

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 Fasziale-System von größter Bedeutung für unser gesundheitliches Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit ist. Erfahren Sie im Online-Seminar, wie Sie Ihr Fasziales-System nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen trainieren können und gesünder, fitter und schmerzfrei werden.

21.05.2025	18:30-20:00
26.11.2025	18:30-20:00
13.11.2025	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.

24.06.2025	18:00 – 19:30
24.06.2025	18:00 – 19:30
21.10.2025	18:00 – 19:30
18.11.2025	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.

04.06.2025	18:30 - 20:00
04.06.2025	18:30 - 20:00
03.12.2025	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.

14.05.2025	19:00 - 20:30
02.09.2025	18:00 - 19:30
01.12.2025	19:00 - 20:30

Neu: Digital detox

Gesunder Umgang mit Smartphone & Co.

Digitale Medien, Smartphone und Co bieten enorme Vorteile für unseren beruflichen und privaten Alltag. In diesem Online-Seminar wird beleuchtet, wie viel Medienzeit gesund ist und welche Gefahren – wie z.B. Modern Loneliness, Handysucht, Konzentrationsprobleme, Stress und Burn-Out oder körperliche Beschwerden – von einer übermäßigen Nutzung ausgehen. Sie erfahren, wie Sie digitale Medien kontrollieren und dosiert einsetzen können, um in den Genuss der positiven Effekte zu kommen. Gestalten Sie mit unseren Tipps Ihren persönlichen digital Detox-Plan.

12.11.2025	18:00 - 19:30
18.11.2025	19:00 - 20:30

AOK Rheinland-Pfalz/Saarland - Die Gesundheitskasse.

Alle kostenlosen Online-Seminare und Anmeldung unter:
www.aok.de/pk/rps/online-seminare/



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

Schlaf

Gesund Schlafen – Ruhe finden

Ist guter Schlaf nur eine Traumvorstellung? Es gibt viel, was Sie für einen gesunden Schlaf tun können. Im Online-Seminar erfahren Sie viele Tipps und Tricks, um Einschlaf- und Durchschlafproblematiken zu verbessern. Gemeinsame Übungen zu Abendritualen und Entspannungstechniken runden das Seminar ab.

28.10.2025	19.00 – 20.30
25.11.2025	19.00 – 20.30



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

Ernährung

Essen mit Abwehrkraft

Eine ausgewogene Ernährung ist ein wichtiger Baustein für unsere Gesundheit. 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.

25.06.2025	19:00 -20:30
05.11.2025	10.00 -11.30

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.

07.05.2025	19:00 – 20:30
04.06.2025	17:00 - 18:30
26.11.2025	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.

08.05.2025	16:00 - 17:30
08.07.2025	19:00 - 20:30
10.09.2025	19.00 - 20.30
04.12.2025	10:00 - 11:30



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.

08.05.2025	19:00 - 20:30
12.06.2025	17:30 – 19:00
22.10.2025	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.

27.08.2025	19:00 – 20:30
25.09.2025	19:00 – 20:30
28.11.2025	10:00 – 11:30

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.

10.09.2025	19:00 – 20:30
------------	---------------



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

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.

05.05.2025	19:30 - 21:00
28.08.2025	19:00 - 20:30
19.11.2025	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.

26.05.2025	19:00 - 20:30
20.08.2025	19:00 - 20.30
24.11.2025	19:00 - 20:30



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.

29.10.2025	18:30 – 20:00
------------	---------------

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.

19.05.2025	10:00 - 11:30
06.11.2025	19:00 - 20:30



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.

19.05.2025	15:00- 16:30
07.07.2025	15:00- 16:30
29.09.2025	15:00- 16:30
24.11.2025	15:00- 16:30

Ernährung in der Schwangerschaft

Im Online-Seminar erfahren Sie, wie Ihre Lebensmittelauswahl in den verschiedenen Phasen der Schwangerschaft aussehen sollte. Zudem haben wir Informationen für Sie, wie Sie Ihren Lebensstil in dieser sensiblen Zeit so anpassen, dass Ihr Kind die besten Voraussetzungen für einen gesunden Start ins Leben hat.

09.07.2025	19.00 - 20.30
03.12.2025	19.00 - 20.30

Gesund und lecker – Babykost

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

13.08.2025	10.00 - 11.30
19.11.2025	10:00 - 11:30



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

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.

08.07.2025	10:00 - 11:30
08.10.2025	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.

07.05.2025	19:00 - 20:30
20.08.2025	19:00 - 20:30
11.11.2025	19:00 - 20:30



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

Seminare zur Kindergesundheit in Kooperation mit Mechthild Hoehl, Kinderkrankenschwester und Erste Hilfe Trainerin

Neu: Erste Hilfe am Kind - richtig reagieren bei Notfällen

Kinder sind neugierig und können Gefahren selbst noch nicht einschätzen. Dann ist es schnell passiert: Plötzlich hat sich ein Kleinkind verschluckt, ist gestürzt, hat sich vergiftet oder verbrannt. Hier ist schnelles und sicheres Handeln gefragt.

Damit Eltern mit nötigem Wissen Schlimmeres verhindern können, bieten wir das neue Online-Seminar „Erste Hilfe am Kind“ an.

27.09.2025	09:00 – 12:00
29.11.2025	14:00 – 17:00

Neu: Dr. Mama & Dr. Papa

Einen Überblick über bewährte Hausmittel bei den häufigsten Gesundheitsstörungen im Kindesalter vermittelt praxisnah Kinderkrankenschwester Mechthild Hoehl im Online-Seminar Dr. Mama & Dr. Papa. Auf welche Symptome Ihrer Kinder sollten Eltern achten? Was können Sie selbst tun und wo liegen die Grenzen der Selbsttherapie bei Fieber, Mittelohrentzündungen, Erkältungskrankheiten, Verdauungsbeschwerden und unklaren Schmerzen?

05.05.2025	19:00 - 20:30
22.05.2025	10:00 - 11:30
17.09.2025	19:00 - 20:30
24.09.2025	10:00 - 11.30

Neu: Schlaf Kindlein schlaf

30.09.2025	10:00 – 11:30
29.10.2025	19:00 – 20:30
18.11.2025	14:00 – 15:30

