



Die **Gesundheitskasse**
für Sachsen und Thüringen.

Das Corona-Virus hat unser ganzes Leben gehörig auf den Kopf gestellt. Wir müssen uns einschränken, um uns selbst und andere vor einer Ansteckung zu schützen. Deshalb ist es zwar bedauerlich aber richtig, auch das Adipositas-Programm vor Ort derzeit auszusetzen.

Doch auch in Corona-Zeiten ist es wichtig, sich fit zu halten und dran zu bleiben. Tun Sie weiter etwas für sich und Ihren Körper. Sport und Bewegung stärken das Immunsystem und helfen, mental aufzuleben. Sportliche Aktivitäten in der Natur des Wohnumfeldes sind erlaubt und tun gut, Fitnessübungen zu Hause helfen Ihnen ebenfalls in unserem Programm. Genießen Sie die Zeit, die Sie jetzt für das Zubereiten von gesunden Mahlzeiten haben, bleiben Sie auch dabei kreativ. Viele gute Tipps und Anregungen dazu finden Sie hier auf dieser Seite.

Auch die AOK PLUS unterstützt Sie natürlich gern. Wir sind auch weiterhin für Ihre Anliegen jederzeit erreichbar:



per Post sowie über die Briefkästen an den Filialen, die weiterhin regelmäßig geleert werden.



über unsere Online-Filiale unter plus.meine.aok.de.



rund um die Uhr über unsere kostenfreie Servicenummer 08001059000.

Kommen Sie gut durch diese Zeit und bleiben Sie am Ball, damit Sie anschließend voller Kraft wieder durchstarten können.

Ihre AOK PLUS