

Neue  
Leistungen  
2024

# Mehr drin für alle

Mehr Leistung, mehr Service, mehr Vorteile

Gesundheit erLEBEN


AOK Rheinland-Pfalz/Saarland


Die Gesundheitskasse.

# Mehr ist mehr. Neue Extra- Leistungen 2024

Extra-Leistungen, auch Zusatzleistungen genannt, sind Leistungen, die alle Krankenkassen ihren Versicherten zusätzlich zu den gesetzlich festgeschriebenen Leistungen gewähren können.

Bei uns sind das verbesserte, erhöhte und erweiterte Extras im Wert von mehr als 2.500 €. Vergleichen lohnt sich also nicht nur beim Beitrag.

 Bei Extra-Leistungen und Vorteilen, die mit diesem Symbol gekennzeichnet sind, handelt es sich um Leistungen, die wir 2024 für Sie verbessert bzw. erweitert haben.

 Leistungen mit diesem Symbol haben wir komplett neu für Sie eingeführt.


## Unsere Highlights für Sie


### **Erhöhte Kostenübernahme**


100% Erstattung für viele Extra-Leistungen wie z.B. Osteopathie


### **Mehr Budget**

300 € für zusätzliche Vorsorge während der Schwangerschaft – professionelle Zahnreinigung inklusive


 **AOK-Zahnkonto**  
100 € Zusatzbudget für gesunde Zähne


 **Professionelle Zahnreinigung**  
40 € Zuschuss für strahlende Lächeln

 **Kürzere Intervalle**  
Über die gesetzliche Vorgabe hinaus

 **Umfangreichere Impfungen**  
Volle Erstattung für Schutzimpfungen und Reiseschutz

**Künstliche Befruchtung**  
Wir unterstützen Ihren Kinderwunsch und erstatten bis zu 100% der Behandlungskosten.

 **Zusatzbudget**  
Bis zu 400 € extra für ausgewählte Gesundheits-Apps

 **Verbessertes Bonusprogramm**  
Über 300 € Cashback in der AOK-Bonus App

 **Mehr digitale Leistungen**  
Mit unsere Apps haben Sie Ihre Gesundheit stets im Blick und im Griff: Von der elektronischen Patientenakte über unsere digitalen Angebote und Kontaktmöglichkeiten.



# Fünf gute Gründe für **Ihren Wechsel** zu uns.

## 1 Neue Extra-Leistungen für über 2.500 €

Profitieren Sie 2024 von verbesserten und erweiterten Extra-Leistungen und wählen Sie individuell nach Ihren Bedürfnissen. So erhalten Sie beispielsweise bis zu 360 € für osteopathische Behandlungen, mehr als 800 € für Schwangerschaft und Geburt, 100 € für gesunde Zähne, Auswahl aus bis zu 300 kostenfreien Gesundheitskursen und vieles mehr.

## 2 Starke Extras für Familien

Nutzt mit euren Lieben jährlich zahlreiche Extra-Leistungen für ein gesundes und glückliches Familienleben, z. B. das Neugeborenenkonto mit bis zu 150 € oder die Augen-Vorsorge für Kinder. Obendrauf sind Kinder und Lebens- oder Ehepartner/innen über die Familienversicherung kostenfrei mitversichert.

## 3 Bonus für Gesundheitsbewusste

Wir zahlen Ihnen bis zu 400 € im Jahr, wenn Sie gesund leben, sportlich und aktiv sind. Je weniger Leistungen Sie in Anspruch nehmen, umso höher ist der Bonus. Mit unserer Bonus-App können Sie zudem Punkte sammeln und sich so über 300 € Cashback sichern.

## 4 Ausgezeichneter Service

Focus Money und krankenkasseninfo.de bewerten in einem unabhängigen Test unsere Extra-Leistungen, Leistungen für Familien sowie unsere Maßnahmen zur Gesundheitsförderung mit „sehr gut“ und unseren Service als „hervorragend“.

## 5 Mehr digitale Leistungen

Zusätzlich zu unseren digitalen Services über die Meine AOK-App und das Online-Kundencenter stehen Ihnen unsere Cyberprävention, umfangreiche kostenfreie Online-Seminare und bis zu 400 € für ausgewählte digitale Gesundheits-Apps zur Verfügung.







**Unser Versprechen an Sie:** Nur wer Gesundheit erlebt, kann das Abenteuer Leben auch wirklich in vollen Zügen genießen. Deshalb fördern und schützen wir Ihre Gesundheit und die Ihrer Lieben mit unseren ausgezeichneten Leistungen – aktiv und zuverlässig in jeder Lebenslage. Darauf vertrauen bereits mehr als 1,2 Millionen Versicherte in Rheinland-Pfalz und im Saarland. **Erleben Sie Gesundheit – mit ausgezeichneten Leistungen und uns an Ihrer Seite.**

# Gesundheit erLEBEN

<b>Schwangerschaft erLEBEN</b>	<b>8</b>
Schwangerschaft und Geburt, Hebammen-Rufbereitschaft, künstliche Befruchtung, Geburtsvorbereitungskurs für Partner	
<b>Kinderglück erLEBEN</b>	<b>12</b>
Neugeborenen-Konto, Augen-Vorsorge, Vorsorgeuntersuchungen, Kinderkopforthese, Neurodermitis-Overall	
<b>Familie erLEBEN</b>	<b>14</b>
Familiencoach, Clarimedis & Baby-Telefon, moodgym, Pflege	
<b>Zahngesundheit erLEBEN</b>	<b>16</b>
AOK-Zahnkonto, Professionelle Zahnreinigung	
<b>Vorsorge erLEBEN</b>	<b>18</b>
Check-ups, Krebsvorsorge, sportmedizinische Untersuchung, Schutzimpfungen	
<b>Natur erLEBEN</b>	<b>22</b>
Osteopathie, Homöopathie, Naturarzneimittel	
<b>Bonus erLEBEN</b>	<b>24</b>
AOK-Bonus-Wahltarif EXTRA, AOK Bonus-App	
<b>Digitalisierung erLEBEN</b>	<b>26</b>
Online-Kundencenter, Meine AOK-App, Zusatzbudget, OnlineDoctor	
<b>Flexibilität erLEBEN</b>	<b>28</b>
Gesundheitskurse und Seminare	
<b>Service erLEBEN</b>	<b>30</b>
Wo und wie Sie uns erreichen	



# Schwangerschaft erLEBEN

## Schwangerschaft und Geburt

➤ Bis zu **300 €**

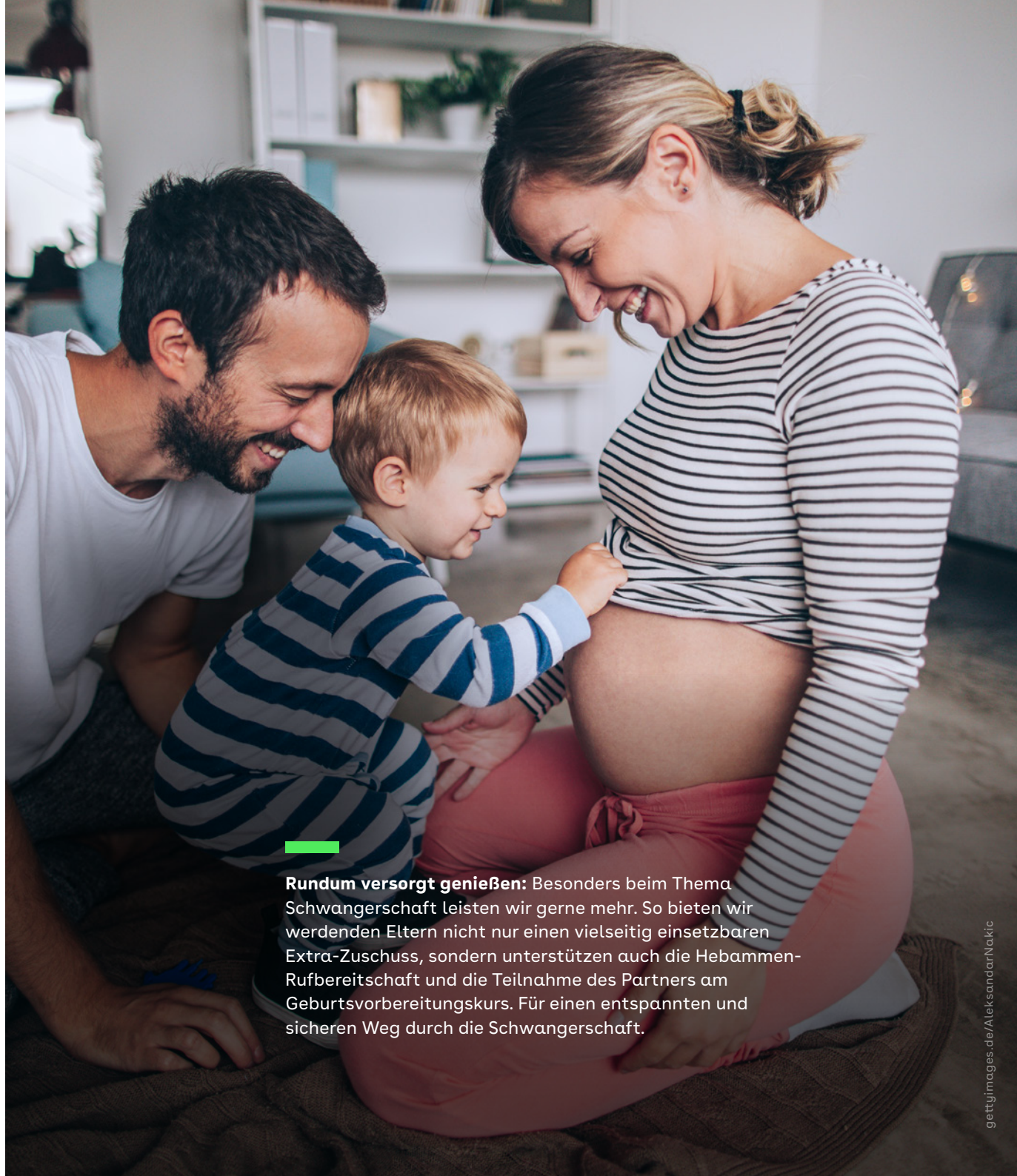
Die Vorsorge werdender Mütter und Familien liegt uns besonders am Herzen. In der Schwangerschaft und danach bieten wir deshalb zusätzliche Leistungen von insgesamt **300 € je Schwangerschaft**, z.B. für die Unterbringung einer Begleitperson im Elternzimmer, eine **professionelle Zahnreinigung**, Vorsorgeuntersuchungen oder Arzneimittel. Erstattet werden **100% des Rechnungsbetrages**.

## Hebammen- Rufbereitschaft

➤ Bis zu **250 €**

Für die Entbindung können Sie mit Ihrer Hebamme eine Rufbereitschaft vereinbaren und genießen damit die Sicherheit, dass Ihre vertraute Hebamme in den letzten Schwangerschaftswochen rund um die Uhr für Sie erreichbar ist. Dafür unterstützen wir unsere Versicherten je Schwangerschaft mit bis zu **250 €**.

**Rundum versorgt genießen:** Besonders beim Thema Schwangerschaft leisten wir gerne mehr. So bieten wir werdenden Eltern nicht nur einen vielseitig einsetzbaren Extra-Zuschuss, sondern unterstützen auch die Hebammen-Rufbereitschaft und die Teilnahme des Partners am Geburtsvorbereitungskurs. Für einen entspannten und sicheren Weg durch die Schwangerschaft.







istock.com/eclipse\_images

Eine Familie zu gründen ist das Aufregendste und Spannendste auf der Welt. Im Fall der Fälle unterstützen wir Sie mit künstlicher Befruchtung schon auf dem Weg dahin und stehen Ihnen auch nach der Geburt z.B. mit zusätzlichen **150 € im Neugeborenen-Konto** über das gesetzliche Maß hinaus zur Seite.

www.krankenkasseninfo.de

AOK Rheinland-Pfalz/Saarland

Stand 09/2023	Testnote
Im Test: 73 gesetzliche Krankenkassen	<b>1,2</b> Sehr Gut

Für Schwangere & junge Eltern



## Künstliche Befruchtung

➤➤ Bis zu **100 %**

Wenn Ehepaare nicht auf dem herkömmlichen biologischen Weg Kinder bekommen können, unterstützen wir sie bei einer künstlichen Befruchtung. Bei verheirateten Paaren übernehmen wir **zusätzlich zu den gesetzlich geregelten 50% noch mal bis zu 50%** und erstatten so im Fall der Fälle **bis zu 100% der Kosten**.

## ⊕ Geburtsvorbereitungskurs

➤➤ Bis zu **111 €**

In einem Geburtsvorbereitungskurs werden alle Fragen rund um die Geburt beantwortet. Für bei uns versicherte Mütter ist der Kurs kostenfrei. Aber auch für **Vertrauenspersonen**, die bei uns versichert sind, **beteiligen wir uns mit bis zu 111 € der Kosten für 14 Kurs-Stunden**.

# Kinderglück erLEBEN

## Neugeborenen-Konto

➤ Bis zu **150 €**

Im Rahmen des Gesundheitskontos für Neugeborene erstatten wir **100% der Kosten** zum Beispiel für die Teilnahme an einem PEKiP- oder DELFI-Kurs, am Babyschwimmen oder einem Kurs zur Babymassage.

## ⊕ Augen-Vorsorge für Kinder

➤ Bis zu **20 €**

Wenn Sehschwächen schon im Kindesalter entdeckt werden, können sie meist erfolgreich behandelt und Folgeerkrankungen vermieden werden. Wir erstatten für eine augenärztliche Vorsorgeuntersuchung vom 6. bis 26. Lebensmonat einmalig **bis zu 20 €**. Erstattet werden **100% des Rechnungsbetrages**.

## ⊕ Vorsorgeuntersuchungen für Kinder

➤ Bis zu **50 €**

Für die gesetzlich festgelegten Untersuchungen (U1 bis U9, J1) durch eine/n Kinder- und Jugendarzt/-ärztin übernehmen wir die Kosten und erstatten darüber hinaus **bis zu 50 €** für drei weitere Untersuchungen (U10, U11 und J2).

## ☆ Kinderkopforthesen

➤ Bis zu **2.000 €**

Bei der medizinischen Notwendigkeit für eine Kopforthese unterstützen wir zwischen dem 4. und 15. Lebensmonat mit **bis zu 2.000 €**.

## ☆ Neurodermitis-Overall

➤ Bis zu **2** jährlich

Bei medizinischer Notwendigkeit übernehmen wir für Kinder die Kosten eines Curaderm Neurodermitis-Overalls für **maximal zwei Overalls jährlich**.

### Der gesunde Start ins Leben

Gemeinsam legen wir den Grundstein für die Gesundheit Ihres Kindes. Nutzen Sie die vielfältigen Möglichkeiten der Vorsorgeuntersuchungen für Ihr Kind. Wir sind stolz darauf, Sie auf diesem wichtigen Weg zu begleiten.



# Familie erLEBEN

## Familiencoach

Unsere speziellen Online-Programme bieten Hilfe zur Selbsthilfe und unterstützen Familien in herausfordernden Situationen, zum Beispiel beim Umgang mit einer Krebserkrankung oder Depressionen bei Angehörigen.

## Clarimedis & Baby-Telefon

Das medizinische Expertenteam von AOK-Clarimedis und dem AOK-Baby-Telefon für junge Eltern und Schwangere ist exklusiv und rund um die Uhr für eine Beratung unter **0800 1265265** erreichbar. In unserer Videosprechstunde auf [aok.de/pk/rps/clarimedis-video](https://aok.de/pk/rps/clarimedis-video) können Versicherte darüber hinaus direkt mit Orthopäden, Orthopädinnen und Hebammen sprechen.

## moodgym

Ihnen fehlt im Familienalltag der Antrieb und Sie fühlen sich niedergeschlagen? Mit dem interaktiven Trainingsprogramm machen Sie einen Schritt in die richtige Richtung, lindern depressive Symptome oder beugen ihnen vor.



## Pflege

Pflegen kann man nicht alleine. Deshalb unterstützen wir Pflegende und Pflegebedürftige mit starken Leistungen und sind in dieser herausfordernden Situation an ihrer Seite.

Mehr zum Thema  
Pflege erfahren



**Groß und Klein gemeinsam stark:**  
Wir versichern die ganze Familie und bieten Ihnen zahlreiche Leistungen für ein gesundes und glückliches Familienleben.







iStock.com/lorenzantonucci

### Ihr Strahlendes Lächeln beginnt hier

Als Teil unserer engagierten Bemühungen um Ihr Wohlbefinden freuen wir uns, neben dem AOK-Zahnkonto, die professionelle Zahnreinigung als integralen Bestandteil unserer Leistungen einzuführen.

## Zahngesundheit erLEBEN

⊕ AOK-Zahnkonto **➤ Bis zu 100 €**

Sichern Sie sich zusätzliche **100 € pro Jahr und 100 % Erstattung** für Vollnarkose oder Lachgassedierung bei der Entfernung der Weisheitszähne, für die Glattflächenversiegelungen bei Kieferorthopädischen Operationen bis zum 18. Lebensjahr oder für die Fissuren-Versiegelung der kariesfreien Prämolaren auch über das 18. Lebensjahr hinaus.

☆ Professionelle Zahnreinigung **➤ 40 € jährlich**

Ihre Zahngesundheit liegt uns am Herzen! Deshalb freuen wir uns, Ihnen mitteilen zu dürfen, dass Sie ab sofort von einem Zuschuss **in Höhe von 40 € jährlich** für professionelle Zahnreinigungen ab dem 18. Lebensjahr profitieren können.



# Vorsorge erLEBEN

## Check-up unter 35 Jahren

➤➤ Bis zu **50 €** alle 2 Jahre

Die Untersuchung dient der Früherkennung von Diabetes, Herz-Kreislauf- und Nierenerkrankungen und deren Risikofaktoren. Wir unterstützen unsere Versicherten bereits über das gesetzliche Maß hinaus im Alter von 25 bis 34 Jahren und beteiligen uns **alle zwei Jahre mit bis zu 50 € an den Untersuchungskosten**. Erstattet werden bis zu **80 % des Rechnungsbetrages**.

## ☆ Check-up über 35 Jahren

➤➤ Bis zu **50 €** jährlich

Wir unterstützen unsere Versicherten ab dem 35. Lebensjahr sogar über die gesetzliche Vorgabe hinaus und beteiligen uns, in den Jahren in den kein Anspruch besteht, **mit bis zu 50 € an den Untersuchungskosten**. Erstattet werden **100 % des Rechnungsbetrages**.

## Hautkrebsvorsorge unter 35 Jahren

➤➤ Bis zu **40 €** alle 2 Jahre

Moderne Methoden und rechtzeitige Vorsorge: Dank dieser Kombination wird Hautkrebs häufig früh erkannt und ist meist heilbar. Wir beteiligen uns alle zwei Jahre auch bei unter 35-Jährigen mit bis zu **40 € an den Behandlungskosten** (inklusive Auflichtmikroskopie). Erstattet werden bis zu **80 % des Rechnungsbetrages**.

## ☆ Hautkrebsvorsorge über 35 Jahren

➤➤ Bis zu **40 €** jährlich

Wir unterstützen Sie ab dem 35. Lebensjahr über das gesetzliche Maß hinaus und beteiligen uns, in den Jahren in den kein Anspruch besteht, **mit bis zu 40 € an den Untersuchungskosten**. Erstattet werden **100 % des Rechnungsbetrages**.



**Mit uns auf Nummer sicher gehen:** Damit Sie mehr vom Leben haben, unterstützen wir Ihre Gesundheitsvorsorge und die Ihrer Kinder über das gesetzliche Maß hinaus und schon vor den gesetzlichen Altersgrenzen. Von der Vorsorgeuntersuchung zur Früherkennung von Krankheiten bis hin zur Versiegelung der Backenzähne. Mit uns sind Sie auf der sicheren Seite.

## ⊕ Sportmedizinische Untersuchung

➤➤ Bis zu **100 %**

Zur Vermeidung von Risiken, Erkennung möglicher gesundheitlicher Probleme und Beratung hinsichtlich geeigneter Sportarten übernehmen wir bis zu **120 € pro Jahr** für die sportmedizinische Untersuchung. Erstattet werden jeweils **100 % des Rechnungsbetrages**.



## Darmkrebsvorsorge ab 40

➤ Bis zu **150 €**

Die Früherkennung besteht aus Stuhltest und Darmspiegelung – die Heilungsaussichten sind bei rechtzeitiger Vorsorge gut. Bei der Untersuchung können auch Krebsvorstufen erkannt und behandelt werden. Für den immunologischen Stuhltest erstatten wir bereits für Versicherte ab 40 alle zwei Jahre **bis zu 50 €**. An einer Darmspiegelung beteiligen wir uns bereits ab 45 Jahren **einmalig mit 100 €**. Erstattet werden jeweils bis zu **80% des Rechnungsbetrages**.

## Brustkrebsvorsorge

➤ Bis zu **30 €**

MammaCare ist eine Methode zum Erlernen und Verbessern des Tastvermögens, um die klinische Brustuntersuchung und Brustselbstuntersuchung zu optimieren. Der Kurs wird von zertifizierten MammaCare-Trainer/innen durchgeführt. Wir übernehmen hier **bis zu 30 €**. Erstattet werden **80% des Rechnungsbetrages**.

## ⊕ Schutzimpfungen

➤ Bis zu **100 %**

Über das gesetzliche Maß hinaus **erstatten wir für all unsere Mitglieder die vollständigen Kosten** für Schutzimpfungen gegen Grippe, Masern, HPV (auch über 18 Jahren) und FSME.

## Reiseschutzimpfungen

➤ Bis zu **100 %**

Bei Reisen in bestimmte Länder werden vom Auswärtigen Amt und der Ständigen Impfkommission zusätzliche Schutzimpfungen empfohlen. Wir übernehmen die Kosten für diese Impfungen und die der Malaria-Prophylaxe. Erstattet werden **100% des Rechnungsbetrages**.







**Auf natürlichem Weg:** Ein ganzheitlicher Blick auf den Körper kann lohnenswert sein und sinnvolle Ergänzungen zur Schulmedizin liefern. Dabei unterstützen wir Sie, indem wir auch alternative Heilansätze bezuschussen.

## Natur erLEBEN

### Osteopathie

➤➤ Bis zu **360 €** jährlich

Ohne Medikamente oder Apparate entfernen qualifizierte Osteopath/innen mit den Händen Blockaden sowie Funktionsstörungen und schenken Ihnen so mehr Beweglichkeit. Wir übernehmen für osteopathische Behandlungen von Erwachsenen **bis zu 240 €** pro Jahr (60 € je Sitzung für vier Behandlungen), von Kindern und Jugendlichen **bis zu 360 €** pro Jahr (60 € je Sitzung für sechs Behandlungen). Erstattet werden jeweils **bis zu 100 % des Rechnungsbetrages**.

### Homöopathie

➤➤ Bis zu **100 €** jährlich

Diese jahrhundertealte Heilkunst aktiviert die Selbstheilungskräfte des Körpers und funktioniert nach dem Prinzip „Ähnliches mit Ähnlichem heilen“. Wir übernehmen jährlich **bis zu 75 €** für die Behandlung und **25 €** für Arzneimittel. Erstattet werden jeweils bis zu **80 % des Rechnungsbetrages**.

### Naturarzneimittel

➤➤ Bis zu **50 €** jährlich

Für alle, die statt auf klassische Medizin lieber auf anthroposophische oder physiotherapeutische Arzneimittel setzen. Wir beteiligen uns pro Jahr jeweils mit **bis zu 25 €** an den Kosten. Erstattet werden jeweils bis zu **80 % des Rechnungsbetrages**.



# Bonus erLEBEN

## AOK-Bonus-Wahltarif EXTRA

➤➤ Bis zu **400 €**

Wir erstatten Ihnen **bis zu 400 € im Jahr** für einen gesundheitsbewussten Lebensstil. Dazu erhalten Sie zu Beginn des Tarifs einen Grundbonus. Für jeden Arztbesuch mit Rezept und für jeden Krankenhausaufenthalt wird davon ein Selbstbehalt abgezogen, für ein gesundes Leben erhalten Sie zusätzliche Boni. Am Ende des Abrechnungsjahres wird alles aufgerechnet und Ihre Prämie im Folgejahr ausgezahlt.

## Grundbonus – Startguthaben

➤➤ Bis zu **230 €**

Als Startguthaben erhalten Sie einen **Grundbonus zwischen 80 und 230 €**. Der Grundbonus richtet sich nach Ihrem jährlichen Bruttoeinkommen.

## Gesundheitsbonus

➤➤ Bis zu **70 €**

Ganz einfach: einmal jährlich zu Ihrer Zahnärztin oder Ihrem Zahnarzt, die jährliche Krebsvorsorgeuntersuchung, den Check-up 35, Impfungen nachweisen oder einen Fitnessnachweis vorlegen.

## Zusatzbonus

➤➤ Bis zu **100 €**

Wenn Sie kein ärztliches Rezept für Medikamente in Anspruch nehmen und nicht stationär in ein Krankenhaus aufgenommen werden, erhalten Sie einen Bonus in Höhe von **100 € jährlich – erstmals nach drei Jahren (300 €)**. Danach wird der Zusatzbonus jährlich ausgezahlt.

➔ Infos zu Tariflaufzeiten und Tarifstufen auf [aok.de](https://aok.de)



## ⊕ AOK Bonus-App

➤➤ Über **300 €**

Sie sind sportlich aktiv und nehmen regelmäßig Vorsorgeuntersuchungen wahr? Dann gibt es für Sie 2024 noch mehr Punkte zu holen. Dazu einfach Aktivitäten durchführen, mit der AOK Bonus-App unkompliziert via Smartphone hochladen, Bonuspunkte sammeln und **über 300 € Cashback** sichern. Unsere neuen Highlights: der Starterbonus von **15 €** (bei Online-Einschreibung) oder ein Zuschuss **von 40 €** für eine verschriebene Sehhilfe.

# Digitalisierung erLEBEN

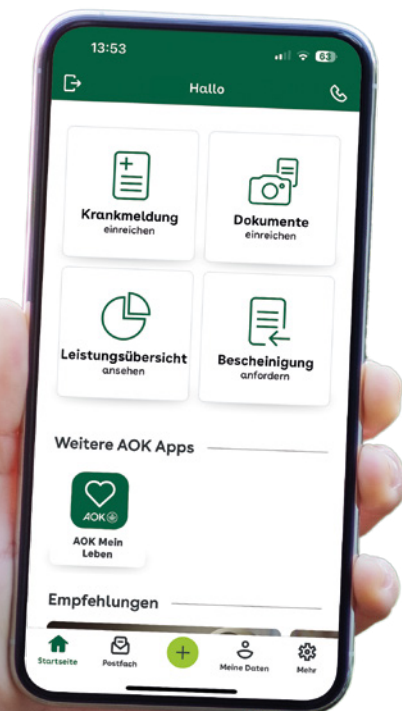
## Unser Onlineportal, Ihre Vorteile:

- Zusätzliches Serviceangebot
- Rund um die Uhr verfügbar
- Kein Warten, kein Porto, kein Zeitverzug
- Mobil und flexibel – von unterwegs oder vom Sofa

## Funktionen

- Belege/Dokumente fotografieren und direkt einreichen
- Leistungen beantragen
- Leistungsübersicht ansehen
- Bescheinigungen anfordern
- Persönliche Daten ändern
- Elektronische Gesundheitskarte neu anfordern

**Wir sind auch digital für Sie da:** Mit unserem Online-Kundencenter und der zugehörigen App „Meine AOK“ sind wir immer und überall an Ihrer Seite! Zudem unterstützen wir Sie mit dem neuen Zusatzbudget, dem Online-Formularcenter, Cyberprävention und vielem mehr auch im Netz bei einem gesunden Leben.



## ⊕ Online-Formulare

Sparen Sie Zeit, Porto und Nerven und füllen Sie Formulare und Anträge zum Beispiel für Mutterschaftsgeld, Haushaltshilfe und Kinderkrankengeld bequem digital aus.



## Die „Meine AOK“-App

Dank der integrierten Fotofunktion können Sie Dokumente direkt abfotografieren und einreichen. Kostenfrei erhältlich für iOS und Android.



## ☆ Die „AOK Mein Leben“-App

Mit der elektronische Patientenakte (ePA) haben Sie Ihre Gesundheitsdaten stets im Blick und können diese mit beteiligten Akteuren im Gesundheitswesen teilen.



## ☆ Zusatzbudget für Gesundheits-Apps **➤ Bis zu 400 €**

Zusätzlich zu den regulären digitalen Gesundheitsanwendungen (DiGAs) übernehmen wir bei ärztlicher Bestätigung für Breathment, eCovery, memodio, Neolexon, Nia oder OvulaRing **bis zu 400 € jährlich**.

## OnlineDoctor



Mit Hilfe des Tools OnlineDoctor können die meisten Hauterkrankungen digital diagnostiziert werden. Sie können sich durch die Nutzung des Tools in vielen Fällen den Weg in die hautärztliche Praxis sparen. Und das beste: der Hautcheck steht Ihnen überall und zu jeder Tageszeit zur Verfügung. Die Kosten übernehmen wir für Sie.



# Flexibilität erLEBEN

Investieren Sie in das eigene Wohlbefinden und leben Sie nachweislich glücklicher, erfolgreicher und sogar länger. Wir unterstützen Sie und übernehmen **jährlich** die Kosten **für zwei zertifizierte Gesundheitskurse bis zu 400 € insgesamt**. In Ihrer Kursauswahl sind Sie komplett flexibel: es steht Ihnen eine Vielzahl an Kursen in ganz Rheinland-Pfalz und dem Saarland zur Auswahl. Sie finden also garantiert den für Sie passenden Kurs in Ihrer Nähe!

## Unsere 90-minütigen Online-Seminare

### Kostenfrei und unabhängig davon, wo Sie versichert sind

- Junge Familien
- Nachhaltige Ernährung
- Sporternährung
- Entspannung und Stressbewältigung
- Bewegung
- Herzgesundheit



## Fitness, Ernährung, Entspannung und Umgang mit Suchtmitteln

### Unsere Kurse vor Ort, z.B.:

- Hatha-Yoga
- Pilates
- Autogenes Training
- Wirbelsäulengymnastik
- Faszientraining
- Schwangerschaftskurse
- Gesunde Ernährung
- Rauchfrei Seminare

## Online-Kurse: immer und überall

### Bleiben Sie fit und gesund

- Vielfältige und exklusive Kursthemen für individuelle Anforderungen
- Zeitliche und räumliche Flexibilität
- Einfache Anmeldung und Teilnahme – über PC, Tablet oder Smartphone

## Sichern Sie sich jetzt einen Platz in Ihrem Lieblingskurs

In unserer Datenbank der zentralen Prüfstelle für Prävention finden Sie eine Vielzahl qualitätsgeprüfter Gesundheitskurse, die ausschließlich von qualifizierten Fachleuten geleitet werden.



➤ Bis zu **400 €**

Freuen Sie sich auf weniger Stress, bessere Laune und mehr Bewegung mit unseren Online-Seminaren und **vielen Gesundheitskursen zertifizierter Anbieter vor Ort** und im Netz.

## Wir erstatten Ihnen die Kursgebühr

Reichen Sie nach erfolgreicher Teilnahme an einem Kurs einfach Ihre Teilnahmebescheinigung bei uns ein: Persönlich in Ihrem **Kundencenter vor Ort**, **via E-Mail** an [service@rps.aok.de](mailto:service@rps.aok.de) oder über die **Meine AOK-App**. Wir erstatten Ihnen pro Jahr zwei zertifizierte Gesundheitskurse bis zu 400 €.

# Service erLEBEN

## Wir sind für Sie da. Sie erreichen uns



über unser **Servicetelefon** unter: **0800 4772000**.  
Rund um die Uhr und deutschlandweit kostenlos!



über unsere **Website**: **gerngesund.de**.



**persönlich vor Ort**: in über **30 Kundencentern**  
und über **200 Servicestellen**.



über unseren **E-Mail-Sofortservice**:  
**service@rps.aok.de**



über unsere **medizinische Telefon-Hotline**  
**0800 1265265** oder per Videosprechstunde über  
**aok.de/pk/rps/clarimedis-video**

**Jetzt wechseln:** Online Mitglied werden – stellen Sie Ihren Mitgliedsantrag direkt unter **gerngesund.de/jetzt-wechseln**. Kontakt mit Ihrer/Ihrem persönlichen Kundenberater/in – unsere Mitarbeiter/Innen unterstützen Sie gerne beim Wechsel. Telefonisch Mitglied werden – unser Kundenservice hilft Ihnen gerne beim Wechsel. Rufen Sie uns einfach an: **0800 7733387**.



## Kontakt:

Detaillierte Informationen zu Leistungen und Voraussetzungen erhalten Sie unter [gerngesund.de](https://www.gerngesund.de), über unsere Wechselhotline **0800 7733387** oder im persönlichen Beratungsgespräch.



**Jetzt online Termin vereinbaren:** Stressfrei, bequem und egal von wo

Folgen Sie uns auf unseren Social-Media-Kanälen:



[aokrps](https://www.facebook.com/aokrps)



[aok\\_rheinlandpfalz\\_saarland](https://www.instagram.com/aok_rheinlandpfalz_saarland)

**AOK Rheinland-Pfalz/Saarland**  
**Die Gesundheitskasse.**

Virchowstraße 30  
67304 Eisenberg

Stand: Januar 2024