

Ihr Curaplan- Kursprogramm

Die AOK-Gesundheits- angebote

Herbst/Winter 2022

GESUNDNAH

AOK Rhein-Neckar-Odenwald
Die Gesundheitskasse.

AOK 



Kostenfrei
und nur für
Teilnehmende
an AOK-
Curaplan.

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 die begleitenden Angebote von AOK-Curaplan an. Einen Vordruck, in den Ihr Arzt/Ihre Ärztin seine/ihre 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. Ein neues Angebot, das wir für Sie haben, ist der Kurs SicherGehen. Wenn mit steigendem Lebensalter die Bewegungsfähigkeit abnimmt, können sturzbedingte Verletzungen die Folge sein. Um vorzubeugen, bietet SicherGehen ein Bewegungsangebot für bessere Mobilität im Alltag. In kostenlosen Gruppenkursen trainieren Sie gemeinsam und Schritt für Schritt mit geschulten AOK-Sportfachkräften Ihre Kraft und Ihr Gleichgewicht. Denn wir sind GESUNDNAH – und freuen uns auf Ihre Anmeldung.

Ihr
Joachim Bader 
Geschäftsführer der AOK Rhein-Neckar-Odenwald

Persönlich für Sie da

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

Ihre Ansprechpartner für Fragen zum Behandlungsprogramm AOK-Curaplan:

ServiceCenter

Telefon: 0621 97609972

E-Mail: aok.rhein-neckar-odenwald@bw.aok.de

Hier können Sie sich ab dem 05.07.2022 anmelden:

Verena Schweizer Ingrid Pfeffer

Telefon: 06261 802-173

E-Mail: aok.rhein-neckar-odenwald@bw.aok.de

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

Wichtige Informationen

- Sprechen Sie Ihren Arzt auf die begleitenden Angebote von AOK-Curaplan an. Er 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. 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.

Coronavirus

Wir informieren Sie rechtzeitig vor Beginn der Kursteilnahme über zu beachtende Besonderheiten (Hygiene- und Abstandsregeln, Sanitäranlagen, Umkleiden).



Inhalt

Das Curaplan-Kursprogramm haben wir speziell für Ihre Bedürfnisse entwickelt. Dieses Plus an vielfältigen Informationen und Serviceleistungen ermöglicht Ihnen einen sicheren Umgang mit der 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 Ernährung und Genuss**. Die AOK-Experten berücksichtigen selbstverständlich Ihre persönlichen Lebensumstände und gehen individuell auf Ihre Bedürfnisse ein. Nutzen Sie dieses exklusive Angebot Ihrer AOK. **Rufen Sie uns an.**

Ihre AOK-Ernährungsexpertinnen

Ingrid Fischer

Telefon: 06261 802-206

Miriam Heß

Telefon: 0621 172085-16

Andrea Hillebrand

Telefon: 06261 802-106

Nicole Nies

Telefon: 06261 802-207

Jana Steindl

Telefon: 0621 172085-23

Silke Thiele

Telefon: 0621 172085-24

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-Bewegungsexperten

Anja Schleipen

Telefon: 0621 172085-14

Pascal Staab

Telefon: 06261 802-168

Pflegebedürftigkeit



Beratung, Begleitung, Entlastung

Ihr Ansprechpartner Pflegeberatung:

Thomas Klotz
Telefon: 06261 802-114

Ihre Ansprechpartnerin Sozialer Dienst:

Kirsten Müller
Telefon: 06261 802-175

Rauchen – nein, danke! Raucherberatung

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

Ihre Gesprächspartner

Verena Schweizer

Telefon: 06261 802-173
E-Mail: aok.rhein-neckar-odenwald@bw.aok.de

Stefan Heizmann

Suchtberatung der AGJ
Telefon: 06221 290-51

liveonline



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

AOK-Ernährungswerkstatt

Einfach **gesund kochen und essen**, ohne auf Genuss zu verzichten: In der AOK-Ernährungswerkstatt 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 Essen nach den Jahreszeiten

Wann hat **regionales Gemüse und Obst Saison**, wie lagert man es am besten? Welche Vorteile hat jahreszeitliche Ernährung? Holen Sie sich Informationen zu geschickter Vorratshaltung und **einfacher Zubereitung**.

Ein Kurs besteht aus **zwei Terminen**.

50358108 Buchen

donnerstags, ab 13.10.2022, 18:00 – 21:45 Uhr,
2 Treffen
Therapiezentrum Buchen, Walldürner Straße 50,
74722 Buchen



AOK Essen nach den Jahreszeiten

(Fortsetzung)

50358109 Mannheim

mittwochs, ab 21.09.2022, 17:30 – 21:15 Uhr,
2 Treffen
Gesundheitszentrum Mannheim,
Reichskanzler-Müller-Straße 14, 68165 Mannheim

AOK Günstig und gut essen

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

Ein Kurs besteht aus **zwei Terminen**.

50358110 Mannheim

freitags, ab 04.11.2022, 10:00 – 13:45 Uhr, 2 Treffen
Gesundheitszentrum Mannheim,
Reichskanzler-Müller-Straße 14, 68165 Mannheim

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.

50358106 Buchen

dienstags, ab 11.10.2022, 18:00 – 19:30 Uhr,
10 Treffen
Therapiezentrum Buchen, Walldürner Straße 50,
74722 Buchen

50358107 Heidelberg

dienstags, ab 20.09.2022, 17:30 – 19:00 Uhr,
10 Treffen
Rehamed, Belfortstraße 2, 69115 Heidelberg

50358104 Mannheim

donnerstags, ab 13.10.2022, 18:00 – 19:30 Uhr,
10 Treffen
Gesundheitszentrum Mannheim,
Reichskanzler-Müller-Straße 14, 68165 Mannheim

50358105 Mosbach

montags, ab 26.09.2022, 09:30 – 11:00 Uhr,
10 Treffen
AOK-KundenCenter, Hauptstraße 130,
74821 Mosbach

Hilfe zur Selbsthilfe



Reha-Sport und Funktionstraining

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

Schonwalking

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

50357962 Mannheim

dienstags, ab 27.09.2022, 14:00 – 15:00 Uhr,
8 Treffen
AOK-KundenCenter, Renzstraße 11–13,
68161 Mannheim

Schongymnastik

Bei diesen **einfachen Übungen** können Sie sitzen, stehen oder laufen. Trotzdem 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 einem professionell ausgebildeten Kursleiter.

50357961 Mannheim

montags, ab 10.10.2022, 11:30 – 12:30 Uhr,
8 Treffen
Gesundheitszentrum Mannheim,
Reichskanzler-Müller-Straße 14, 68165 Mannheim

Kraftausdauertraining

Genießen Sie dieses **gezielte Krafttraining** für alle Muskelgruppen. Die Übungen fördern außerdem Ihre Beweglichkeit. Abgerundet wird das Training durch **gezielte Entspannung** und kleine Aufgaben für zu Hause.

50357964 Eberbach

dienstags, ab 27.09.2022, 09:30 – 10:30 Uhr,
8 Treffen
TV Eberbach, Jahnplatz 2, 69412 Eberbach

50360234 Heidelberg

mittwochs, ab 19.10.2022, 09:30 – 10:30 Uhr,
8 Treffen
Rehamed, Belfortstraße 2, 69115 Heidelberg

50357963 Mannheim

donnerstags, ab 29.09.2022, 11:30 – 12:30 Uhr,
8 Treffen
Gesundheitszentrum Mannheim,
Reichskanzler-Müller-Straße 14, 68165 Mannheim

50358242 Sinsheim

mittwochs, ab 05.10.2022, 17:00 – 18:00 Uhr,
8 Treffen
Reha-Med – Gesundheitszentrum,
Neulandstraße 16 A, 74889 Sinsheim

AOK SicherGehen

Körperliche Bewegung trägt dazu bei, **lange gesund und unabhängig** zu bleiben. AOK 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**.

50357333 Heidelberg

dienstags, ab 20.09.2022, 09:00 – 10:30 Uhr,
6 Treffen
Rehamed, Belfortstraße 2, 69115 Heidelberg

50357959 Mannheim

donnerstags, ab 29.09.2022, 09:30 – 11:00 Uhr,
6 Treffen
Gesundheitszentrum Mannheim,
Reichskanzler-Müller-Straße 14, 68165 Mannheim

50357678 Mosbach

dienstags, ab 20.09.2022, 08:30 – 10:00 Uhr,
6 Treffen
AOK-KundenCenter, Hauptstraße 130,
74821 Mosbach

Weitere Informationen

Ute Helmle

Telefon: 06221 3538619



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 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 gerne.

Ihr Gesprächspartner

ServiceCenter

Telefon: 0621 97609972

E-Mail: aok.rhein-neckar-odenwald@bw.aok.de

Vierfach mehr Lebensqualität

Ernährung, Bewegung, Entspannung, Fußpflege: Machen Sie Ihren Alltag um einiges unbeschwerter. Vertiefen Sie in diesem Kurs Ihr Wissen aus der ärztlichen Schulung. **Erfahren Sie mehr** über den Blutzuckerspiegel und Körpergewicht, Ausdauertraining und Herz-Kreislauf-Funktion, Stressabbau und besondere Achtsamkeit für Ihre Füße.

50357686 Mannheim

mittwochs, ab 05.10.2022, 09:00 – 10:30 Uhr,
7 Treffen

Gesundheitszentrum Mannheim,
Reichskanzler-Müller-Straße 14, 68165 Mannheim

Online-Coach



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.

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. medizinische Rehabilitation, Berufs- oder Rentenfragen.

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

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.

Kirsten Müller
Telefon: 06261 802-175

Ein Netz, das trägt

Gönnen Sie sich diesen **besonderen Tag**. Neben praktischen Übungen und Tipps zur Stressbewältigung, Zeit für Bewegung und vielen Anregungen für Ihren täglichen Speiseplan können Sie sich **mit anderen Frauen austauschen**. Lernen Sie die Selbsthilfegruppen kennen und spüren Sie, wie Ihr Selbstbewusstsein und Ihr Mut wieder an Kraft gewinnen. Ein Netz, das trägt, gibt **neue Sicherheit**.

50357688 Mannheim

Mittwoch, 05.10.2022, 13:00 – 17:00 Uhr

Gesundheitszentrum Mannheim,

Reichskanzler-Müller-Straße 14, 68165 Mannheim

Frauenselbsthilfegruppe

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.





Lebensqualität aktiv steigern

Lernen Sie neue Möglichkeiten kennen, Ihren Körper zu stärken und gesundheitsförderlich mit ihm umzugehen. Wir unterstützen Sie gerne 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 Herzkrankung (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!**

50357687 Mannheim

mittwochs, ab 05.10.2022, 11:00 – 13:00 Uhr,
5 Treffen
Gesundheitszentrum Mannheim,
Reichskanzler-Müller-Straße 14, 68165 Mannheim

Atemgymnastik

Lernen Sie, bewusst zu atmen – in einem speziellen Kurs für Menschen mit COPD. Zu den Inhalten gehören neben **Atemtechniken, erleichternden Körperhaltungen** und dem Erarbeiten der Lippenbremse auch Entspannungseinheiten und Bewegungsspiele. Spannungszustände werden gelöst, das Wohlbefinden gesteigert.

50357256 Heidelberg

mittwochs, ab 19.10.2022, 09:00 – 10:00 Uhr,
10 Treffen
Rehamed, Belfortstraße 2, 69115 Heidelberg

50357960 Mannheim

montags, ab 10.10.2022, 10:00 – 11:00 Uhr,
10 Treffen
Gesundheitszentrum Mannheim,
Reichskanzler-Müller-Straße 14, 68165 Mannheim



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**.

Buchen

Anmeldung: DRK-Kreisverband,
Telefon: 06281 522218,
E-Mail: ingeborg.wiessner@drk-buchen.de,
Termin: auf Anfrage

Heidelberg/Rhein-Neckar

Anmeldung: DRK-Kreisverband,
Telefon: 06221 401155,
E-Mail: j.reichenbach@drk-rn-heidelberg.de,
Termin: auf Anfrage

Mannheim

Anmeldung: DRK-Kreisverband,
Telefon: 0621 3218130,
E-Mail: bewegungsprogramm@
drk-mannheim.de, Termin: auf Anfrage

Mosbach

Anmeldung: DRK-Kreisverband,
Telefon: 06261 920880,
E-Mail: service-center@drk-mosbach.de,
Termin: auf Anfrage

DRK-Yoga – Gelassenheit und innere Ruhe im Alltag

Neben der Verbesserung der **Beweglichkeit und der Stärkung** der Muskulatur wird insbesondere die Haltung geschult. Weitere Ziele sind die Gewinnung von mehr Gelassenheit und **innerer Ruhe** gegenüber Stresssituationen im Alltag.

Buchen

Anmeldung: DRK-Kreisverband,
Telefon: 06281 522218,
E-Mail: ingeborg.wiessner@drk-buchen.de,
Termin: auf Anfrage

Heidelberg/Rhein-Neckar

Anmeldung: DRK-Kreisverband,
Telefon: 06221 401155,
E-Mail: j.reichenbach@drk-rn-heidelberg.de,
Termin: auf Anfrage

Hockenheim

Anmeldung: DRK-Kreisverband,
Telefon: 0621 3218130,
E-Mail: bewegungsprogramm@drk-mannheim.de,
Termin: auf Anfrage



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**.

Buchen

Anmeldung: DRK-Kreisverband, Telefon: 06281 522218, E-Mail: ingeborg.wiessner@drk-buchen.de, Termin: auf Anfrage

Heddesheim

Anmeldung: DRK-Kreisverband, Telefon: 0621 3218130, E-Mail: bewegungsprogramm@drk-mannheim.de, Termin: auf Anfrage

Heidelberg/Rhein-Neckar

Anmeldung: DRK-Kreisverband, Telefon: 06221 401155, E-Mail: j.reichenbach@drk-rn-heidelberg.de, Termin: auf Anfrage

Mosbach

Anmeldung: DRK-Kreisverband, Telefon: 06261 920880, E-Mail: service-center@drk-mosbach.de, Termin: auf Anfrage

Weinheim

Anmeldung: DRK-Kreisverband, Telefon: 0621 3218130, E-Mail: bewegungsprogramm@drk-mannheim.de, Termin: auf Anfrage



Gutschein

(Nur für Teilnehmende am AOK-Curaplan Behandlungsprogramm)

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

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

Ich empfehle die Teilnahme an:

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

Datum, Unterschrift des Arztes

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 Ihren Rechten erhalten Sie vom jeweiligen DRK-Kursanbieter.

Impressum

Herausgeber

AOK Baden-Württemberg. Die Gesundheitskasse. Bezirksdirektion Rhein-Neckar-Odenwald

Verlag und Redaktion

wdv Gesellschaft für Medien & Kommunikation mbH & Co. OHG, Siemensstraße 6, 61352 Bad Homburg

Geschäftsführung

Thomas Kuhn, Florian Klein

Bilder

Titel: Getty Images/iStockphoto
Getty Images (S. 3), Getty Images/iStockphoto (S. 7, 8, 9)
goodluz – stock.adobe.com (S. 10)

Stand: Juni 2022

Bestell-Nr.: 022/0159/00/02

Die verwendete maskuline bzw. feminine Sprachform dient der leichteren Lesbarkeit. Gemeint ist immer auch das jeweils andere Geschlecht.

AOK Rhein-Neckar-Odenwald Die Gesundheitskasse.

Renzstraße 11–13
68161 Mannheim

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. AOK-Ernährungs- und Bewegungsexperten unterstützen die Versicherten persönlich.

**Durch den Arzt
auszufüllen!**

Ich empfehle Herrn/Frau

Name des/der Versicherten

die Teilnahme an folgenden Kursangeboten.

- AOK-Ernährungswerkstatt – 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 Ausdauer-elementen
- Vierfach mehr Lebensqualität – Informationen über eine bedarfsgerechte Ernährung für Diabetiker, Motivation zur Steigerung der Alltagsaktivität, Informationen zur besonderen Fußpflege und Einstieg in Entspannungstechniken
- 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
- Atemgymnastik – Vermittlung und Erlernen von Atemtechniken, erleichternden Körperhaltungen, Entspannungseinheiten und Stärkung und Dehnung der Atemhilfsmuskulatur

Datum, Unterschrift Arzt