

Ihr Curaplan- Kursprogramm

Die AOK-Gesundheits- angebote

Frühling/Sommer 2025

GESUNDNAH

AOK Bezirksdirektion Heilbronn-Franken
Die Gesundheitskasse.

Ab 03.12.2024
anmelden und
aktiv werden –
für Ihre
Gesundheit.



Liebe Leserin, lieber Leser,

aufgrund Ihrer Teilnahme am Behandlungsprogramm AOK-Curaplan haben Sie Anspruch auf kostenfreie Gesundheitskurse. Mit der Teilnahme an diesen Angeboten können Sie Ihre Lebensqualität und Ihr Wohlbefinden steigern. Suchen Sie sich aus, was Ihnen zusagt. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin darüber. Denn zum Behandlungsprogramm AOK-Curaplan gehört, dass Sie gemeinsam alle Maßnahmen koordinieren, die Ihnen guttun.

Sprechen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin auf das Curaplan-Kursprogramm an. Einen Vordruck, in den Ihr Arzt oder Ihre Ärztin die Kursempfehlung eintragen kann, finden Sie auf Seite 13.

Unsere Kursleiter und Kursleiterinnen sind hochqualifizierte, erfahrene Präventionsfachkräfte, die Ihre Situation verstehen und Sie dabei unterstützen, Ihren Alltag gesund zu gestalten.

Ihnen vor Ort zu helfen, das ist unser Auftrag: Denn wir sind **GESUNDNAH** – und freuen uns auf Ihre Anmeldung.

Ihre

Michaela Lierheimer

Geschäftsführerin der AOK Heilbronn-Franken

Persönlich für Sie da

Lassen Sie sich zum Curaplan-Kursprogramm individuell beraten. Unsere kompetenten AOK-Fachkräfte sind gern für Sie da und berücksichtigen Ihre persönliche Lebenssituation. Wir freuen uns auf Sie!

Ihre Ansprechperson für Fragen zum Behandlungsprogramm AOK-Curaplan:

Axel Voigt

Telefon: 0711 6525 - 13686

E-Mail: axel.voigt@bw.aok.de

Hier können Sie sich ab dem **03.12.2024** anmelden:

AOK-Gesundheitsteam Heilbronn-Franken

Telefon: 0711 6525-46661

E-Mail: gesundheitscoach-hnf@bw.aok.de

Hier können Sie sich online informieren und anmelden: **aok.de/bw/curaplan-kurse**

Wichtige Informationen

- Sprechen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin auf das Curaplan-Kursprogramm an. Er bzw. sie stellt Ihnen die Kursempfehlung für Ihre Anmeldung aus. **Diese geben Sie vor Beginn des Kurses bitte bei Ihrer AOK ab.**
- Kosten: keine. Die **Angebote** sind für Teilnehmende am Behandlungsprogramm AOK-Curaplan und deren Angehörige **kostenfrei**.
- Ärztliche Schulungen erhalten Sie nur bei Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin. AOK-Curaplan-Angebote sind kein Ersatz für diese Schulungen.
- Unser Kursangebot ersetzt nicht die ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung.
- Haftung: Die Teilnehmenden nehmen an den Veranstaltungen auf eigenes Risiko teil.

Inhalt

Das Curaplan-Kursprogramm haben wir speziell für Ihre Bedürfnisse entwickelt. Dieses Plus an vielfältigen Informationen und Serviceleistungen ermöglicht Ihnen einen sicheren Umgang mit Ihrer Erkrankung.

Behandlungsprogramm AOK-Curaplan allgemein	3
Behandlungsprogramm AOK-Curaplan Diabetes	7
Behandlungsprogramm AOK-Curaplan Brustkrebs	8
Behandlungsprogramm AOK-Curaplan Koronare Herzkrankheit (KHK) und Asthma bronchiale/COPD	9
AOK und DRK gemeinsam	10
Kursempfehlung zur Weitergabe	13



Nutzen Sie viele Vorteile

Für alle Teilnehmenden am Behandlungsprogramm AOK-Curaplan: Die Gesundheitsangebote geben Ihnen praktische Hilfestellung für maßgeschneiderte Ernährung, dosierte Bewegung, gezielte Entspannung und Raucherentwöhnung. Legen Sie los.

Persönliche Ernährungsberatung

Holen Sie sich **Hilfestellung zu den Themen Ernährung und Genuss**. Die AOK-Fachkräfte berücksichtigen selbstverständlich Ihre persönlichen Lebensumstände und gehen individuell auf Ihre Bedürfnisse ein. Nutzen Sie dieses exklusive Angebot Ihrer AOK. **Rufen Sie uns an, um einen Termin vor Ort, telefonisch oder auch online zu vereinbaren.**

Ihre AOK-Präventionsfachkräfte Ernährung

Iris Baumann

Telefon: 0711 6525 - 20004

E-Mail: iris.baumann@bw.aok.de

Annette Weiß

Telefon: 0711 6525 - 13930

E-Mail: annette.weiss@bw.aok.de

Ute Derleder

Telefon: 0711 6525 - 13996

E-Mail: ute.derleder@bw.aok.de

Elvira Föll

Telefon: 0711 6525 - 14153

E-Mail: elvira.foell@bw.aok.de

Persönliche Bewegungsberatung

Auch wenn Sie vielleicht schon etwas länger aus der Übung sind: Wir zeigen Ihnen, wie Sie ein **gesundes Maß an Bewegung** in Ihren Alltag integrieren. Nehmen Sie Kontakt mit uns auf.

Ihre AOK-Präventionsfachkräfte Bewegung

Stefanie Schell

Telefon: 0711 6525 - 24100

E-Mail: stefanie.schell@bw.aok.de

Christina Jeremic

Telefon: 0711 6525 - 20087

E-Mail: christina.jeremic@bw.aok.de

Sandra Wittmann

Telefon: 0711 6525 - 20017

E-Mail: sandra.wittmann@bw.aok.de

Rauchen – nein danke! Raucherberatung

Mit dem Rauchen aufhören? In einem persönlichen Gespräch gewinnen Sie einen Überblick über **geeignete Angebote** und kompetente Ansprechpersonen in Ihrer Nähe. Rufen Sie uns an.

Kontakt

Steffen Bader

Telefon: 0711 6525 - 18814

E-Mail: steffen.bader@bw.aok.de

Rauchfrei in 3 Schritten



In diesem AOK-liveonline-Kurs lernen Sie in drei Schritten, sich endgültig und dauerhaft, aber entspannt von der Zigarette zu verabschieden.

Anmeldung: rauchen.aok-liveonline.de

Praktische AOK-Ernährungskurse

Einfach **gesund kochen und essen**, ohne auf Genuss zu verzichten: In den AOK-Ernährungskursen erhalten Sie Tipps in Theorie und Praxis sowie Rezepte, mit denen das gelingt.

Ob Sie auf Ihr Gewicht achten möchten, Diabetes haben, an einer koronaren Herzerkrankung leiden oder wissen möchten, welche Ernährung bei einer Krebserkrankung am sinnvollsten ist – kommen Sie gemeinsam mit anderen auf den **Geschmack der leichten Küche**.

AOK - Günstig und gut essen

Für **Einsteiger und Einsteigerinnen und alle**, die schnell, einfach und ohne große Kosten gesundes Essen auf den Tisch bringen wollen. Sie erhalten Infos zu Lebensmittelauswahl, Einkauf, Vorratshaltung und Speiseplanung sowie **Rezeptideen**.

Ein Kurs besteht aus **zwei Terminen**.

50427601	Künzelsau
Termin	Donnerstag, ab 10.07.2025 17:30-21:15 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum An der Stadtmauer 14 74653 Künzelsau

AOK - Trendküche: veggie, vegan und Co.

Essen ist Lifestyle und aktuelle Ernährungstrends wie vegetarische oder vegane Ernährung sind in aller Munde. In diesem Kurs beleuchten wir aktuelle Trends von allen Seiten, prüfen gemeinsam deren Alltagstauglichkeit und gehen der Frage nach, ob und wie uns solche Ernährungsweisen mit den notwendigen Nährstoffen versorgen.

Machen Sie mit! **Ein Kurs besteht aus zwei Terminen und beinhaltet praktische Kocheinheiten.**

50427503	Künzelsau
Termin	Dienstag, ab 01.04.2025 17:30-21:15 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum An der Stadtmauer 14 74653 Künzelsau
50427603	Schwäbisch Hall
Termin	Mittwoch, ab 25.06.2025 17:30-21:15 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Unterlimpurger Str. 12 74523 Schwäbisch Hall

AOK - Aktiv abnehmen! Bewusst essen

Beginnen Sie eine nachhaltige Ernährungsumstellung. **Ohne Kalorienzählen oder Verbote**, dafür mit Lust auf Bewegung und Spaß an einem Lebensstil, der auf Eigenverantwortung, Wissen und bewusste Entscheidungen setzt. Sie werden einen **entspannten Umgang mit Gewicht**, Sport und Neinsagen entwickeln, mit dem Sie Ihre neue Wohlfühlernährung auch im stressigen Alltag weiterführen können.

Geeignet für Personen mit leichtem bis mittlerem Übergewicht. Ein Kurs besteht aus **acht Terminen**.

50427159	Heilbronn
Termin	Mittwoch, ab 12.03.2025 18:30-20:00 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Rathenauplatz Happelstr. 8 74074 Heilbronn
50427278	Heilbronn
Termin	Montag, ab 05.05.2025 18:00-19:30 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Rathenauplatz Happelstr. 8 74074 Heilbronn

50427180	Künzelsau
Termin	Donnerstag, ab 10.04.2025 17:30-19:00 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum An der Stadtmauer 14 74653 Künzelsau
50427279	Schwäbisch Hall
Termin	Dienstag, ab 11.03.2025 17:00-18:30 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Unterlimpurger Str. 12 74523 Schwäbisch Hall
50427229	Tauberbischofsheim
Termin	Dienstag, ab 10.02.2025 19:00-20:30 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Wolfstalfurstr. 10 97941 Tauberbischofsheim

Rehasport und Funktionstraining



Allein und mit anderen aktiv werden: Mehr erfahren Sie im AOK-KundenCenter in Ihrer Nähe und unter **aok.de/bw/rehasport**.

Schongymnastik

Bei diesen **einfachen Übungen** können Sie sitzen, stehen oder laufen. Und immer spüren Sie, wie gut die Bewegung tut – von Kopf bis Fuß. Freuen Sie sich auf viele neue Ideen in einer kleinen Gruppe, **mit Musik, guter Laune** und professionell ausgebildeten Kursleitenden.

Ein Kurs besteht aus **acht Terminen**.

50427128	Heilbronn
Termin	Montag, ab 10.02.2025 09:00-10:00 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Rathenauplatz Happelstr. 8 74074 Heilbronn
50427201	Heilbronn
Termin	Mittwoch, ab 30.04.2025 14:30-15:30 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Rathenauplatz Happelstr. 8 74074 Heilbronn
50427210	Künzelsau
Termin	Mittwoch, ab 19.02.2025 09:00-10:00 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum An der Stadtmauer 14 74653 Künzelsau

SicherGehen

Körperliche Bewegung trägt dazu bei, **lange gesund und unabhängig** zu bleiben. SicherGehen ist ein **gezieltes Training**, mit dem Sie wieder mehr Sicherheit beim Gehen erlangen und Stürze besser vermeiden können. Für die Teilnahme benötigen Sie eine **ärztliche Empfehlung**.

Ein Kurs besteht aus **sechs Terminen**.

50429328	Schwäbisch Hall
Termin	Donnerstag, ab 08.05.2024, 09:00-10:00 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Unterlimpurger Str. 12 74523 Schwäbisch Hall
50427211	Tauberbischofsheim
Termin	Freitag, ab 09.05.2025 09:00-10:00 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Wolfstalfurstr. 10 97941 Tauberbischofsheim

50427275	Künzelsau
Termin	Freitag, ab 04.04.2025 10:45-12:15 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum An der Stadtmauer 14 74653 Künzelsau
50427276	Tauberbischofsheim
Termin	Freitag, ab 09.05.2025 10:15-11:45 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Wolfstalfurstr. 10 97941 Tauberbischofsheim



Unser Extra für Menschen mit Typ-1-Diabetes

Sie haben **Fragen zu Ihrer Erkrankung?** Sie suchen Angebote in Ihrer Nähe, z. B. Selbsthilfe- oder Reha-sportgruppen? **Sprechen Sie mit uns.** Wir sind für Sie da und beraten Sie gern.

Kontakt

Iris Baumann

Telefon: 0711 6525 - 20004

E-Mail: iris.baumann@bw.aok.de

Gesund leben mit Diabetes

Ernährung, Bewegung, Fußpflege: Machen Sie Ihren Alltag um einiges unbeschwerter. Erfahren Sie mehr über das Zusammenspiel von Ernährung, Blutzucker-spiegel, Körpergewicht und besondere Achtsamkeit in Bezug auf Ihre Füße.

Ein Kurs besteht aus **vier Terminen.**

50427256	Heilbronn
Termin	Freitag, ab 21.03.2025 10:00-11:30 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Rathenauplatz Happelstr. 8 74074 Heilbronn

Mit Diabetes leichter umgehen

Spezielle Angebote für Teilnehmende am Behandlungsprogramm AOK-Curaplan Diabetes: Ob zum Schnuppern oder zum Wiederauffrischen Ihres schon vorhandenen Wissens – nutzen Sie diese Chance für Ihre Gesundheit.

Der Online-Coach Diabetes der AOK



Sie erfahren, mit welchen Hebeln – an der richtigen Stelle angesetzt – Sie den Diabetes in den Griff bekommen können.

Jetzt anfangen:
aok.de/online-coach-diabetes



Besondere Unterstützung erhalten

Spezielle Angebote für Teilnehmende am Behandlungsprogramm AOK-Curaplan Brustkrebs: Wir geben Ihnen praktische Hilfestellungen, mit denen Sie Ihre Lebensqualität steigern. Nutzen Sie unsere Unterstützung und Nähe.

Frauenselbsthilfegruppen

Weitere Infos zu Frauenselbsthilfegruppen erhalten Sie bei Christa Hasenbrink, Landesvorsitzende der Frauenselbsthilfe nach Krebs, Landesverband Baden-Württemberg e.V., Haldenweg 23, 88682 Salem, Telefon: 07553 8286820.

Ihre persönliche Ansprechpartnerin

Als Teilnehmende am AOK-Curaplan-Brustkrebsprogramm haben Sie beim Sozialen Dienst Ihrer AOK vor Ort Ihre **persönliche, vertrauliche Beraterin und Begleiterin**. Diese steht Ihnen **menschlich und fachlich** zur Seite, auch bei bürokratischen Angelegenheiten, z.B. bei einer medizinischen Rehabilitation, Berufs- oder Rentenfragen.

Sie erhalten außerdem Informationen über **regionale und überregionale** Gesundheitsangebote, darunter Selbsthilfegruppen, spezielle Sportmöglichkeiten, psychologische Unterstützung und Krebsfonds.

Ihre Beraterin ist als **staatlich anerkannte Sozialpädagogin** (Hochschulstudium) qualifiziert und besitzt ein Zertifikat der Deutschen Krebsgesellschaft e.V. (DKG) zur Begleitung an Krebs erkrankter Menschen (Weiterbildung Psychosoziale Onkologie [WPO]). Selbstverständlich unterliegt sie der **Schweigepflicht**.

Vereinbaren Sie einen Termin.

Carolin Imhof

Telefon: 0711 6525-20393

E-Mail: carolin.imhof@bw.aok.de



Lebensqualität aktiv steigern

Lernen Sie neue Möglichkeiten kennen, Ihren Körper zu stärken und gesundheitsförderlich mit ihm umzugehen. Wir unterstützen Sie gern mit alltagstauglichen Angeboten. Alle Kursinhalte können Sie also ganz leicht in Ihr Leben integrieren.

Alles Gute für Ihr Herz

Mit nur **drei Neuerungen** sind Sie trotz einer koronaren Herzerkrankung (KHK) auf dem besten Weg zu **mehr Lebensqualität**: mit einer bewussten Ernährung, die sich an der herzgesunden Mittelmeerküche orientiert, einem guten Maß an Bewegung und Stressbewältigung. **Alles in einem Kurs!**

Ein Kurs besteht aus **sechs Terminen**.



Unser Online-Angebot
Online-Coach Bluthochdruck der AOK:
bluthochdruck.aok.de

50427158	Schwäbisch Hall
Termin	Freitag, ab 31.01.2025 09:00-11:00 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Unterlimpurger Str. 12 74523 Schwäbisch Hall

Atemtraining

Lernen Sie, bewusst zu atmen. Zu den Inhalten gehören neben **Atemtechniken, erleichternden Körperhaltungen** und dem **Erarbeiten der Lippenbremse** auch **Entspannungseinheiten** und **Bewegungsspiele** für Menschen mit COPD oder Asthma bronchiale. Spannungszustände werden gelöst und das Wohlbefinden gesteigert. Auch für Personen zu empfehlen, die Atemprobleme aufgrund von Long Covid haben.

Ein Kurs besteht aus **acht Terminen**.

50427255	Heilbronn
Termin	Mittwoch, ab 14.05.2025 09:30-10:30 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Rathenauplatz Happelstr. 8 74074 Heilbronn
50427277	Mulfingen-Zaisenhausen
Termin	Montag, ab 10.02.2025 20:00-21:00 Uhr
Treffpunkt	Salzlounge Mühlweg 8 74673 Mulfingen-Zaisenhausen



Sich wieder fit fühlen

Dank unserer Kooperation für Gesundheitsförderung mit dem DRK können Teilnehmende am Behandlungsprogramm AOK-Curaplan weitere Bewegungsangebote in Anspruch nehmen – wohnortnah.



Deutsches
Rotes
Kreuz

DRK-Gesundheitsprogramme – mit neuem Schwung zu mehr Lebensfreude

Den Körper lockern, dehnen, mobilisieren, **stabilisieren und kräftigen**: mit Bewegungs- und Entspannungsübungen, Tänzern sowie altersgerechten Spielen zur Schulung der Koordinationsfähigkeit und zum **Training der Gedächtnisleistung**.

DRK-Kreisverband Schwäbisch Hall – Crailsheim

Beuerlbach, Blaufelden, Bubenorbis, Crailsheim, Crailsheim (Seniorenpark), Crailsheim (nur Männer), Ellrichshausen, Goldbach, Gröningen, Hengstfeld, Hessental, Ingersheim, Michelbach/Lücke, Mainhardt-Hütten, Onolzheim, Roßfeld, Roter Buck, Schrozberg, Schwäbisch Hall, Schwäbisch Hall (Brenzhaus), Stimpfach, Tiefenbach, Waldtann, Westheim

Ansprechpartnerin für DRK-Gesundheitsprogramme

Susanne Klenk
Telefon: 0791 7588 - 32
E-Mail: susanne.klenk@drk-schwaebischhall.de

DRK-Kreisverband Heilbronn

Auenstein, Babstadt, Bad Friedrichshall-Duttenberg, Bad Rappenau, Bad Wimpfen, Böckingen, Eppingen, Erlenbach, Eschenau, Flein, Gemmingen, Grombach, Heilbronn Stadt, Ilfeld, Jagsthausen, Jagstfeld, Kochendorf, Lauffen, Leingarten, Möckmühl, Neckarwestheim, Neckarsulm, Nordhausen, Nordheim, Obereisesheim, Obergimpern, Roigheim, Schozach, Siegelsbach, Talheim, Untereisesheim, Widdern, Züttlingen

Ansprechpartnerin für DRK-Gesundheitsprogramme

Susanne Hofmann-Sütterle
Telefon: 07131 6236 - 24
E-Mail: s.suetterle@drk-heilbronn.de

DRK-Kreisverband Hohenlohe

Belsenberg, Bretzfeld, Bieringen, Cappel - Rettungswache Öhringen, Forchtenberg, Gommersdorf, Ingelfingen, Künzelsau, Krautheim, Muldingen, Neuenstein, Niedernhall, Obersteinbach, Öhringen, Pfedelbach, Schwabbach, Sindringen, Unterheimbach, Untersteinbach, Waldbach, Windischenbach

Ansprechpartnerin für DRK-Gesundheitsprogramme

Elke Schmeißer
Telefon: 07940 922546
E-Mail: elke.schmeisser@drk-hohenlohe.de

DRK-Kreisverband Tauberbischofsheim

Bestenheid, Bettingen, Dittigheim, Dörlesberg, Männergruppe Dörlesberg, Eichel, Gamburg, Gissigheim, Impfingen, Königheim, Königshofen, Lauda, Sonderriet, Tauberbischofsheim, Vockenrot, Wenkheim, Werbach, Werbachhausen, Wertheim (Stadt)

Ansprechpartnerin für DRK-Gesundheitsprogramme

Birgit Schreck
Telefon: 09341 9205 - 44
E-Mail: birgit.schreck@drk-tbb.de

DRK-Yoga – Gelassenheit und innere Ruhe im Alltag

Neben der **Verbesserung der Beweglichkeit und der Stärkung der Muskulatur** steht insbesondere die Schulung der Haltung auf dem Programm. Weitere Ziele sind die Gewinnung von mehr Gelassenheit und **innerer Ruhe** in Stresssituationen im Alltag.

DRK-Kreisverband Schwäbisch Hall – Crailsheim Crailsheim

**Ansprechpartnerin für
DRK-Gesundheitsprogramme**
Susanne Klenk
Telefon: 0791 7588 - 32
E-Mail: susanne.klenk@drk-schwaebischhall.de

DRK-Kreisverband Heilbronn

Flein, Heilbronn, Ilsfeld, Jagsthausen, Kochendorf,
Untergrießheim

**Ansprechpartnerin für
DRK-Gesundheitsprogramme**
Susanne Hofmann-Sütterle
Telefon: 07131 6236 - 24
E-Mail: s.suetterle@drk-heilbronn.de

DRK-Kreisverband Hohenlohe

Criesbach, Kupferzell, Öhringen, Westernach

**Ansprechpartnerin für
DRK-Gesundheitsprogramme**
Elke Schmeißer
Telefon: 07940 922546
E-Mail: elke.schmeisser@drk-hohenlohe.de

DRK-Wassergymnastik – gibt den Kräften Auftrieb

Die Übungen in etwa brusttiefem Wasser mit einer Temperatur von rund 30 °C entwickeln und **stabilisieren körperliche Fähigkeiten**. Neben Bewegung kommen Spiel und Spaß in den Gruppen nicht zu kurz und fördern eine **ungezwungene Atmosphäre**.

DRK-Kreisverband Schwäbisch Hall – Crailsheim Crailsheim

**Ansprechpartnerin für
DRK-Gesundheitsprogramme**
Susanne Klenk
Telefon: 0791 7588 - 32
E-Mail: susanne.klenk@drk-schwaebischhall.de

DRK-Kreisverband Hohenlohe

Bretzfeld

**Ansprechpartnerin für
DRK-Gesundheitsprogramme**
Elke Schmeißer
Telefon: 07940 922546
E-Mail: elke.schmeisser@drk-hohenlohe.de

Geselliges Tanzen mit dem DRK

Das Tanzen erleichtert und verbessert die körperliche Bewegung und macht gute Laune. Das Programm des DRK enthält leicht erlernbare Tänze (Folkloretänze) ohne Partner für jedes Alter in geselliger Runde.

DRK-Kreisverband Schwäbisch Hall – Crailsheim Crailsheim

**Ansprechpartnerin für
DRK-Gesundheitsprogramme**
Susanne Klenk
Telefon: 0791 7588 - 32
E-Mail: susanne.klenk@drk-schwaebischhall.de

DRK-Kreisverband Hohenlohe

Öhringen

**Ansprechpartnerin für
DRK-Gesundheitsprogramme**
Elke Schmeißer
Telefon: 07940 922546
E-Mail: elke.schmeisser@drk-hohenlohe.de

DRK-Kreisverband Tauberbischofsheim

Unterbalbach, Tauberbischofsheim

**Ansprechpartnerin für
DRK-Gesundheitsprogramme**
Birgit Schreck
Telefon: 09341 9205 - 44
E-Mail: birgit.schreck@drk-tbb.de

DRK-Kreisverband Heilbronn

Böckingen, Ilsfeld, Möckmühl

**Ansprechpartnerin für
DRK-Gesundheitsprogramme**
Susanne Hofmann-Sütterle
Telefon: 07131 6236 - 24
E-Mail: s.suetterle@drk-heilbronn.de

Gutschein

(nur für Teilnehmende an AOK-Curaplan)

Für Einsteigende übernimmt die AOK einmal im Jahr die Kursgebühr für ein Quartal. So geht's:

- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin über die Teilnahme an den DRK-Angeboten.
- Lassen Sie sich von Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin Angebote empfehlen (mit Unterschrift, siehe unten).
- Melden Sie sich bitte telefonisch beim DRK-Kreisverband an.
- Geben Sie den Gutschein am ersten Kurstag bei der DRK-Übungsleitung ab.

Ich empfehle die Teilnahme an:

- DRK-Gesundheitsprogrammen
- DRK-Yoga
- DRK-Wassergymnastik

Datum/Unterschrift des Arztes oder der Ärztin

Ich nehme teil an:

- DRK-Gesundheitsprogrammen
- DRK-Yoga
- DRK-Wassergymnastik

Name, Vorname

Geburtstag

Telefon

Die Angabe Ihrer Daten erfolgt freiwillig, allerdings benötigt das DRK die Daten zur Durchführung des gewünschten Kurses. Informationen zur Verarbeitung der Daten und zu Ihren Rechten erhalten Sie vom jeweiligen DRK-Kursanbieter.

Beratung, Begleitung, Entlastung



Ihre Ansprechperson Pflegeberatung:

Mirko Liebner
Telefon: 0711 6525 - 17093
E-Mail: mirko.liebner@bw.aok.de

Ihre Ansprechperson Sozialer Dienst:

Birgit Baumann
Telefon: 0711 6525 - 14269
E-Mail: birgit.baumann@bw.aok.de

Ihre Ansprechpersonen SicherGehen:

Christina Jeremic
Telefon: 0711 6525 - 20087
E-Mail: christina.jeremic@bw.aok.de

Barbara Aunitz
Telefon: 0711 6525 - 14370
E-Mail: barbara.aunitz@bw.aok.de

Stefanie Schell
Telefon: 0711 6525 - 24100
E-Mail: stefanie.schell@bw.aok.de

Impressum

Stand

Dezember 2024

Herausgeber

AOK Baden-Württemberg. Die Gesundheitskasse.
Bezirksdirektion Heilbronn-Franken

Konzeption, Redaktion, Gestaltung und Produktion

AOK-Verlag GmbH, Lilienthalstraße 1-3
53424 Remagen, aok-verlag.de

Fotos

Getty Images, AdobeStock

AOK Baden-Württemberg

Die Gesundheitskasse.

Bezirksdirektion Heilbronn-Franken

Happelstraße 8
74074 Heilbronn

[aok.de/bw](https://www.aok.de/bw)

GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse.

Kursempfehlung

Zur Weitergabe an Ihre AOK

Die begleitenden Gesundheitsangebote von AOK-Curaplan haben das Ziel, die Lebensqualität der Teilnehmenden zu verbessern. Unsere AOK-Präventionsfachkräfte für Bewegung und Ernährung unterstützen die Versicherten persönlich.

Durch den Arzt
oder die Ärztin
auszufüllen!

Ich empfehle Herrn/Frau

Name des/der Versicherten

die Teilnahme an folgenden Kursangeboten.

- AOK-Ernährungskurse – Vermittlung eines guten Ernährungsverhaltens
- AOK - Aktiv abnehmen! Bewusst essen – Kurs zur Gewichtsreduktion
- Schongymnastik – niederschwelliges Bewegungsangebot und Motivation zur Steigerung der Alltagsaktivität
- SicherGehen – gezieltes Training, mit dem Sie wieder mehr Sicherheit beim Gehen erlangen
- Gesund leben mit Diabetes – Informationen über eine bedarfsgerechte Ernährung für an Diabetes Erkrankte, Motivation zur Steigerung der Alltagsaktivität und Ratschläge zur besonderen Fußpflege
- Alles Gute für Ihr Herz – Informationen über eine bedarfsgerechte Ernährung für Versicherte mit einer koronaren Herzkrankheit, Vorteile einer mediterranen Ernährung, Motivation zur Steigerung der Alltagsaktivität, Stressbewältigung
- Atemtraining – Vermittlung und Erlernen von Atemtechniken, erleichternden Körperhaltungen, Entspannungseinheiten und Stärkung und Dehnung der Atemhilfsmuskulatur

Datum/Unterschrift des Arztes oder der Ärztin