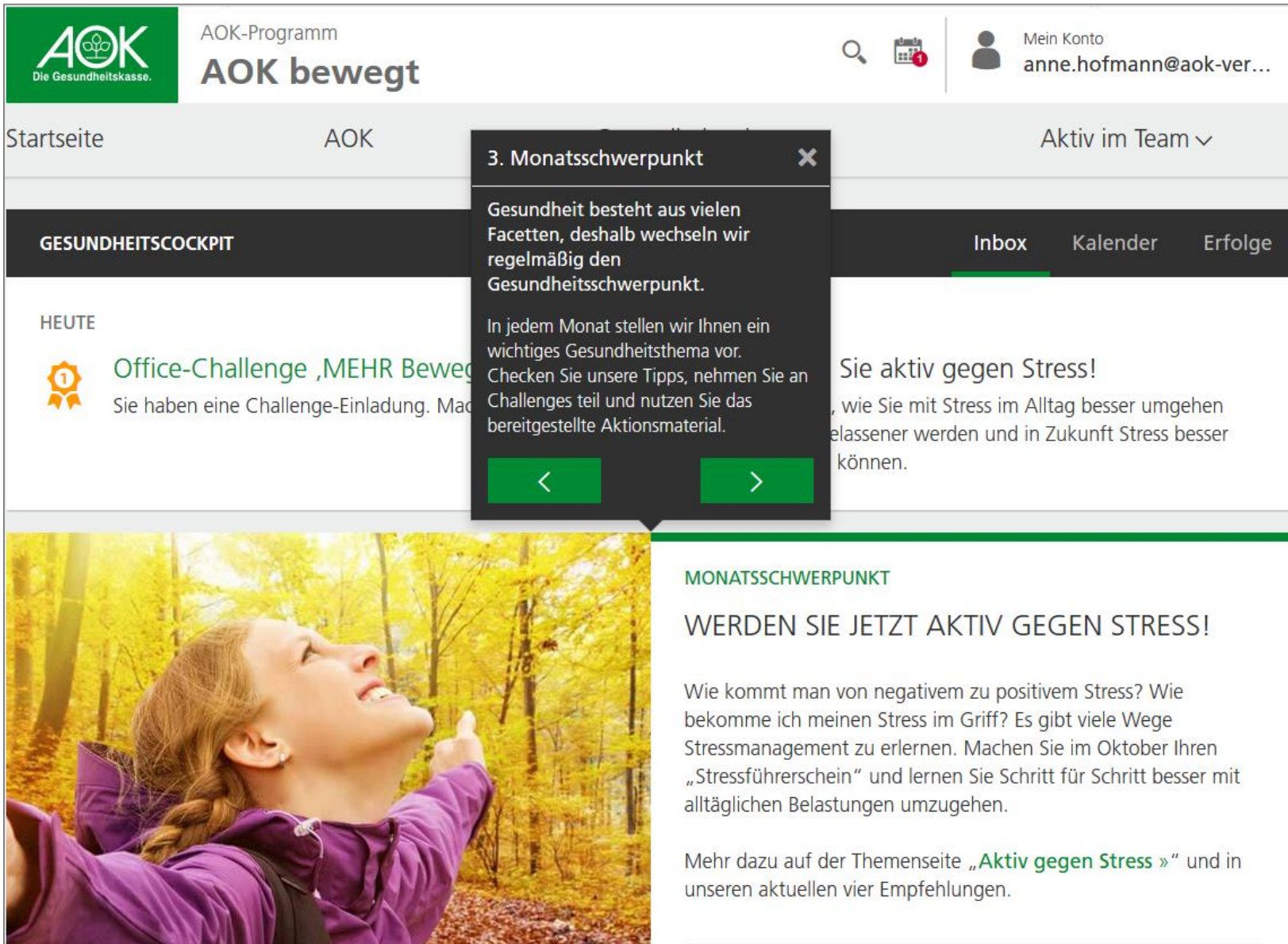
Im Gesundheitscockpit sehen Sie in Ihrer Inbox alle aktuellen Nachrichten zu Ihren Challenges, Kursen, dem Gesundheitstag, oder wenn ein neuer Gesundheitstipp zur Verfügung steht. Der Kalender zeigt Ihnen, was in den kommenden Tagen auf "AOK bewegt" los ist. In "Erfolge" bekommen Sie einen Überblick zu Ihren gesammelten Punkten, Challenges an denen Sie teilnehmen...

Sie aktiv gegen Stress!
... wie Sie mit Stress im Alltag besser umgehen
... gelassener werden und in Zukunft Stress besser
... können.

SIE SIND JETZT AKTIV GEGEN STRESS!

... von negativem zu positivem Stress? Wie
... einen Stress im Griff? Es gibt viele Wege
... ent zu erlernen. Machen Sie im Oktober Ihren
... ein" und lernen Sie Schritt für Schritt besser mit
... anhaltigen Belastungen umzugehen.

Mehr dazu auf der Themenseite „Aktiv gegen Stress »“ und in unseren aktuellen vier Empfehlungen.




AOK Die Gesundheitskasse. AOK-Programm **AOK bewegt** Mein Konto **anne.hofmann@aok-ver...**

Startseite AOK Aktiv im Team ▾

GESUNDHEITSCOCKPIT Inbox Kalender Erfolge

HEUTE

 **Office-Challenge ,MEHR Bewegung**
Sie haben eine Challenge-Einladung. Machen Sie mit!

3. Monatsschwerpunkt ✕

Gesundheit besteht aus vielen Facetten, deshalb wechseln wir regelmäßig den Gesundheitsschwerpunkt.

In jedem Monat stellen wir Ihnen ein wichtiges Gesundheitsthema vor. Checken Sie unsere Tipps, nehmen Sie an Challenges teil und nutzen Sie das bereitgestellte Aktionsmaterial.

Sie aktiv gegen Stress!
Wie Sie mit Stress im Alltag besser umgehen können, wie Sie mit Stress im Alltag besser umgehen können, wie Sie mit Stress im Alltag besser umgehen können, wie Sie mit Stress im Alltag besser umgehen können.

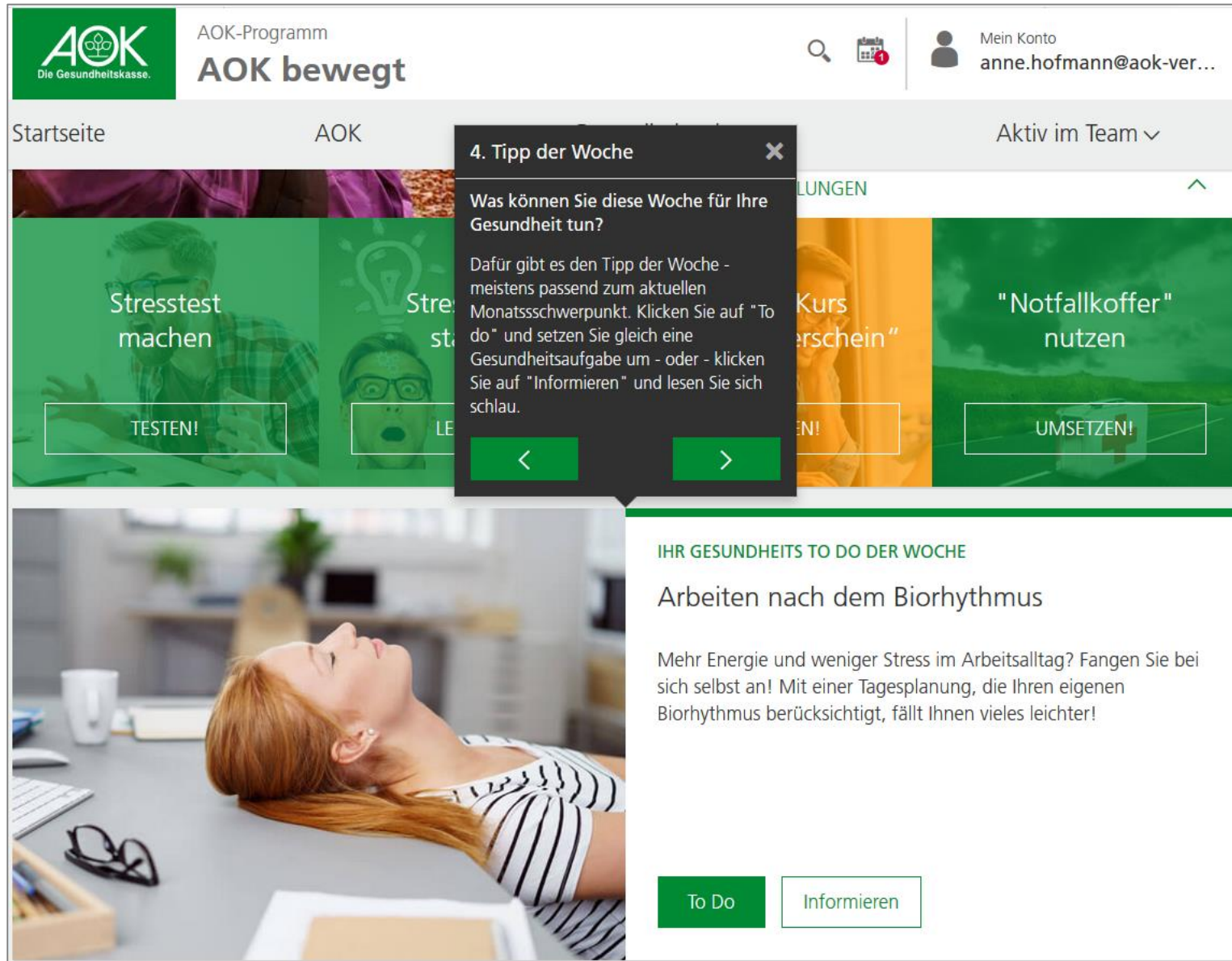
MONATSSCHWERPUNKT

WERDEN SIE JETZT AKTIV GEGEN STRESS!

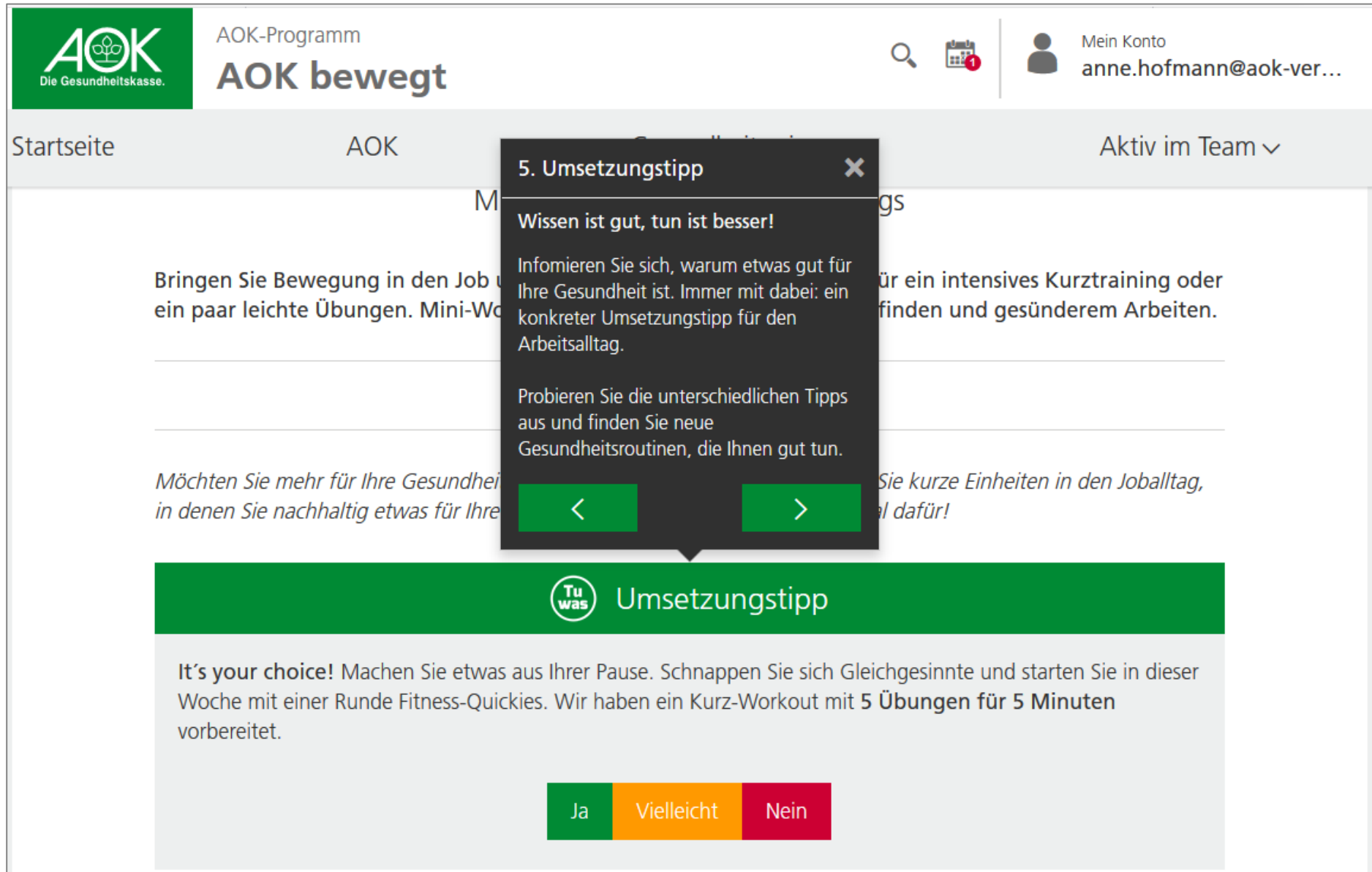
Wie kommt man von negativem zu positivem Stress? Wie bekomme ich meinen Stress im Griff? Es gibt viele Wege Stressmanagement zu erlernen. Machen Sie im Oktober Ihren „Stressführerschein“ und lernen Sie Schritt für Schritt besser mit alltäglichen Belastungen umzugehen.

Mehr dazu auf der Themenseite **„Aktiv gegen Stress »“** und in unseren aktuellen vier Empfehlungen.

Der Tipp der Woche



The screenshot shows the AOK website interface. At the top left is the AOK logo and 'AOK-Programm AOK bewegt'. On the right, there is a search icon, a calendar icon with a red notification, and a user profile for 'anne.hofmann@aok-ver...'. Below the header, there are navigation tabs for 'Startseite', 'AOK', and 'Aktiv im Team'. A central popup titled '4. Tipp der Woche' is displayed, asking 'Was können Sie diese Woche für Ihre Gesundheit tun?' and providing instructions on how to interact with the weekly tip. The background shows a carousel of health tips: 'Stresstest machen' (TESTEN!), 'Stress', 'Kurs', and 'Notfallkoffer nutzen' (UMSETZEN!). Below the popup, a main article titled 'IHR GESUNDHEITS TO DO DER WOCHE' is visible, featuring a photo of a woman resting her head on a desk and the text 'Arbeiten nach dem Biorhythmus'. The article includes a sub-header 'Arbeiten nach dem Biorhythmus', a paragraph about energy and stress, and two buttons: 'To Do' and 'Informieren'.



The screenshot shows the AOK bewegt web application interface. At the top, there is a navigation bar with the AOK logo, the text 'AOK-Programm AOK bewegt', a search icon, a calendar icon with a red notification bubble, and a user profile icon with the text 'Mein Konto anne.hofmann@aok-ver...'. Below the navigation bar, there is a main content area with a modal window titled '5. Umsetzungstipp' (5th implementation tip) overlaid on top. The modal window contains the following text:

5. Umsetzungstipp ✕

Wissen ist gut, tun ist besser!

Infomieren Sie sich, warum etwas gut für Ihre Gesundheit ist. Immer mit dabei: ein konkreter Umsetzungstipp für den Arbeitsalltag.

Probieren Sie die unterschiedlichen Tipps aus und finden Sie neue Gesundheitsroutinen, die Ihnen gut tun.

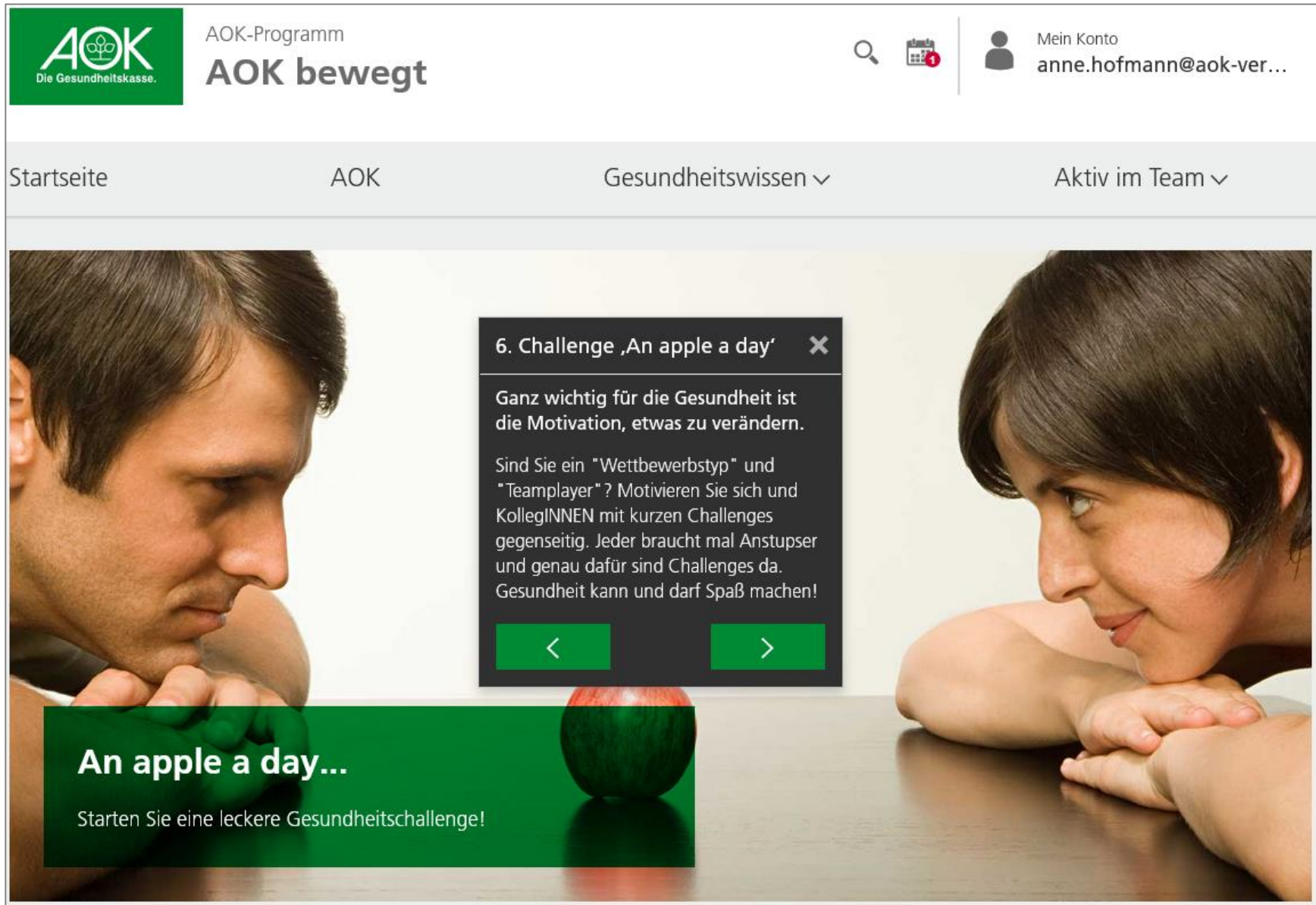
Navigation arrows: < and >

Below the modal window, there is a green banner with the text 'Tu was Umsetzungstipp'.

Below the banner, there is a text block: 'It's your choice! Machen Sie etwas aus Ihrer Pause. Schnappen Sie sich Gleichgesinnte und starten Sie in dieser Woche mit einer Runde Fitness-Quickies. Wir haben ein Kurz-Workout mit **5 Übungen für 5 Minuten** vorbereitet.'

At the bottom of the text block, there are three buttons: 'Ja' (green), 'Vielleicht' (orange), and 'Nein' (red).

Die Challenges



AOK
Die Gesundheitskasse.

AOK-Programm
AOK bewegt

Mein Konto
anne.hofmann@aok-ver...

Startseite AOK Gesundheitswissen ▾ Aktiv im Team ▾

6. Challenge ‚An apple a day‘ ✕


Ganz wichtig für die Gesundheit ist die Motivation, etwas zu verändern.

Sind Sie ein "Wettbewerbstyp" und "Teampayer"? Motivieren Sie sich und KollegINNEN mit kurzen Challenges gegenseitig. Jeder braucht mal Anstupser und genau dafür sind Challenges da. Gesundheit kann und darf Spaß machen!

< >

An apple a day...

Starten Sie eine leckere Gesundheitschallenge!



AOK-Programm
AOK bewegt

Mein Konto
anne.hofmann@aok-ver...

Startseite AOK **Gesundheitswissen** ▾ Aktiv im Team ▾

7. Trainingsvideos

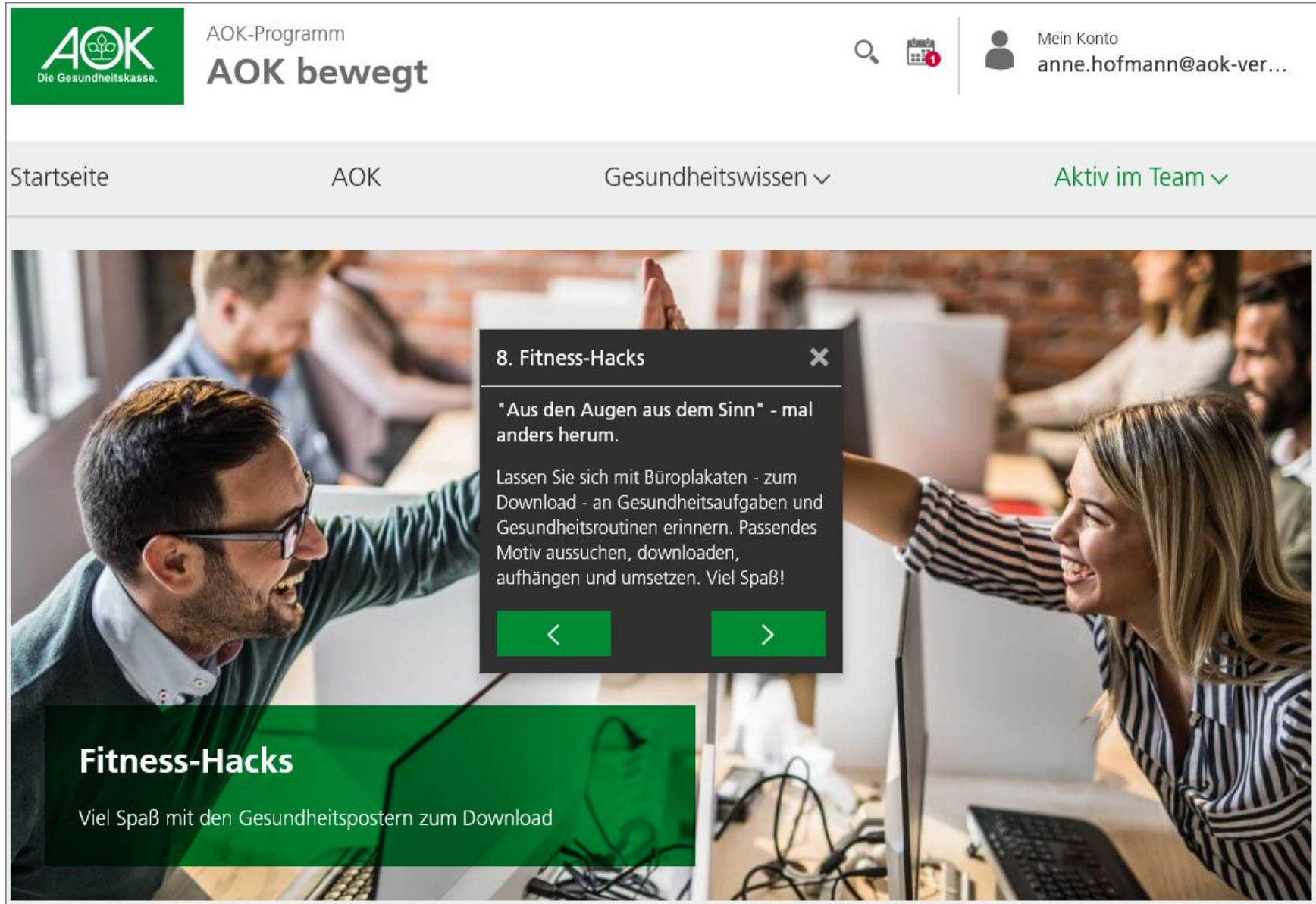
Nacken dehnen, Schultern kreisen, entspannen...

Ein Set an Trainingsvideos soll Sie vor allem bei der Gestaltung von aktiven, bewegten Pausen unterstützen. Ob alleine am Schreibtisch oder gemeinsam im Team - gönnen Sie sich Pausen, die Ihnen richtig Power bringen. Videos anklicken und ...mitmachen. Tipp: Wenn ihr Computer Video/Audio nicht unterstützt, nutzen Sie einfach ihr Smartphone!

< >

Trainingsvideos für Ihre a
Pause

Bringen Sie Bewegung und Entspannung in Ihren Arbeitsalltag.



AOK Die Gesundheitskasse. AOK-Programm **AOK bewegt**

Mein Konto
anne.hofmann@aok-ver...

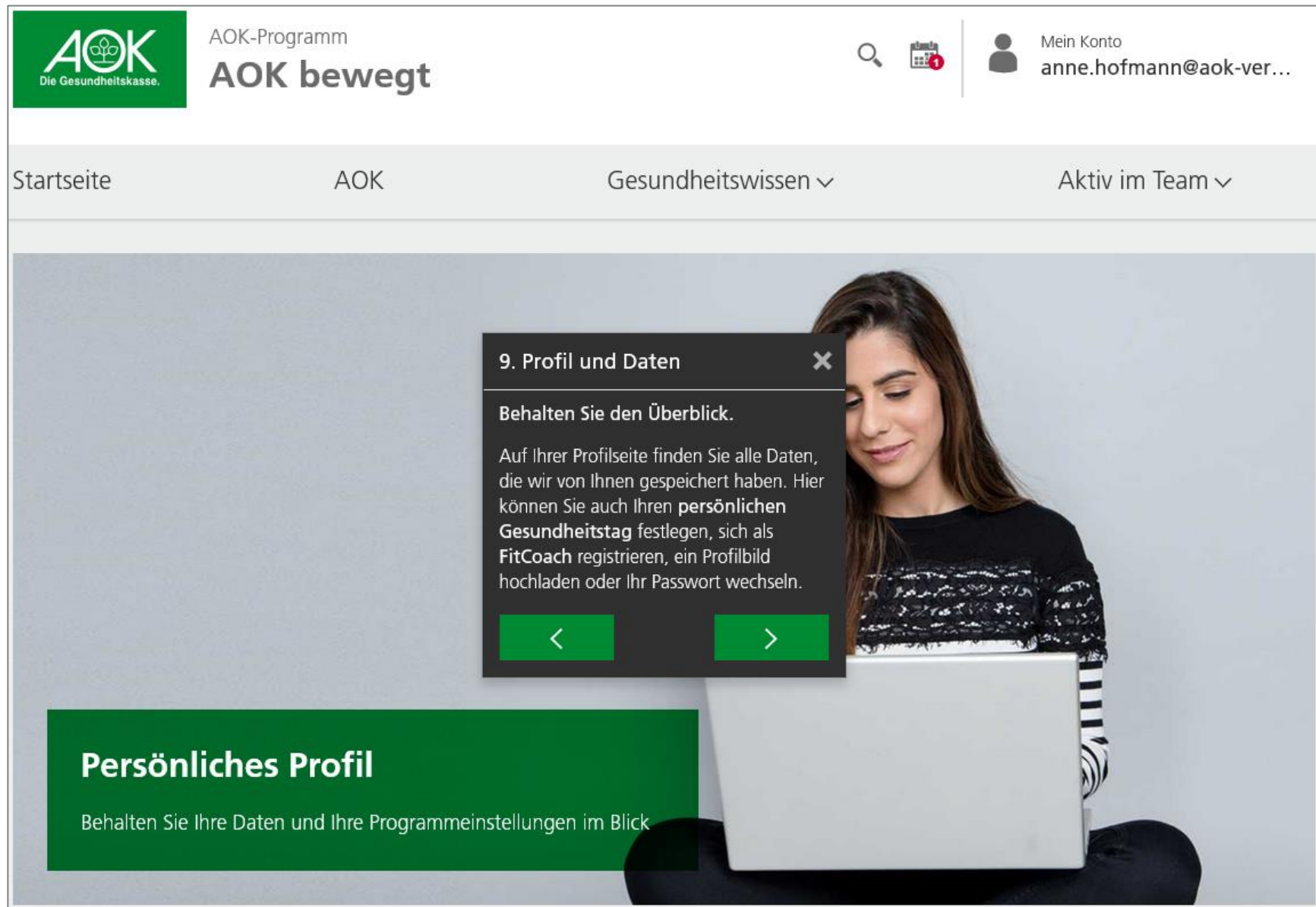
Startseite AOK Gesundheitswissen **Aktiv im Team**

8. Fitness-Hacks

"Aus den Augen aus dem Sinn" - mal anders herum.

Lassen Sie sich mit Büroplakaten - zum Download - an Gesundheitsaufgaben und Gesundheitsroutinen erinnern. Passendes Motiv aussuchen, downloaden, aufhängen und umsetzen. Viel Spaß!

Fitness-Hacks
Viel Spaß mit den Gesundheitspostern zum Download



The screenshot shows the AOK website interface. At the top left is the AOK logo with the tagline 'Die Gesundheitskasse.' and the text 'AOK-Programm AOK bewegt'. To the right are search and calendar icons, and a user account section labeled 'Mein Konto' with the email 'anne.hofmann@aok-ver...'. Below this is a navigation bar with 'Startseite', 'AOK', 'Gesundheitswissen', and 'Aktiv im Team'. The main content area features a woman using a laptop. A dark modal window titled '9. Profil und Daten' is overlaid, containing the text: 'Behalten Sie den Überblick. Auf Ihrer Profseite finden Sie alle Daten, die wir von Ihnen gespeichert haben. Hier können Sie auch Ihren persönlichen Gesundheitstag festlegen, sich als FitCoach registrieren, ein Profilbild hochladen oder Ihr Passwort wechseln.' At the bottom of the modal are left and right navigation arrows. In the bottom left corner of the main content area, there is a green box with the text 'Persönliches Profil' and 'Behalten Sie Ihre Daten und Ihre Programmeinstellungen im Blick'.

Rein ins Gesundheitsvergnügen!

AOK Die Gesundheitskasse. AOK-Programm **AOK bewegt**

Mein Konto
anne.hofmann@aok-ver...

Startseite AOK Gesundheitswissen Aktiv im Team

Schritt 4: Rein ins Vergnügen


10. Geschafft

... und "Rein ins Gesundheitsvergnügen".

Sie haben die Tour erfolgreich abgeschlossen. Hier finden Sie vier Tipps für Ihren Start. Bleiben Sie aktiv und gesund. Ihr Team von "AOK bewegt".

Beenden


Tipp 1 - Gesundheit verstehen



Beginnen Sie mit einem Ausflug zu einem unserer Gesundheitstipps - **Fitness-Quickies im Büro**.

Überlegen Sie, ob sich der Gesundheitstipp an Ihrem Arbeitsplatz umsetzen lässt, idealerweise probieren Sie die Übungen zusammen mit Kollegen aus.

Tipp 2 - Challenge ahoi!



Gemeinsam machen Gesundheitsthemen mehr Spaß und helfen beim Durchhalten.

Besuchen Sie die **Challenge-Seite** auf "AOK bewegt" und laden Sie KollegINNEN zu einer ersten **'An apple a day'-Challenge** ein.