

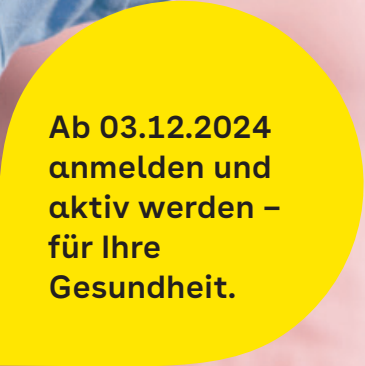
Ihr Curaplan- Kursprogramm

Die AOK-Gesundheits- angebote

Frühling/Sommer 2025

GESUNDNAH

AOK Bezirksdirektion Mittlerer Oberrhein
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 14.

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

Welche Ziele haben Sie sich für 2025 gesetzt? Egal ob Sie ein aktiveres Leben, eine gesündere Ernährung oder endlich mit dem Rauchen aufhören möchten - Wir unterstützen Sie mit den passenden Gesundheitsangeboten. Denn wir sind GESUNDNAH – und freuen uns auf Ihre Anmeldung.

Ihre

Petra Spitzmüller

Geschäftsführerin der MOR-AOK Mittlerer Oberrhein

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:

Aleksandra Koffend

Telefon: 0711 6525 - 19312

E-Mail: aleksandra.koffend@bw.aok.de

Hier können Sie sich ab dem 03.12.2024 anmelden:

Kursanmeldung

Ute Of

Diana Chiarelli

Telefon: 0711 6525 - 46721

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	8
Behandlungsprogramm AOK-Curaplan Brustkrebs	9
Behandlungsprogramm AOK-Curaplan Koronare Herzkrankheit (KHK) und Asthma bronchiale/COPD	10
AOK und DRK gemeinsam	12
Kursempfehlung zur Weitergabe	14



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

Jenny Janzer

Telefon: 0711 6525 - 17345

E-Mail: jenny.janzer@bw.aok.de

Kristina Imlauer

Telefon: 0711 6525 - 16712

E-Mail: kristina.imlauer@bw.aok.de

Birgid Förderer

Telefon: 0711 6525 - 19790

E-Mail: birgid.foerderer@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

Evelyn Gerber

Telefon: 0711 6525 - 19084

E-Mail: evelyn.gerber@bw.aok.de

Maike Dinkelbach

Telefon: 0711 6525 - 19204

E-Mail: maike.dinkelbach@bw.aok.de

Rieke Mittenmüller

Telefon: 0711 6525 - 19259

E-Mail: rieke.mittenmüller@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

Diana Chiarelli

Telefon: 0711 6525 - 15301

E-Mail: diana.chiarelli@bw.aok.de

Ute Of

Telefon: 0711 6525 - 14623

E-Mail: ute.of@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**.

50426136	Bruchsal
Termin	Mittwoch, ab 19.02.2025 17:00-20:45 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Bahnhofstr. 12 76646 Bruchsal

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**.

50426137	Rastatt
Termin	Freitag, ab 18.07.2025 16:00-19:45 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Friedrich-Ebert-Str. 30 76437 Rastatt

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**.

50426202	Bruchsal
Termin	Freitag, ab 28.02.2025 15:00-17:00 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Bahnhofstr. 12 76646 Bruchsal
50426134	Karlsruhe
Termin	Montag, ab 03.02.2025 17:00-19:00 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Kriegsstr. 41 76133 Karlsruhe
50426178	Karlsruhe
Termin	Montag, ab 23.06.2025 17:00-19:00 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Kriegsstr. 41 76133 Karlsruhe
50426239	Rastatt
Termin	Mittwoch, ab 25.06.2025 17:30-19:30 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Friedrich-Ebert-Str. 30 76437 Rastatt

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**.

50426155	Bruchsal
Termin	Montag, ab 02.06.2025 17:30-19:00 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Bahnhofstr. 12 76646 Bruchsal
50426135	Bruchsal
Termin	Donnerstag, ab 13.02.2025 17:00-18:30 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Bahnhofstr. 12 76646 Bruchsal
50426301	Karlsruhe
Termin	Donnerstag, ab 23.01.2025 17:00-18:30 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Kriegsstr. 41 76133 Karlsruhe

50426179	Karlsruhe
Termin	Mittwoch, ab 07.05.2025 09:30-11:00 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Kriegsstr. 41 76133 Karlsruhe
50426240	Rastatt
Termin	Montag, ab 03.02.2025 09:30-11:00 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Friedrich-Ebert-Str. 30 76437 Rastatt
50426241	Rastatt
Termin	Montag, ab 02.06.2025 17:30-19:00 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Friedrich-Ebert-Str. 30 76437 Rastatt

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**.

50427010	Karlsruhe
Termin	Freitag, ab 09.05.2025 11:15-12:15 Uhr
Treffpunkt	Oberwaldbad Rüppurr-Parkplatz Am Rüppurrer Schloss 15 76133 Karlsruhe

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**.

50426049	Bruchsal
Termin	Montag, ab 20.01.2025 08:15-09:15 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Bahnhofstr. 12 76646 Bruchsal
50425964	Bruchsal
Termin	Montag, ab 05.05.2025 08:15-09:15 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Bahnhofstr. 12 76646 Bruchsal
50426048	Karlsruhe
Termin	Montag, ab 20.01.2025 14:15-15:15 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Kriegsstr. 41 76133 Karlsruhe
50426083	Karlsruhe
Termin	Montag, ab 07.04.2025 14:15-15:15 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Kriegsstr. 41 76133 Karlsruhe

50426022	Rastatt
Termin	Mittwoch, ab 08.01.2025 09:30-10:30 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Friedrich-Ebert-Str. 30 76437 Rastatt
50425920	Rastatt
Termin	Mittwoch, ab 04.06.2025 09:30-10:30 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Friedrich-Ebert-Str. 30 76437 Rastatt
50426126	Rheinstetten
Termin	Montag, ab 27.01.2025 15:00-16:00 Uhr
Treffpunkt	Praxis für Krankengymnastik J. Koffler Hauptstr. 41 76287 Rheinstetten
50426150	Rheinstetten
Termin	Donnerstag, ab 30.01.2025 13:00-14:00 Uhr
Treffpunkt	Praxis für Krankengymnastik J. Koffler Hauptstr. 41 76287 Rheinstetten
50426151	Rheinstetten
Termin	Montag, ab 05.05.2025 15:00-16:00 Uhr
Treffpunkt	Praxis für Krankengymnastik J. Koffler Hauptstr. 41 76287 Rheinstetten

50426125	Waldbronn
Termin	Freitag, ab 04.04.2025 15:30-16:30 Uhr
Treffpunkt	Sama-Yoga Goethestr. 6 76337 Waldbronn

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**.

50426100	Bretten
Termin	Mittwoch, ab 23.01.2025 17:30-18:30 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Promenadenweg 45 75015 Bretten
50427783	Karlsruhe
Termin	Mittwoch, ab 15.01.2025 13:00-14:00 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Kriegsstr. 41 76133 Karlsruhe

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**.

50426101	Karlsruhe
Termin	Mittwoch, ab 26.03.2025 10:00-11:30 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Kriegsstr. 41 76133 Karlsruhe
50426064	Rastatt
Termin	Dienstag, ab 15.04.2025 14:30-16:00 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Friedrich-Ebert-Str. 30 76437 Rastatt



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

Jenny Janzer

Telefon: 0711 6525 - 17345

E-Mail: jenny.janzer@bw.aok.de

Birgid Förderer

Telefon: 0711 6525 - 19790

E-Mail: birgid.foerderer@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

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 **sieben Terminen**.

50425961	Bruchsal
Termin	Dienstag, ab 11.02.2025 17:30-19:00 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Bahnhofstr. 12 76646 Bruchsal
50425936	Bruchsal
Termin	Dienstag, ab 03.06.2025 17:30-19:00 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Bahnhofstr. 12 76646 Bruchsal
50426046	Karlsruhe
Termin	Mittwoch, ab 30.04.2025 13:00-14:30 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Kriegsstr. 41 76133 Karlsruhe
50425916	Rastatt
Termin	Mittwoch, ab 05.03.2025 16:30-18:00 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Friedrich-Ebert-Str. 30 76437 Rastatt



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.

Chiara Fritz

Telefon: 0711 6525 - 21215

E-Mail: chiara.fritz@bw.aok.de

Ein Netz, das trägt

Gönnen Sie sich diesen **besonderen Beratungstermine**. Neben praktischen Übungen und Tipps zur Stressbewältigung, gibt es viele Anregungen für Ihren täglichen Speiseplan. Eine telefonische Beratung besteht aus **drei Terminen** die Sie vorher bei Anmeldung festlegen.

50425986	Karlsruhe
Termin	nach Vereinbarung, ab 20.01.2025, ab 08:00 Uhr
Treffpunkt	nur telefonisch oder Digital

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.



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

50425942	Bruchsal
Termin	Donnerstag, ab 30.01.2025 10:15-11:15 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Bahnhofstr. 12 76646 Bruchsal

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**. Termin beim SSC Karlsruhe hat **zehn Termine**.

50426044	Bruchsal
Termin	Montag, ab 20.01.2025 09:15-10:15 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Bahnhofstr. 12 76646 Bruchsal
50425985	Bruchsal
Termin	Montag, ab 05.05.2025 09:15-10:15 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Bahnhofstr. 12 76646 Bruchsal
50426127	Karlsruhe
Termin	Montag, ab 27.01.2025 11:00-12:00 Uhr
Treffpunkt	SSC Karlsruhe Am Sportpark 5 76131 Karlsruhe

50427735	Karlsruhe
Termin	Mittwoch, ab 19.03.2025 13:00-14:00 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Kriegsstr. 41 76131 Karlsruhe
50426128	Karlsruhe
Termin	Montag, ab 05.05.2025 11:00-12:00 Uhr
Treffpunkt	SSC Karlsruhe Am Sportpark 5 76131 Karlsruhe
50426043	Rastatt
Termin	Mittwoch, ab 08.01.2025 10:45-11:45 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Friedrich-Ebert-Str. 30 76437 Rastatt

50426045	Rastatt
Termin	Mittwoch, ab 04.06.2025 10:45-11:45 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Friedrich-Ebert-Str. 30 76437 Rastatt



Sich wieder fit fühlen

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



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**.

Baden-Baden

Anmeldung Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Baden-Baden e. V.
Ursula Bombois
Telefon: 07221 918928

Karlsruhe, Südstadt, Hagsfeld, Grünwettersbach, Pfinztal, Rheinstetten, Waldbronn, Wolfartsweier, Ettlingen

Anmeldung Deutsches Rotes Kreuz
Geschäftsstelle Karlsruhe
Aksana Novatkova
Kriegsstr. 45
76133 Karlsruhe
Telefon: 07251 922189

Bruchsal, Heidelberg, Helmsheim, Ubstadt, Büchenau

Anmeldung Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Karlsruhe e.V.
Martin Kohl
Am Mantel 3
76646 Bruchsal
Telefon: 07251 922 - 121

Sinzheim

Anmeldung Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Bühl-Achern e.V.
Friederike Bäßler
Telefon: 07223 9877 - 516

Achern

Anmeldung Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Bühl-Achern e.V.
Friederike Bäßler
Telefon: 07223 9877 - 516

Rastatt

Anmeldung Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Rastatt
Monika Rostek
Telefon: 07222 788878



**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

Geburtsdag

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:

Loraine Burkart
Telefon: 0711 6525 - 18942
E-Mail: loraine.burkart@bw.aok.de

Ihre Ansprechperson Sozialer Dienst:

Saskia Thibaudier
Telefon: 0711 6525 - 18249
E-Mail: saskia.thibaudier@bw.aok.de

Sarah Gushurst
Telefon: 0711 6525 - 20582
E-Mail: sarah.gushurst@bw.aok.de

Ihre Ansprechperson SicherGehen:

Miriam Sekinger
Telefon: 0711 6525 - 16917
E-Mail: miriam.sekinger@bw.aok.de

Impressum

Stand

Dezember 2024

Herausgeber

AOK Baden-Württemberg. Die Gesundheitskasse.
Bezirksdirektion Mittlerer Oberrhein

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 Mittlerer Oberrhein

Kriegsstraße 41
76133 Karlsruhe

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