Ihr Curaplan-Kursprogramm

Die AOK-Gesundheits-angebote

Herbst/Winter 2025

GESUNDNAH

AOK Bezirksdirektion Hochrhein-Bodensee
Die Gesundheitskasse.

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 12.

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

Abwechslungsreich und gesund essen, sich auf schonende Weise bewegen: Unsere Fachkräfte zeigen Ihnen den richtigen Weg. Wir unterstützen Sie dabei, Ihre Lebensqualität zu steigern und besser mit Ihrer Krankheit umgehen zu können. Denn wir sind GES**UND**NAH – und freuen uns auf Ihre Anmeldung.

Ihr

Martin Hummel
Geschäftsführer der AOK Hochrhein-Bodensee

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:

Annette Schwenger
Telefon: 0711 6525-15952
E-Mail: Annette.Schwenger@bw.aok.de

Hier können Sie sich ab dem 01.07.2025 anmelden:

Kursanmeldung

Telefon: 0711 6525-46681
E-Mail: HRB_kursanmeldung@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 12

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

Monika Fassl
Dipl.-Oecotrophologin
Landkreis Konstanz/Waldshut
Telefon: 0711 6525 - 17223

Tanja Demel
Dipl.-Oecotrophologin
Landkreis Lörrach
Telefon: 0711 6525 - 16504

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

Frank Renner
Sportwissenschaftler
Landkreis Konstanz
Telefon: 0711 6525 - 22634

Valentin Holloway
Sportwissenschaftler
Landkreis Lörrach
Telefon: 0711 6525 - 12014

Elke Kliemchen
Sport- und Gymnastiklehrerin
Landkreis Waldshut
Telefon: 0711 6525 - 19213

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

Kursanmeldung
Telefon: 0711 6525 - 46681

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.**

50433752	**Konstanz**
Termin	Montag, ab 10.11.2025 17:00-20:45 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Max-Stromeyer-Str. 116 78467 Konstanz

AOK - Schnelle Küche: einfach, lecker

Was und wie kocht man am besten, **wenn es schnell gehen** muss? In diesem Kurs erhalten Sie Tipps zu Lebensmittelauswahl, zeitsparenden Garverfahren, Lagerhaltung, Wochenspeise- und Einkaufsplanung **sowie Rezeptideen.**

Ein Kurs besteht aus **zwei Terminen.**

50433577	**Lörrach**
Termin	Montag, ab 06.10.2025 17:00-20:45 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Meeraner Platz 1 79540 Lörrach

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.**

50433827	**Konstanz**
Termin	Mittwoch, ab 29.10.2025 17:00-18:30 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Max-Stromeyer-Str. 116 78467 Konstanz
50433555	**Lörrach**
Termin	Mittwoch, ab 01.10.2025 17:30-19:00 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Meeraner Platz 1 79540 Lörrach
50433578	**Lörrach**
Termin	Montag, ab 06.10.2025 09:30-11:00 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Meeraner Platz 1 79540 Lörrach

Schonwalking

Bei diesem speziellen Ausdauerprogramm werden Sie **prima Schritt halten** und viel Bewegungsspaß an der frischen Luft haben. Die AOK-Präventionsfachkräfte Bewegung gestalten **jede Kursstunde individuell** für alle Kursteilnehmenden.

Ein Kurs besteht aus **acht Terminen.**

50433641	**Lörrach**
Termin	Mittwoch, ab 17.09.2025 11:00-12:00 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Meeraner Platz 1 79540 Lörrach

Fragen Sie nach weiteren Terminen in Ihrer Nähe

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.**

50433775	**Konstanz**
Termin	Dienstag, ab 30.09.2025 16:00-17:00 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Max-Stromeyer-Str. 116 78467 Konstanz

50433800	**Konstanz**
Termin	Dienstag, ab 02.12.2025 16:00-17:00 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Max-Stromeyer-Str. 116 78467 Konstanz

50433729	**Lörrach**
Termin	Dienstag, ab 02.12.2025 10:00-11:00 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Meeraner Platz 1 79540 Lörrach

50433875	**Singen**
Termin	Freitag, ab 10.10.2025 09:00-10:00 Uhr
Treffpunkt	Move Carl-Benz-Str. 27 78224 Singen

Rehasport und Funktionstraining

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

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.

Unser Extra für Menschen mit Typ-1-Diabetes

Sie suchen Angebote in Ihrer Nähe, z. B. Selbsthilfe- oder Rehasportgruppen? **Sprechen Sie mit uns.** Wir sind für Sie da und beraten Sie gern.

Kontakt

Monika Fassl
Dipl.-Oecotrophologin
Landkreis Konstanz/Waldshut
Telefon: 0711 6525 - 17223

Tanja Demel
Dipl.-Oecotrophologin
Landkreis Lörrach
Telefon: 0711 6525 - 16504

Der Online-Coach Diabetes der AOK

Sie erfahren, mit welchen Hebeln – an der richtigen Stelle angesetzt – Sie den Diabetes Typ 2 in den Griff bekommen können.

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

Gesund leben mit Diabetes Typ 2

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

Ein Kurs besteht aus **sechs Terminen.**

50433751	**Konstanz**
Termin	Freitag, ab 07.11.2025 10:00-11:30 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Max-Stromeyer-Str. 116 78467 Konstanz
50433607	**Lörrach**
Termin	Donnerstag, ab 06.11.2025 09:30-11:00 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Meeraner Platz 1 79540 Lörrach

Fragen Sie nach weiteren Terminen in Ihrer Nähe

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 der Landesgeschäftsstelle Frauenselbsthilfe Krebs Landesverband Baden-Württemberg/Bayern 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.

Barbara Brüggemann
Landkreis Konstanz
Telefon: 0711 6525 - 12170

Jennifer Bratz
Landkreis Lörrach
Telefon: 0711 6525 - 18606

Katharina Kiefer
Landkreis Waldshut
Telefon: 0711 6525 - 19670

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.

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.**

50433681	**Lörrach**
Termin	Dienstag, ab 23.09.2025 10:00-11:00 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Meeraner Platz 1 79540 Lörrach

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

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, Tänzen sowie altersgerechten Spielen zur Schulung der Koordinationsfähigkeit und zum **Training der Gedächtnisleistung.**

Region Konstanz	
Anmeldung	DRK-Kreisverband Landkreis Konstanz Christina Winkler
Telefon	07732 9460131
Lörrach	
Anmeldung	DRK-Kreisverband Roland Kraus
Telefon	07621 1515 - 20
Müllheim	
Anmeldung	DRK-Kreisverband Frank Schamberger
Telefon	07631 1805 - 15
Waldshut	
Anmeldung	DRK-Kreisverband Ingeborg Bergmann
Telefon	07741 9697710

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.

Region Konstanz	
Anmeldung	DRK-Kreisverband Landkreis Konstanz Christina Winkler
Telefon	07732 9460131
Waldshut	
Anmeldung	DRK-Kreisverband Ingeborg Bergmann
Telefon	07741 9697710

Fragen Sie nach weiteren Terminen in Ihrer Nähe

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 Sozialer Dienst:
Maren Stolzenburg
Landkreis Lörrach
Telefon: 0711 6525 - 25021

Katharina Kiefer
Landkreis Waldshut
Telefon: 0711 6525 - 19670

Robert Scheitenberger
Landkreis Konstanz
Telefon: 0711 6525 - 25359

Ihre Ansprechperson SicherGehen:
Ulla Hugenschmidt
Telefon: 0711 6525 - 18022

Impressum

Stand
Juni 2025

Herausgeber
AOK Baden-Württemberg. Die Gesundheitskasse.
Bezirksdirektion Hochrhein-Bodensee

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 Hochrhein-Bodensee
Am Rheinfels 2
79761 Waldshut-Tiengen

aok.de/bw

GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse.

Kursempfehlung

Zur Weitergabe an Ihre AOK

Durch den Arzt oder die Ärztin auszufüllen!

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.

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
- ◯ Schonwalking – Walking mit niedriger Belastungsintensität und Motivation zur Steigerung der Alltagsaktivität
- ◯ Schongymnastik – niederschwelliges Bewegungsangebot und Motivation zur Steigerung der Alltagsaktivität
- ◯ Kraftausdauertraining – gezieltes Krafttraining, kombiniert mit Ausdauerelementen
- ◯ SicherGehen – gezieltes Training, mit dem Sie wieder mehr Sicherheit beim Gehen erlangen
- ◯ Gesund leben mit Diabetes Typ 2 – Informationen über eine bedarfsgerechte Ernährung für an Diabetes Erkrankte, Motivation zur Steigerung der Alltagsaktivität und Ratschläge zur besonderen Fußpflege
- ◯ Ein Netz, das trägt – speziell für Frauen mit Brustkrebs
- ◯ 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