

Kurshinweise

Wir bieten Ihnen ein hochwertiges Präventionsprogramm. Die AOK-Gesundheitsangebote stehen all unseren Versicherten offen und sind grundsätzlich kostenfrei. Ein echter Mehrwert für AOK-Versicherte!

Die gesetzlichen Rahmenbedingungen ermöglichen den Krankenkassen eine Förderung von maximal zwei Präventionskursen pro Kalenderjahr. Wir bitten um Ihr Verständnis. Vielen Dank. Wenn Sie einen dritten Kurs im laufenden Kalenderjahr besuchen möchten, informieren Sie sich bitte direkt bei Ihrem zuständigen KundenCenter oder Gesundheitszentrum über die entstehenden Kosten. Zur Zahlung erteilen Sie uns einfach ein einmaliges SEPA-Lastschriftmandat. Das entsprechende Formular erhalten Sie mit dem Einladungsschreiben.

Sollten Sie an einem Angebot wider Erwarten nicht teilnehmen können, melden Sie sich bitte rechtzeitig ab. Bitte beachten Sie auch, dass Sie nur bei regelmäßiger Teilnahme Ihr Kursziel und damit einen Nutzen für die Gesundheit erreichen.

Haftungsausschluss

Die Teilnehmer*innen nehmen an der Veranstaltung auf eigenes Risiko teil. Eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden jeder Art, ohne Rücksicht auf die Rechtsnatur des geltend gemachten Anspruchs, die der teilnehmenden Person während oder in Zusammenhang mit der Teilnahme an der Veranstaltung durch ein Verhalten der AOK Baden-Württemberg, ihrer Vertreter*innen und Erfüllungsgehilfen entstehen, ist ausgeschlossen, soweit es sich nicht um Fälle handelt, in denen Schäden durch die AOK Baden-Württemberg, ihrer Vertreter*innen und Erfüllungsgehilfen durch Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit verursacht wurden. **Mit Ihrer Anmeldung bestätigen Sie, dass die für Ihren Kurs genannten Kontraindikationen ausgeschlossen sind** (siehe nachfolgende Seiten).

Datenschutzhinweis

Wir benötigen von Ihnen für die Bearbeitung Ihrer Anfrage einige persönliche Angaben. Zur Erleichterung der Kontaktaufnahme mit Ihnen bitten wir Sie auch um Angabe Ihrer Telefonnummer, Ihres Geburtsdatums oder Ihrer AOK-Versichertennummer. Im Falle einer kurzfristigen Absage des Kurses kann die Information auch per SMS oder über Ihre Mailbox erfolgen. Die Daten werden zur Erfüllung unserer Aufgaben nach § 20 SGB V Primäre Prävention und Gesundheitsförderung sowie § 43 SGB V Ergänzende Leistungen zur Rehabilitation zur Teilnahme an den AOK-Gesundheitsangeboten der AOK Baden-Württemberg erhoben, gespeichert und verarbeitet. Ihre Daten dürfen wir im Rahmen gesetzlicher Pflichten und Mitteilungsbefugnisse an Dritte oder Dienstleister weiterleiten, die von uns beauftragt wurden. Weitergehende Informationen finden Sie unter aok.de/bw/datenschutzrechte. Gerne stellen wir Ihnen auf Wunsch diese Informationen auch in Papierform zur Verfügung. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die AOK Baden-Württemberg, Presselstraße 19, 70191 Stuttgart oder unsere*n [Datenschutzbeauftragte*n](#). Ihre im Rahmen der genannten Zwecke erhobenen persönlichen Daten werden unter Beachtung der Datenschutzgrundverordnung (EU-DSGVO) verarbeitet. Die Erhebung und Verarbeitung Ihrer Daten erfolgt auf freiwilliger Basis. Ihr Einverständnis können Sie ohne für Sie nachteilige Folgen verweigern bzw. jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Ihr Widerrufsrecht können Sie gegenüber der die AOK Baden-Württemberg, Presselstraße 19, 70191 Stuttgart wahrnehmen. Sie können den Widerruf auch gerne per Formular unter aok.de/bw/widerruf an uns senden.

Auflistung der Kontraindikationen zu den AOK-Kursangeboten

Handlungsfeld	Kursangebote	Ausschluss/Kontraindikationen
Bewegung	<ul style="list-style-type: none"> • AOK – Clever-Walking – Ganzheitliches Ausdauertraining • AOK – Easy Running • AOK – Fit Mix –Ganzkörperkräftigungstraining • AOK – Functional Training: funktionelle Ganzkörperkräftigung • AOK – Outdoor Fitness: Krafttraining im Freien • AOK – Rückenfit durch Kräftigung • AOK – Rückenpower: Ein Kräftigungsprogramm • AOK – Aquafitness (ausdauerorientiert) • AOK – Faszien-Fit – mit Faszientraining zu mehr Beweglichkeit • AOK – Beckenbodenschule: Krafttraining für den Beckenboden • AOK – Clever zu mehr Fitness (Onlineseminar) – funktionale Ganzkörperkräftigung 	<p>Behandlungsbedürftige Erkrankungen des Bewegungsapparats, bspw.:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Konservativ behandelte Bandscheibenvorfälle (ab 3.-6. Monat) • Frische Fraktur bzw. Operation an der Wirbelsäule oder den langen Röhrenknochen (ab 4.-6. Monat) • Osteoporose oder schwere Osteoporose nach WHO Definition • Schnittoperation im Bauch- oder Leistenbereich (4-12 Monate nach OP) • Narbenbrüche • Fehlbildungen der Wirbelsäule (z.B. Spina bifida mit Befall von mehr als einem Wirbelsäulensegment, Skoliose im Wachstumsalter mit mehr als 30° nach Cobb) • Akute bakterielle Spondylodiscitis • Stabilitätsgefährdende Osteolysen des Skeletts (Knochenmetastasen; Knochentumore) • Schwere orthopädische Erkrankungen des Bewegungsapparates <p>Oder anderweitige physische Erkrankungen, bspw.:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grenzwertig oder schlecht eingestellte Hypertonie • Schwere Herz- Kreislauferkrankungen mit Herzinsuffizienz NYHA III,IV • Instabiler Angina pectoris • Aneurysma der großen Gefäße • Höhergradige Herzrhythmusstörungen • Grüner Star (Augeninnendruck durch Medikamente oder Operation nicht im Norm-Bereich, Netzhautablösung) • Schwere entzündliche Gelenk-/Wirbelsäulenerkrankung im akuten Schub (z.B. chronische Polyarthrit, Morbus Bechterew) • Extrem starke Schmerzen

Auflistung der Kontraindikationen zu den AOK-Kursangeboten

Ernährung	<ul style="list-style-type: none"> • AOK – Achtsam und genussvoll essen • AOK – Ernährung im Sport • AOK – Trendküche: veggie, vegan und Co. • AOK – Genussvoll durch die Feiertage • AOK – Essen nach den Jahreszeiten • AOK – Schnelle Küche: einfach, lecker • AOK – Günstig und gut essen • AOK – Superfood – exotisch bis heimatnah • AOK - Folge deinem Bauchgefühl (Onlineseminar) 	psychische (Ess-) Störungen
	AOK - Aktiv abnehmen! Bewusst essen	Behandlungsbedürftige Erkrankungen des Stoffwechsels, psychische (Ess-) Störungen, sekundäre und syndromale Adipositasformen psychiatrische Grunderkrankung/Esstörung
Stress- und Ressourcenmanagement	<p>AOK - Lebe Balance - Das Programm für innere Stärke und Achtsamkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> • AOK – Entspannt von Kopf bis Fuß mit Progressiver Muskelentspannung • AOK – Yogazeit: Hatha-Yoga • AOK – Qigong • AOK – Autogenes Training: Der Weg zu mehr Gelassenheit • AOK – Für Deine innere Stärke (Onlineseminar) - Multimodales Stress- und Ressourcenmanagement 	Schwere behandlungsbedürftige psychische Erkrankungen

Diese Aufzählung erhebt keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit.