AOK
Mehr als
4.000 €
für Extras
Familie beginnt
mit der besten Wahl
für Ihre Liebsten
Mehr Leistung, mehr Service, mehr Vorteile
Gesundheit erLEBEN
AOK Rheinland-Pfalz/Saarland
Die Gesundheitskasse.
iStock.com/Skyneshe

Für Sie geben wir 2026 noch mehr ...

Ihre Gesundheit wollen wir schützen – und das in jeder Lebenssituation. Unser gesamtes Angebot haben wir in den letzten Jahren stark ausgebaut und leisten gerne mehr als gesetzlich vorgeschrieben.

Deshalb bekommen Sie bei uns mehr von allem: mehr Extra-Leistungen, mehr Kostenübernahme, mehr Punkte im Bonusprogramm, mehr digitale Angebote und mehr Service. Sichern Sie sich bei uns einen TOP-Beitrag und Extra-Leistungen **im Wert von über 4.000 €**.

Zusätzliches Sparen ist auch noch drin:
Für gesundheitsbewusstes Verhalten gibt es im Rahmen des **AOK-Bonus-Wahltarifs EXTRA jährlich bis zu 400 €** zurück.

Ausgezeichnet!
Das Handelsblatt bestätigt uns nicht nur ein exzellentes Leistungsangebot, sondern auch exzellenten Service. FOCUS-Money unterstreicht diesen Anspruch mehrfach und kürt uns zur besten regionalen Krankenkasse.

Unsere Highlights für Sie

Erhöhte Kostenübernahme
Für viele Extra-Leistungen wie z.B. die sportmedizinische Untersuchung

Mehr Budget
400 € für zusätzliche Vorsorge während der Schwangerschaft – professionelle Zahnreinigung inklusive

Bonus für Gesundheits-Apps
Bis zu 400 € extra für ausgewählte Apps, die Ihre Gesundheit unterstützen

FOCUS MONEY
BESTE REGIONALE KRANKENKASSE
Ausgabe 07/2025
Deutschlands größter Krankenkassen-Vergleich

AOK-Zahnkonto
150 € Zusatzbudget für gesunde Zähne – plus 50 € für die professionelle Zahnreinigung

Umfangreichere Impfungen
Volle Erstattung für Schutzimpfungen, egal ob regulär oder für die Reise

AOK-Bonusprogramm
Noch mehr Punkte für Ihren gesunden Lebensstil

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

Gesundheit ist Vertrauen – ein Leben lang an Ihrer Seite

Das Leben ist voller Überraschungen, Wendungen und besonderer Momente. Ob Sie gerade die ersten Schritte ins Leben wagen, mitten im Trubel des Familienalltags stehen oder neue Wege im Alter erkunden – wir von der AOK Rheinland-Pfalz/Saarland sind stets an Ihrer Seite.

Unser Versprechen an Sie: Nur wer Gesundheit erlebt, kann das 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. Mit maßgeschneiderten Leistungen, umfassender Beratung und innovativen Angeboten möchten wir Sie in jeder Lebensphase begleiten – von der Geburt bis ins hohe Alter.

Dabei stehen bei uns nicht nur Ihre gesundheitlichen Bedürfnisse im Mittelpunkt, sondern auch das, was Ihnen wirklich wichtig ist: Zeit für die Menschen, die Ihnen am Herzen liegen. Mit digitalen Lösungen, einfacher Kommunikation und einem starken Netzwerk sorgen wir dafür, dass Sie sich jederzeit gut aufgehoben fühlen – unkompliziert und persönlich.

1,2 Millionen Versicherte
in Rheinland-Pfalz und im Saarland

über **30 Kundencenter**
und **200 Servicestellen**

attraktives **Bonusprogramm**
für Ihren gesunden Lebensstil

Versicherte Mitarbeitende
von rund **90.000 Unternehmen**

rund **23.000 Gesundheitspartner**
im und um den Gesundheitssektor

Starker Partner in der Pflege
Kostenfreier Zugang zu
135 Pflegestützpunkten

Unser Ziel? Für Sie die erste Wahl zu sein. Denn wir glauben, dass das Wichtigste im Leben Ihre Gesundheit und die Ihrer Liebsten ist. Gemeinsam gestalten wir Ihre Zukunft – stark, gesund und voller Lebensfreude.

Willkommen bei der
AOK Rheinland-Pfalz/Saarland.
Die Gesundheitskasse

5 gute Gründe

für Ihren Wechsel zu uns

1 Extra-Leistungen für über 4.000 €

So erhalten Sie beispielsweise bis zu 360 € für osteopathische Behandlungen, mehr als 1.150 € für Schwangerschaft und Geburt und 200 € für gesunde Zähne.

2 Starke Extras für Familien

Nutzen Sie gemeinsam mit Ihren Lieben jährlich zahlreiche Extra-Leistungen, wie z.B. das Neugeborenenkonto mit bis zu 200 € u.v.m.

3 Bonus für Gesundheitsbewusste

Bis zu 400 € Bonus für einen gesunden, aktiven Lebensstil – und bis zu 400 € Cashback mit der „Meine AOK"-App.

4 Ausgezeichneter Service

Das Handelsblatt bewertet unsere Extra-Leistungen sowie unser Serviceangebot mit „Exzellent".

5 Mehr digitale Leistungen

Zusätzlich zu unserem Online-portal „Meine AOK" bieten wir kostenfreie Online-Seminare und bis zu 400 € für digitale Gesundheits-Apps.

getty images.de/Cicy

Gesundheit erLEBEN

Nur wer Gesundheit erlebt, kann das Abenteuer Leben auch wirklich in vollen Zügen genießen

Schwangerschaft erLEBEN 12
Schwangerschaft und Geburt, Hebammen-Rufbereitschaft, künstliche Befruchtung, Geburtsvorbereitungskurs für Vertrauenspersonen, RSV-Impfung

Kinderglück erLEBEN 14
Neugeborenen-Konto, Vorsorgeuntersuchungen, Augen-Vorsorge, Kopforthesen für Kinder, Neurodermitis-Overall

Familie erLEBEN 18
Familiencoach, AOK-Clarimedis, moodgym, Pflege

Zahngesundheit erLEBEN 20
Professionelle Zahnreinigung, Retainer, AOK-Zahnkonto

Vorsorge erLEBEN 22
Check-ups, Krebsvorsorge, sportmedizinische Untersuchung, Schutzimpfungen

Natur erLEBEN 26
Osteopathie, Homöopathie, Naturarzneimittel, Naturheilverfahren

Bonus erLEBEN 28
AOK-Bonus-Wahltarif EXTRA, AOK-Bonusprogramm

Digitalisierung erLEBEN 30
Onlineportal „Meine AOK“, „AOK Mein Leben“- App, Zusatzbudget, OnlineDoctor

Flexibilität erLEBEN 32
Gesundheitskurse und Seminare

Service erLEBEN 34
Wo und wie Sie uns erreichen

Schwangerschaft erLEBEN

Rundum versorgt genießen: Besonders bei den Themen Schwangerschaft, Geburt und Neugeborene leisten wir gerne …

» mehr als **1.150 €**

Schwangerschaft und Geburt

» bis zu **400 €**

Die Vorsorge werdender Mütter und Familien liegt uns besonders am Herzen. Daher bieten wir zusätzliche Leistungen von insgesamt **400 € je Schwangerschaft**, z. B. für die Unterbringung einer Begleitperson im Elternzimmer, eine **professionelle Zahnreinigung,** Vorsorgeuntersuchungen oder Arzneimittel.

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 €**.

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 **verdoppeln wir sogar die gesetzlich geregelte Leistung** und erstatten so **bis zu 100 % der Kosten.**

Geburtsvorbereitungskurs

» bis zu **160 €**

In einem Geburtsvorbereitungskurs werden alle Fragen rund um die Geburt beantwortet. Für bei uns versicherte Mütter ist der Kurs kostenfrei. Aber auch für **Vertrauenspersonen** beteiligen wir uns mit **bis zu 160 €** an den Kosten **für 14 Kurs-Stunden**.

Respiratory-Syncytial-Virus-Impfung (RSV-Impfung)

» bis zu **100 %**

Besonders in den Wintermonaten tritt das Respiratory-Syncytial-Virus (RSV) am häufigsten auf. Die Impfung der Mutter während der Schwangerschaft kann zur **passiven Immunisierung des Säuglings** führen. Wir **übernehmen die Kosten** für Schwangere in der **32. bis 36. SSW** in den **Monaten September** bis **Januar**.

Weitere Details und Infos unter
rps.aok.de/schwangerschaft

zurück zum Inhalt

gettyimages.de/SimonRitzmann

Kinderglück erLEBEN

Gemeinsam legen wir den Grundstein für die Gesundheit Ihres Kindes. Nutzen Sie die vielfältigen Möglichkeiten der Vorsorgeuntersuchungen für Ihr Kind.

Neugeborenen-Konto

» bis zu 200 €

Im Rahmen des Gesundheitskontos für Neugeborene erstatten wir zum Beispiel die Kosten 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 Vorsorge-untersuchung vom 6. bis 26. Lebensmonat einmalig **bis zu 20 €**.

Weitere Details und Infos unter
rps.aok.de/kinderglück

zurück zum Inhalt

Vorsorge für Kinder

» bis zu **50 €**

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

Kopforthesen für Kinder

» 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.**

iStock.com/skynesher

Weitere Details und Infos unter
rps.aok.de/kinderglück

zurück zum Inhalt

Familie erLEBEN

Wir versichern die ganze Familie und bieten Ihnen zahlreiche Leistungen für ein gesundes und glückliches Familienleben.

FOCUS MONEY
Hervorragender
SERVICE
Ausgabe 07/2025
Deutschlands größter Krankenkassen-Vergleich

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.

AOK-Clarimedis

Das Team aus medizinischen Expertinnen und Experten von AOK-Clarimedis ist rund um die Uhr für eine Beratung unter **0800 1265265** erreichbar.

In unserer Videosprechstunde auf **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.

Mehr unter aok.de/pk/depressionen/depression-behandeln

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 unter gerngesund.de/leistungen/pflege

Weitere Details und Infos unter
gerngesund.de/familienleben

gettyimages.de/Counter

Zahngesundheit erLEBEN

Ihr strahlendes Lächeln beginnt hier

Professionelle Zahnreinigung

» jährlich 50 €

Ihre Zahngesundheit liegt uns am Herzen! Wir erstatten Ihnen **50 € jährlich** für die professionelle Zahnreinigung ab dem 18. Lebensjahr.

Retainer

» bis zu 50 €

Wir unterstützen Sie auch nach Ihrer abgeschlossenen kieferorthopädischen Behandlung und erstatten **bis zu 50 €** zum festsitzenden Unterkiefer-Frontzahn-Retainer.

AOK-Zahnkonto

» bis zu 100 €

Sichern Sie sich zusätzliche **100 € pro Jahr** 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.

Weitere Details und Infos unter
rps.aok.de/zahngesundheit

zurück zum Inhalt

Vorsorge erLEBEN

Wir unterstützen Ihre Gesundheitsvorsorge über das gesetzliche Maß hinaus und schon vor den gesetzlichen Altersgrenzen.

» mehr als 600 €

Check-up

» bis zu 50 € jährlich

Wir unterstützen unsere Versicherten bereits **ab dem 25. Lebensjahr** über das gesetzliche Maß hinaus und beteiligen uns **jährlich mit bis zu 50 € an den Untersuchungskosten**. Ab dem 35. Lebensjahr erstatten wir Kosten für die Jahre, in denen kein Anspruch besteht.

iStock.com/Lyndonstratford

Hautkrebsvorsorge

» bis zu 40 € jährlich

Moderne Methoden und rechtzeitige Vorsorge: Dank dieser Kombination wird Hautkrebs häufig früh erkannt und ist meist heilbar. Wir beteiligen uns **jährlich** auch bei **unter 35-Jährigen** mit bis zu **40 € an den Behandlungskosten** (inklusive Auflichtmikroskopie). Ab dem 35. Lebensjahr erstatten wir Kosten für die Jahre, in denen kein Anspruch besteht.

iStock.com/skynesher

Weitere Details und Infos unter
gerngesund.de/vorsorge

Sportmedizinische Untersuchung

» bis zu 150 € jährlich

Zur Vermeidung von Risiken, Erkennung möglicher gesundheitlicher Probleme und Beratung hinsichtlich geeigneter Sportarten übernehmen wir bis zu **150 € pro Jahr** für die sportmedizinische Untersuchung.

Darmkrebsvorsorge

» bis zu 50 € jährlich

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 €**.

Brustkrebsvorsorge

» bis zu 80 € jährlich

Wir unterstützen Sie ab dem 18. Lebensjahr über das gesetzliche Maß hinaus mit einer Brustkrebsuntersuchung durch medizinische Tastuntersucherinnen (z.B. discovering hands) und beteiligen uns mit **bis zu 80 € an den Kosten der Tastuntersuchung**.

Schutzimpfungen

» bis zu 100 %

Über das gesetzliche Maß hinaus **erstatten wir für unsere Mitglieder die vollständigen Kosten** für Schutzimpfungen gegen Grippe, Masern, HPV (auch über 18 Jahren), RSV (in der Schwangerschaft) 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**.

Weitere Details und Infos unter
gerngesund.de/vorsorge

zurück zum Inhalt

Natur erLEBEN

Auf natürlichem Weg: Ein ganzheitlicher Blick auf den Körper kann lohnenswert sein und sinnvolle Ergänzungen zur Schulmedizin liefern.

» mehr als 650 €

Naturheilverfahren

» bis zu 150 € jährlich

Auf natürlichem Weg! Wir unterstützen Sie mit Heilmitteln wie zum Beispiel Heileurythmie, traditionelle chinesische Medizin oder Ayurveda und übernehmen dafür **jährlich maximal 5 Behandlungen mit bis zu 30 € je Behandlung.**

Naturarzneimittel

» bis zu 50 € jährlich

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

Osteopathie

» bis zu 360 € jährlich

Ohne Medikamente oder Apparate entfernen qualifizierte Osteopathinnen und Osteopathen 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).

Weitere Details und Infos unter
rps.aok.de/alternativmedizin

Bonus erLEBEN

Ob für Gesundheitsbewusste, für Sportliche, für Familien oder Kinder: Wir bieten Ihnen das passende Prämien- oder Bonusprogramm.

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.

iStock.com/dmytrohal

Grundbonus – Startguthaben

» bis zu 230 €

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

Gesundheitsbonus

» 70 € jährlich

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**

AOK-Bonusprogramm

» bis zu 400 €

Sie sind sportlich aktiv und nehmen regelmäßig Vorsorgeuntersuchungen wahr? Dann gibt es für Sie 2026 noch mehr Punkte zu holen. Dazu einfach Aktivitäten durchführen, mit der „Meine AOK"-App unkompliziert via Smartphone hochladen, Bonuspunkte sammeln und **bis zu 400 € Cashback** sichern. Unsere Highlights: der Starterbonus von **15 €** (bei Online-Einschreibung) oder ein Zuschuss **von 40 €** für eine verschriebene Sehhilfe.

Weitere Details und Infos unter
rps.aok.de/bonus

Digitalisierung erLEBEN

Ganz ohne Wartezeit: Nutzen Sie für Ihren Besuch im Kundencenter vorab die Online-Terminvereinbarung unter aok.de/pk/rps/termin

Online-Formulare

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

„AOK Mein Leben"- App

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

FOCUS MONEY
Sehr Gute
DIGITALE LEISTUNGEN
Ausgabe 07/2025
Deutschlands größter Krankenkassen-Vergleich

Zusatzbudget für Gesundheits-Apps

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

» Bis zu 400 €

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.

Online Doctor

Onlineportal „Meine AOK"

Damit sind wir immer und überall an Ihrer Seite: Erledigen Sie Ihre Angelegenheiten einfach **per App und im Web.** Zudem unterstützen wir Sie mit dem neuen Zusatzbudget, dem Online-Formularcenter und vielem mehr auch digital bei einem gesunden Leben.

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

Weitere Details und Infos unter
gerngesund.de/digitalisierung

Flexibilität erLEBEN

Investieren Sie in das eigene Wohlbefinden:
Wir unterstützen Sie und übernehmen jährlich
die Kosten für zwei zertifizierte Gesundheitskurse

» Bis zu 400 €

Reichen Sie hierzu einfach nach erfolgreicher Teilnahme an einem Kurs Ihre Teilnahmebescheinigung bei uns ein: Persönlich in Ihrem **Kundencenter vor Ort** oder über die **„Meine AOK"-App**. Wir erstatten Ihnen pro Jahr zwei zertifizierte Gesundheitskurse mit insgesamt bis zu 400 €.

iStock.com/skynesher

Unsere 90-minütigen Online-Seminare

Kostenfrei und unabhängig davon, wo Sie versichert sind

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

Fitness, Ernährung, Entspannung und Umgang mit Suchtmitteln

Kurse vor Ort, z.B.:

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

Unsere Online-Kurse: immer und überall

Bleiben Sie fit und gesund

- Vielfältige und exklusive Kursthemen
- für unterschiedliche Bedürfnisse und Anforderungen
- Mehrere Kurseinheiten für nachhaltigen Lernerfolg
- Interaktives Format – Austausch und gemeinsames Lernen in der Gruppe
- Zeitlich und räumlich flexibel teilnehmen
- Einfache Anmeldung & Teilnahme

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.

Weitere Details und Infos unter
aok-kurse.de

zurück zum Inhalt

Jetzt wechseln: Online Mitglied werden – stellen Sie Ihren Mitgliedsantrag direkt unter **gerngesund.de/jetzt-wechseln**. Telefonisch Mitglied werden – unser Kundenservice hilft Ihnen gerne beim Wechsel. Rufen Sie uns einfach an: **0800 7733387**. Oder in einem persönlichen Beratungsgespräch in einem Kundencenter **vor Ort**. Wir freuen uns auf Sie!

iStock.com/FreshSplash

Service erLEBEN

Wir sind für Sie da. Sie erreichen uns

über unser **Servicetelefon** unter: **06351 4030**.
Rund um die Uhr und deutschlandweit kostenlos!

über unsere **Website: gerngesund.de**

via **Nachricht: aok.de/rps/kontaktformular**

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

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

Weitere Details und Infos unter
rps.aok.de/kontakt

zurück zum Inhalt

Detaillierte Informationen zu Leistungen und Voraussetzungen erhalten Sie unter **gerngesund.de**, über unsere Wechselhotline **0800 7733387** oder im persönlichen Beratungsgespräch.

Ganz ohne Wartezeit
Nutzen Sie für Ihren Besuch im Kundencenter vorab die **Online-Terminvereinbarung.**

Folge uns auf unseren Social-Media-Kanälen

aokrps **aok_rheinlandpfalz_saarland**

AOK Rheinland-Pfalz/Saarland
Die Gesundheitskasse.
Virchowstraße 30
67304 Eisenberg

Stand: Dezember 2025