

Die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland bietet eine Reihe von kostenfreien Online-Seminaren an.

Bewegung

Faszinierende Faszien – Faszien sind trainierbar

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Faszien, unserem Bindegewebe. Warum ist das Interesse an dieser faserigen, flüssigkeitsbindenden, Kräfte weiterleitenden Struktur plötzlich so groß? Die letzten 15 Jahre Forschung haben gezeigt, dass das Fasziiale-System von größter Bedeutung für unser gesundheitliches Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit ist. Erfahren Sie im Online-Seminar, wie Sie Ihr Fasziiales-System nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen trainieren können und gesünder, fitter und schmerzfrei werden.

25.04.2024	18:00 – 19:30
10.10.2024	18:00 – 19:30
14.11.2024	18:00 – 19:30

Der gesunde Rücken – beweglich und beschwerdefrei

Rückenschmerzen – wer kennt sie nicht? Was ist los mit unserem Rücken? Eine Fehlkonstruktion? Nein ganz im Gegenteil – der Rücken ist einfach genial und äußerst robust. Erfahren Sie im Online-Seminar, was den Rücken gesund hält und was Sie selbst dafür tun können. Denn mit dem richtigen Know-how, effektiven Übungen und der richtigen Einstellung können Sie viel mehr bewirken, als Sie glauben.

11.04.2024	18:00 – 19:30
16.07.2024	18:00 – 19:30
17.10.2024	18:00 – 19:30
13.11.2024	18:30 – 20:00
09.12.2024	18:00 – 19:30



Die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland bietet eine Reihe von kostenfreien Online-Seminaren an.

Entspannung

Raus aus dem Hamsterrad

In belastenden Situationen entspannt bleiben und den Herausforderungen des Alltags mit mehr Gelassenheit begegnen – das wünschen sich viele. Lernen Sie in unserem Online-Seminar „Raus aus dem Hamsterrad“ was Stress ist und wie Sie besonnen reagieren oder ihn erfolgreich vermeiden können.

05.03.2024	18:30 – 20:00
18.06.2024	18:30 – 20:00
07.11.2024	18:30 – 20:00

Lebe Balance – Fokus Achtsamkeit

Lernen Sie in diesem interaktiven Online-Seminar durch geschulte AOK Lebe Balance – Experten praktische Übungen zur Achtsamkeit kennen. Mit dieser besonderen Variante des mentalen Trainings sorgen Sie für sich und bleiben gelassen in stressigen Zeiten.

20.02.2024	18:00 – 19:30
20.06.2024	18:30 – 20:00
21.11.2024	18:00 – 19:30



Schluss mit Schäfchen zählen – endlich wieder tief und fest schlafen

In diesem Online-Vortrag macht Sie Dr. Hans-Günter Weeß wieder zu Ihrer eigenen Schlaftablette. So lernen Sie wieder tief und fest zu schlafen, um am Tage ausgeruht und fit zu sein. Dabei geht es nicht nur um das richtige Verhalten am Abend und in der Nacht, sondern auch um die richtige innere Haltung und Einstellung zum Schlafen.

29.10.2024	19:00 – 20:30
------------	---------------

Was bei Schlafstörungen wirklich hilft

Volkswisheiten und Werbeversprechen auf dem Prüfstand
Schlafstörungen sind eine Volkskrankheit. Viele scheitern auf der Suche nach dem idealen Schlafmittel und finden sich im Dschungel von ärztlichen Empfehlungen, Werbeversprechen und Volkswisheiten nicht zurecht. Dr. Hans-Günter Weeß zeigt ihnen auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse der modernen Schlafforschung, was wirklich zu einem tiefen und erholsamen Schlaf führt.

19.11.2024	19:00 – 20:30
------------	---------------

Wenn das Sandmännchen nicht kommen will

So schlafen Säuglinge, Kinder und Teenager tief und fest

Dr. Hans-Günter Weeß wirft im Vortrag einen Blick in die Schlafzimmer des Lebens. Er erläutert, was in den jeweiligen Lebensabschnitten von Säuglingen, Kleinkindern, Teenagern und Eltern den Schlaf charakterisiert und welche typischen Schlafräuber und Schlafstörungen jeweils auftreten können. So können insbesondere Babys und Kleinkinder aufgrund eines fehlenden Schlaf-Wach-Rhythmus und vielerlei Schlafstörungen zu Schlafräubern für die Eltern werden. Teenager kommen oft nicht ins Bett und morgens nicht raus, da ihr Schlafrhythmus verschoben ist. „Augen zu und durch“ heißt es oft bei Erwachsenen, die ihr Gedankenkarussell im Bett nicht stoppen können. Im Vortrag erfahren Sie, wie trotz aller Handicaps die ganze Familie tief und fest schlafen lernen kann.

05.11.2024	19:00 – 20:30
------------	---------------



Die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland bietet eine Reihe von kostenfreien Online-Seminaren an.

Ernährung

Essen mit Abwehrkraft

Immunbooster: Richtig essen für das Immunsystem! Welche Wirkstoffe benötigen die Abwehrkräfte, und welche Lebensmittel stecken voll davon? Wir geben Ihnen Tipps und Rezepte für die häusliche Küche und lassen Gesundheit zum Genuss werden.

19.03.2024	19:00 – 20:30
19.06.2024	19:00 – 20:30
20.08.2024	19:00 – 20:30
19.11.2024	19:00 – 20:30

Superfood - exotisch bis heimatnah

Anti-Aging aus der Küche: Was ist sinnvoll und wirkt tatsächlich? Finden Sie es heraus im Online-Seminar und entdecken Sie, welche nährstoffreichen Zutaten Ihren Speiseplan bereichern könnten.

20.03.2024	19:00 – 20:30
08.05.2024	19:00 – 20:30
13.11.2024	18:00 – 19:30

Trendküche: veggie, vegan & Co.

Voll im Trend und nachhaltig dazu: Vegetarische-vegane Küche. In unserem Online-Seminar erhalten Sie umfassende Infos, Rezepte und Tipps für die Küchenpraxis. Gewinnen Sie mehr Gesundheit mit nachhaltigem Genuss.

29.02.2024	19:00 – 20:30
04.03.2024	19:00 – 20:30
04.06.2024	19:00 – 20:30
04.09.2024	19:00 – 20:30
14.11.2024	19:00 – 20:30



Future Meal – gut fürs Klima – gut für mich

Was wir essen, wo und wie wir Lebensmittel einkaufen, lagern und zubereiten und was wir davon wegwerfen, das alles hat einen Einfluss auf unsere Umwelt – und das nicht nur direkt vor unserer Haustür, sondern weltweit. In diesem Seminar erfahren Sie, was Sie ganz konkret für unser Klima und Ihre Gesundheit tun können.

28.02.2024	18:30 – 20:00
15.05.2024	19:00 – 20:30
14.11.2024	19:00 – 20:30

Wildpflanzen & Kräuter – Gesundheit trifft Genuss

Finden Sie heraus, welche Pflanzen am Wegesrand, im Wald und in den Hecken wachsen, wie Sie diese essbaren Wildpflanzen sicher erkennen und wie diese Immunkraft-Starken in Ihrer Küche zu einem Gaumenschmaus werden.

16.04.2024	19:00 – 20:30
12.09.2024	19:00 – 20:30

Top in Form - Raus aus dem Diätenlabyrinth

Wie gelingt gesundes Abnehmen ohne Diätfrust? Wer neben bedarfsgerechten Mahlzeiten auch Bewegung, Genuss und emotionale Bedürfnisse berücksichtigt, nimmt langfristig erfolgreicher ab. Im Online-Seminar erhalten Sie alltagstaugliche Tipps und Rezepte sowie Hinweise auf passende Gesundheitsangebote.

27.02.2024	18:30 – 20:00
26.03.2024	18:30 – 20:00
23.05.2024	18:30 – 20:00
17.07.2024	18:30 – 20:00
06.11.2024	18:30 – 20:00



Günstig und gut essen

Gesundes genießen und dabei Geld sparen – passt das zusammen? Wie Sie durch clevere Speiseplanung, Meal-Prep und Resteküche günstiger einkaufen, erfahren Sie im Online-Seminar. Die AOK-Ernährungsexpertinnen halten für Sie passende Rezepte und lohnende Praxistipps bereit.

27.02.2024	19:00 – 20:30
06.03.2024	18:30 – 20:00
12.06.2024	19:00 – 20:30
04.09.2024	19:00 – 20:30
12.11.2024	19:00 – 20:30

Genießen macht gesund und glücklich

I feel good. Genießen fördert die Gesundheit, wirkt gegen Stress und steigert unser Wohlbefinden. Mit diesem Online-Seminar möchten wir Sie einladen, mehr Genussmomente im Alltag zu erleben. Wie Sie Ihre Sinne schulen, Ihren Geschmack verfeinern oder Genusshindernisse überwinden, erfahren Sie von unseren Gesundheitscoaches.

12.03.2024	19:00 – 20:30
17.05.2024	19:00 – 20:30
26.11.2024	18:00 – 19:30



Sporternährung

So essen Sportlerinnen und Sportler- Grundlagenseminar

Voller Energie beim Sport: Wer im Sport erfolgreich sein möchte, interessiert sich früher oder später für seine Ernährung. Im Online-Seminar lernen Sie die Grundlagen einer bedarfsgerechten Sporternährung kennen. Eine gezielte Lebensmittelauswahl und Mahlzeitenverteilung können unser Wohlbefinden, das Körpergewicht, die Ausdauer und die Leistung positiv beeinflussen. Sportlich Aktive erhalten Tipps für eine ausgewogene Ernährung, was vor, während und nach einer Belastung am besten vertragen wird.

07.02.2024	19:00 – 20:30
04.06.2024	19:00 – 20:30
09.07.2024	19:00 – 20:30
13.11.2024	18:30 – 20:00
18.12.2024	19:00 – 20:30

So essen Sportlerinnen und Sportler – Aufbau-Seminar Ausdauersport

Auf hohem Niveau lange durchhalten, wünschen sich alle Aktiven im Ausdauersport. Im Online-Seminar erhalten Sie Tipps, was vor, während und nach der Belastung bzw. eines Wettkampfes am besten vertragen wird. Sie erfahren, welche Lebensmittel leistungsfördernd wirken, damit Sie im Sport Erfolge feiern können und dabei gesund bleiben.

27.03.2024	19:00 – 20:30
17.04.2024	19:00 – 20:30
18.06.2024	19:00 – 20:30
03.09.2024	19:00 – 20:30
16.10.2024	19:00 – 20:30
03.12.2024	18:30 – 20:00



Die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland bietet eine Reihe von kostenfreien Online-Seminaren an.

Herzgesundheit

CardioFit – herzgesund durch Ausdauertraining

Bewegung schützt vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Doch was nützt und was überfordert? Im Online-Seminar erhalten Sie kurz und knapp Empfehlungen und Trainingstipps aus Expertenhand.

20.02.2024	18:30 – 20:00
14.05.2024	19:00 – 20:30
10.10.2024	19:00 – 20:30

Blut(hoch)druck - selbst aktiv werden lohnt sich

Etwa jeder Dritte in Deutschland leidet an Bluthochdruck. Nicht nur ältere Menschen sind betroffen, auch immer mehr Jüngere haben zu hohe Werte. Wie Sie selbst Ihre Werte senken können, erfahren Sie im Online-Seminar. Unsere Gesundheitscoaches geben Ihnen durch Studien gesicherte Empfehlungen. So können Sie Ihr Herz und Kreislauf langfristig schützen.

22.02.2024	19:00 – 20:30
11.04.2024	10:00 – 11:30
12.09.2024	19:00 – 20:30
10.12.2024	10:00 – 11:30



Die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland bietet eine Reihe von kostenfreien Online-Seminaren an.

Familien

Ernährungsseminare in Kooperation mit "Gesund ins Leben - Netzwerk Junge Familie"

Einfach stillen!

So gelingt der beste Start ins Leben. Sie erhalten praktische Tipps und Hilfestellung rund ums Stillen von unserer erfahrenen Stillberaterin.

29.04.2024	15:00 – 16:30
29.07.2024	15:00 – 16:30
30.9.2024	15:00 – 16:30
25.11.2024	15:00 – 16:30

Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit

Sie erfahren, wie Ihre Ernährung in den verschiedenen Phasen der Schwangerschaft und in der Stillzeit aussehen soll.

03.04.2024	19:00 – 20:30
09.10.2024	19:30 – 21:00

Gesund und lecker – Babykost

Wir informieren Sie über den besten Umstellungszeitpunkt und darüber, wann Ihr Baby was braucht sowie Pro und Kontra von Gläschenkost.

20.03.2024	10:00 – 11:30
16.05.2024	10:00 – 11:30
10.07.2024	10:00 – 11:30
25.09.2024	10:00 – 11:30
20.11.2024	10:00 – 11:30



Schmecken soll's – Übergang zum Familientisch (1 bis 2 Jahre)

Wie kann der Übergang von Beikost auf feste Lebensmittel sinnvoll gestaltet werden? Wir geben Ihnen Anregungen und praktische Tipps, wie das gemeinsame Essen gut gelingt.

07.02.2024	10:00 – 11:30
08.05.2024	10:00 – 11:30
18.07.2024	10:00 – 11:30
09.10.2024	10:00 – 11:30

Schmecken soll's – Kinderkost (2 bis 6 Jahre)

Das Seminar gibt Tipps in Theorie und Praxis, wie das Essen für die ganze Familie zum Genuss wird.

06.02.2024	19:30 – 21:00
22.02.2024	19:30 – 21:00
13.03.2024	19:30 – 21:00
24.04.2024	19:30 – 21:00
11.07.2024	19:30 – 21:00
07.11.2024	19:30 – 21:00

