

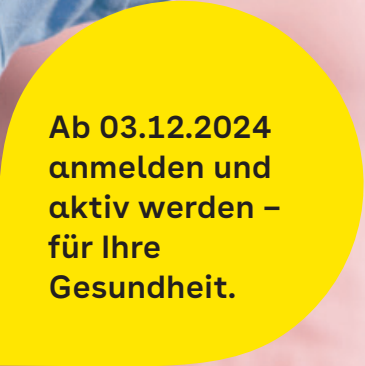
# Ihr Curaplan- Kursprogramm

## Die AOK-Gesundheits- angebote

Frühling/Sommer 2025

**GESUNDNAH**

AOK Bezirksdirektion Nordschwarzwald  
Die Gesundheitskasse.

A bright yellow circular callout box with a soft drop shadow, containing text about registration and health.

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.

Im Frühjahr locken die ersten Sonnenstrahlen nach draußen. Wer sich an der frischen Luft bewegen möchte, für den sind unsere „Schonwalking“ Kurse genau das Richtige. Ansonsten laden wir Sie sehr gerne in unsere schönen AOK-Gesundheitszentren ein. Denn wir sind GESUNDNAH – und freuen uns auf Ihre Anmeldung.

Ihr

**Claus Bannert**

Geschäftsführer der AOK Nordschwarzwald

## 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:

**Thomas Steidle**

Telefon: 0711 6525 - 17455

E-Mail: [thomas.steidle@bw.aok.de](mailto:thomas.steidle@bw.aok.de)

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

#### Kursanmeldung

Telefon: 0711 6525 - 46781

Hier können Sie sich online informieren und anmelden: **[aok.de/bw/curaplan-kurse](https://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 <b>AOK-Curaplan allgemein</b>	3
Behandlungsprogramm <b>AOK-Curaplan Diabetes</b>	8
Behandlungsprogramm <b>AOK-Curaplan Brustkrebs</b>	8
Behandlungsprogramm <b>AOK-Curaplan Koronare Herzkrankheit (KHK) und Asthma bronchiale/COPD</b>	10
<b>AOK und DRK</b> gemeinsam	11
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

#### Antje Demmer

Telefon: 0711 6525 - 24022

E-Mail: [antje.demmer@bw.aok.de](mailto:antje.demmer@bw.aok.de)

#### Judith Loés

Telefon: 0711 6525 - 25765

E-Mail: [judith.loes@bw.aok.de](mailto:judith.loes@bw.aok.de)

#### Danielle Kieß

Telefon: 0711 6525 - 15977

E-Mail: [danielle.kiess@bw.aok.de](mailto:danielle.kiess@bw.aok.de)

#### Camilla Schneeweiß

Telefon: 0711 6525 - 13841

E-Mail: [camilla.schneeweiss@bw.aok.de](mailto:camilla.schneeweiss@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.

### Kontakt

#### Thomas Steidle

Telefon: 0711 6525 - 17455

E-Mail: [thomas.steidle@bw.aok.de](mailto:thomas.steidle@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

#### Michelle Bühler

Telefon: 0711 6525 - 19579

E-Mail: [michelle.buehler@bw.aok.de](mailto:michelle.buehler@bw.aok.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**.

### 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](https://rauchen.aok-liveonline.de)**



## 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**.

50426957	Calw
<b>Termin</b>	Montag, ab 14.04.2025 17:30-21:15 Uhr
<b>Treffpunkt</b>	AOK-Gesundheitszentrum Calw Mildred-Scheel-Str. 2 75365 Calw-Stammheim
50427029	Nagold
<b>Termin</b>	Dienstag, ab 21.01.2025 17:30-21:15 Uhr
<b>Treffpunkt</b>	AOK-Gesundheitszentrum Schillerstraße 19 72202 Nagold
50426983	Pforzheim
<b>Termin</b>	Dienstag, ab 11.03.2025 17:00-20:45 Uhr
<b>Treffpunkt</b>	AOK-Gesundheitszentrum Simmlerstr. 3 75172 Pforzheim
50426930	Pforzheim
<b>Termin</b>	Mittwoch, ab 04.06.2025 10:00-13:45 Uhr
<b>Treffpunkt</b>	AOK-Gesundheitszentrum Simmlerstr. 3 75172 Pforzheim

## AOK - Achtsam und genussvoll essen

Wollen Sie **statt auf Diätvorgaben und Verbote lieber auf Ihr Körpergefühl** vertrauen und alle Sinne auf das bewusste Essen und Trinken lenken? In diesem Kurs erleben Sie einen spannenden Probierparcours durch die Welt verschiedener Lebensmittel. Dabei werden Sie **neue Sinneseindrücke** gewinnen. Sie erhalten viele überraschende Informationen zu Hunger, Sättigung und persönlicher Essgeschichte.

Ein Kurs besteht aus **vier Terminen**.

50427035	Calw
<b>Termin</b>	Montag, ab 12.05.2025 17:30-19:30 Uhr
<b>Treffpunkt</b>	AOK-Gesundheitszentrum Calw Mildred-Scheel-Str. 2 75365 Calw-Stammheim
50427106	Nagold
<b>Termin</b>	Dienstag, ab 04.02.2025 17:30-19:30 Uhr
<b>Treffpunkt</b>	AOK-Gesundheitszentrum Schillerstraße 19 72202 Nagold



Fragen Sie nach weiteren Terminen in Ihrer Nähe

## 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**.

50427008	Calw
<b>Termin</b>	Dienstag, ab 08.04.2025 10:00-11:30 Uhr
<b>Treffpunkt</b>	AOK-Gesundheitszentrum Calw Mildred-Scheel-Str. 2 75365 Calw-Stammheim
50426954	Freudenstadt
<b>Termin</b>	Montag, ab 05.05.2025 18:00-19:30 Uhr
<b>Treffpunkt</b>	AOK-Gesundheitszentrum Hindenburgstraße 2 72250 Freudenstadt
50427054	Nagold
<b>Termin</b>	Dienstag, ab 06.05.2025 18:00-19:30 Uhr
<b>Treffpunkt</b>	AOK-Gesundheitszentrum Schillerstraße 19 72202 Nagold

<b>50426982</b>	<b>Pforzheim</b>
<b>Termin</b>	Montag, ab 17.02.2025 17:00-18:30 Uhr
<b>Treffpunkt</b>	AOK-Gesundheitszentrum Simmlerstr. 3 75172 Pforzheim
<b>50427030</b>	<b>Pforzheim</b>
<b>Termin</b>	Donnerstag, ab 06.03.2025 18:00-19:30 Uhr
<b>Treffpunkt</b>	AOK-Gesundheitszentrum Simmlerstr. 3 75172 Pforzheim

## 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**.

<b>50426781</b>	<b>Freudenstadt</b>
<b>Termin</b>	Donnerstag, ab 10.04.2025 13:30-14:30 Uhr
<b>Treffpunkt</b>	AOK-Gesundheitszentrum Hindenburgstraße 2 72250 Freudenstadt

<b>50426836</b>	<b>Pforzheim</b>
<b>Termin</b>	Mittwoch, ab 09.04.2025 11:30-12:30 Uhr
<b>Treffpunkt</b>	St. Maur Halle Eissportzentrum Hohwiesenweg 4 75175 Pforzheim

## 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**.

<b>50426973</b>	<b>Calw</b>
<b>Termin</b>	Dienstag, ab 08.04.2025 09:45-10:45 Uhr
<b>Treffpunkt</b>	AOK-Gesundheitszentrum Calw Mildred-Scheel-Str. 2 75365 Calw-Stammheim
<b>50426659</b>	<b>Freudenstadt</b>
<b>Termin</b>	Mittwoch, ab 29.01.2025 09:00-10:00 Uhr
<b>Treffpunkt</b>	AOK-Gesundheitszentrum Hindenburgstraße 2 72250 Freudenstadt

<b>50426707</b>	<b>Nagold</b>
<b>Termin</b>	Dienstag, ab 28.01.2025 11:00-12:00 Uhr
<b>Treffpunkt</b>	AOK-Gesundheitszentrum Schillerstraße 19 72202 Nagold
<b>50426730</b>	<b>Pforzheim</b>
<b>Termin</b>	Freitag, ab 31.01.2025 08:30-09:30 Uhr
<b>Treffpunkt</b>	AOK-Gesundheitszentrum Simmlerstr. 3 75172 Pforzheim
<b>50426708</b>	<b>Pforzheim</b>
<b>Termin</b>	Freitag, ab 11.04.2025 08:30-09:30 Uhr
<b>Treffpunkt</b>	AOK-Gesundheitszentrum Simmlerstr. 3 75172 Pforzheim

## Rehasport und Funktionstraining



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

## 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.

Ein Kurs besteht aus **acht Terminen**.

50427095	Calw
<b>Termin</b>	Dienstag, ab 08.04.2025 11:00-12:00 Uhr
<b>Treffpunkt</b>	AOK-Gesundheitszentrum Calw Mildred-Scheel-Str. 2 75365 Calw-Stammheim
50426661	Freudenstadt
<b>Termin</b>	Dienstag, ab 28.01.2025 08:30-09:30 Uhr
<b>Treffpunkt</b>	AOK-Gesundheitszentrum Hindenburgstraße 2 72250 Freudenstadt

50426837	Nagold
<b>Termin</b>	Dienstag, ab 08.04.2025 11:00-12:00 Uhr
<b>Treffpunkt</b>	AOK-Gesundheitszentrum Schillerstraße 19 72202 Nagold
50426782	Pforzheim
<b>Termin</b>	Freitag, ab 31.01.2025 09:45-10:45 Uhr
<b>Treffpunkt</b>	AOK-Gesundheitszentrum Simmlerstr. 3 75172 Pforzheim
50426689	Pforzheim
<b>Termin</b>	Freitag, ab 11.04.2025 09:45-10:45 Uhr
<b>Treffpunkt</b>	AOK-Gesundheitszentrum Simmlerstr. 3 75172 Pforzheim

## 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**.

50426752	Freudenstadt
<b>Termin</b>	Mittwoch, ab 09.04.2025 10:30-12:00 Uhr
<b>Treffpunkt</b>	AOK-Gesundheitszentrum Hindenburgstraße 2 72250 Freudenstadt
50426733	Nagold
<b>Termin</b>	Donnerstag, ab 10.04.2025 15:30-17:00 Uhr
<b>Treffpunkt</b>	AOK-Gesundheitszentrum Schillerstraße 19 72202 Nagold



## 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 Rehasportgruppen? **Sprechen Sie mit uns.** Wir sind für Sie da und beraten Sie gern.

### Kontakt

#### Antje Demmer

Telefon: 0711 6525 - 24022

E-Mail: [antje.demmer@bw.aok.de](mailto:antje.demmer@bw.aok.de)

### 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](https://aok.de/online-coach-diabetes)

## Gesund leben mit Diabetes

**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**.

5042735	Calw
Termin	Mittwoch, ab 09.04.2025 10:00-11:30 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Calw Mildred-Scheel-Str. 2 75365 Calw-Stammheim
50426783	Freudenstadt
Termin	Donnerstag, ab 23.01.2025 10:30-12:00 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Hindenburgstraße 2 72250 Freudenstadt
50426662	Nagold
Termin	Mittwoch, ab 22.01.2025 10:30-12:00 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Schillerstraße 19 72202 Nagold
50426732	Pforzheim
Termin	Mittwoch, ab 29.01.2025 10:30-12:00 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Simmlerstr. 3 75172 Pforzheim





## 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. 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.**

**Nadine Reiling**

Telefon: 0711 6525 - 18826

E-Mail: nadine.reiling@bw.aok.de

### 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**.

Ein Kurs besteht aus **einem Termin**.

50426839	Nagold
Termin	Freitag, am 14.03.2025 10:00-16:00 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Schillerstraße 19 72202 Nagold

### 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.



## 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**

50426751	Nagold
<b>Termin</b>	Mittwoch, ab 14.05.2025 10:30-12:00 Uhr
<b>Treffpunkt</b>	AOK-Gesundheitszentrum Schillerstraße 19 72202 Nagold

### 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

finden gesteigert. Auch für Personen zu empfehlen, die Atemprobleme aufgrund von Long Covid haben. Ein Kurs besteht aus **acht Terminen**.

50428278	Freudenstadt
<b>Termin</b>	Mittwoch, ab 29.01.2025 10:30-11:30 Uhr
<b>Treffpunkt</b>	AOK-Gesundheitszentrum Hindenburgstraße 2 72250 Freudenstadt
50426691	Freudenstadt
<b>Termin</b>	Mittwoch, ab 09.04.2025 09:00-10:00 Uhr
<b>Treffpunkt</b>	AOK-Gesundheitszentrum Hindenburgstraße 2 72250 Freudenstadt
50426734	Nagold
<b>Termin</b>	Donnerstag, ab 10.04.2025 17:15-18:15 Uhr
<b>Treffpunkt</b>	AOK-Gesundheitszentrum Schillerstraße 19 72202 Nagold
50426735	Pforzheim
<b>Termin</b>	Freitag, ab 31.01.2025 11:00-12:00 Uhr
<b>Treffpunkt</b>	AOK-Gesundheitszentrum Simmlerstr. 3 75172 Pforzheim
50426710	Pforzheim
<b>Termin</b>	Freitag, ab 11.04.2025 11:00-12:00 Uhr
<b>Treffpunkt</b>	AOK-Gesundheitszentrum Simmlerstr. 3 75172 Pforzheim



## 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 Calw

Anmeldung Sabine Wiegand  
Telefon: 07051 7009 - 140

### DRK Kreisverband Pforzheim-Enzkreis

Anmeldung Ute Fiedrich  
Telefon: 07231 373 - 230

## Sich wieder fit fühlen

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

## 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:

Irena Steiner  
Telefon: 0711 6525 - 13255  
E-Mail: irena.steiner@bw.aok.de

### Ihre Ansprechperson Sozialer Dienst:

Nadine Reiling  
Telefon: 0711 6525 - 18826  
E-Mail: nadine.reiling@bw.aok.de

### Ihre Ansprechperson SicherGehen:

Thomas Steidle  
Telefon: 0711 6525 - 17455  
E-Mail: thomas.steidle@bw.aok.de

## Impressum

### Stand

Dezember 2024

### Herausgeber

AOK Baden-Württemberg. Die Gesundheitskasse.  
Bezirksdirektion Nordschwarzwald

### 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 Nordschwarzwald

Zerrennerstraße 49  
75172 Pforzheim

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

**GESUNDNAH**

**AOK Baden-Württemberg  
Die Gesundheitskasse.**



## 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
- ☐ 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 – 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