

Zusätzlich zum Rückenfit-Programm profitieren Sie bei uns auch von einem umfassenden Leistungsportfolio für sportlich Aktive:

- **Jährlich 50 € Bonus** für die Mitgliedschaft in einem Fitnessstudio und **bis zu 120 €** für einen aktiven Lifestyle mit unserem Bonusprogramm
- **120 €** für sportmedizinische Untersuchungen
- **bis zu 360 €** für Osteopathie
- **400 € Budget** für zertifizierte Gesundheitskurse



Mehr Infos unter  
[gerngesund.de](https://gerngesund.de)

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

Virchowstraße 30  
67304 Eisenberg  
[aok.de/rps](https://aok.de/rps)

Stand: September 2025

AOK 



## Rückenfit mit der AOK

### Stark gegen Rückenschmerzen

Rückenschmerzen sind eine echte Volkskrankheit – fast jeder Mensch ist im Laufe seines Lebens betroffen. Die Folgen: Einschränkungen im Alltag, weniger Lebensfreude und sinkende Leistungsfähigkeit.

Gesundheit erLEBEN  
AOK Rheinland-Pfalz/Saarland  
Die Gesundheitskasse.



Mit **AOK Rückenfit** bieten wir Ihnen ein effizientes, ärztlich empfohlenes Trainingsprogramm, das Ihre Rückenmuskulatur stärkt und so für mehr Beweglichkeit, weniger Schmerzen und eine bessere Lebensqualität sorgt.

#### Ihre Vorteile

- Individuelles, gerätegestütztes Training im Partnerstudio
- Persönliche Trainingspläne & regelmäßige Kontrolle
- Qualifizierte Betreuung durch geschulte Trainer
- 300 € Teilnahmebonus exklusiv für AOK-Versicherte

#### Teilnahmevoraussetzungen

- Speziell für Menschen mit chronischen Rückenschmerzen
- Ärztliche Empfehlung erforderlich
- Teilnahme nur für AOK-Versicherte

Wir beraten Sie gerne persönlich zum **Rückenfit-Programm**



via E-Mail an  
[AOKRueckenfit@rps.aok.de](mailto:AOKRueckenfit@rps.aok.de)

