



Präventionskurse

Zahlreiche Anbieter in ihrer Region bieten Präventionskurse an.

Auf den unten angegebenen Internetseiten können Sie gezielt nach Kursen in Wohnortnähe suchen. Dabei können Sie auch die Art des gewünschten Kurses genauer eingrenzen (z.B. Bewegung, Entspannung und Stressmanagement).

Für AOK Versicherte kostenfreie Kurse finden sie unter:
<https://www.aok.de/pk/nordost/inhalt/gesundheitskurse-7/>

Die Teilnahme an den Kursen ist auch für Versicherte andere Kassen möglich.

Kassenübergreifende Präventionsangebote finden Sie unter:
<https://nordostaok.zentrale-pruefstelle-praevention.de/kurse/liste>