

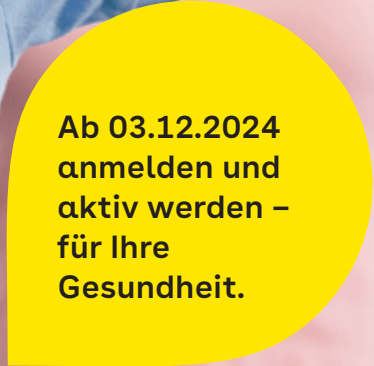
Ihr Curaplan- Kursprogramm

Die AOK-Gesundheits- angebote

Frühling/Sommer 2025

GESUNDNAH

AOK Bezirksdirektion
Bodensee-Oberschwaben
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,

mit Ihrer Teilnahme am Behandlungsprogramm AOK-Curaplan sind Sie bestens aufgehoben. Unser Ziel ist es, dass Sie mehr Sicherheit durch optimal abgestimmte Behandlungen erhalten. Aber auch mehr Lebensqualität und eine bessere Gesundheit ist unsere gemeinsame Aufgabe. Lassen Sie sich vor Ort in unseren AOK-Gesundheitszentren von den erfahrenen Kursleiterinnen und Kursleitern unterstützen, Ihren Alltag gesund zu gestalten. Unsere Gesundheitskurse sind kostenfrei und speziell auf Sie abgestimmt. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin darüber. Denn zum Behandlungsprogramm AOK-Curaplan gehört, dass wir gemeinsam alle Maßnahmen koordinieren, die Ihnen guttun.

Wir sind stets für Sie da, sowohl persönlich als auch digital – ganz wie Sie es wünschen. Um Ihren Anforderungen gerecht zu werden, bauen wir unsere digitalen Service-Leistungen für Sie aus und bleiben weiterhin in den KundenCentern in der Region für Sie erreichbar. Ihre Gesundheit liegt uns ganz persönlich am Herzen. Denn wir sind GESUNDNAH – und freuen uns auf Ihre Anmeldung.

Ihr

Markus Packmohr

Geschäftsführer der AOK Bodensee-Oberschwaben

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:

AOK-Gesundheitsteam

Telefon: 0711 6525 - 46641

Hier können Sie sich ab dem 03.12.2024 anmelden:

Kursanmeldung

Telefon: 0711 6525 - 46641

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

Julia Baschnagel

Telefon: 0711 6525 - 20882

E-Mail: julia.baschnagel@bw.aok.de

Margit Michelberger

Telefon: 0711 6525 - 12615

E-Mail: margit.michelberger@bw.aok.de

Heike Riester

Telefon: 0711 6525 - 12334

E-Mail: heike.riester@bw.aok.de

Meike Rummel

Telefon: 0711 6525 - 20802

E-Mail: meike.rummel@bw.aok.de

Nadine Dopfer

Telefon: 0711 6525 - 23109

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

Charlotte Walz

Telefon: 0711 6525 - 19138

E-Mail: charlotte.walz@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

Sina Ritter

Telefon: 0711 6525 - 19765

E-Mail: sina.ritter@bw.aok.de

Katharina Kistner

Telefon: 0711 6525 - 12270

E-Mail: katharina.kistner@bw.aok.de

Jasmin Bach

Telefon: 0711 6525 - 17488

E-Mail: jasmin.bach@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

Sina Ritter

Telefon: 0711 6525 - 19765

E-Mail: sina.ritter@bw.aok.de

Katharina Kistner

Telefon: 0711 6525 - 12270

E-Mail: katharina.kistner@bw.aok.de

Jasmin Bach

Telefon: 0711 6525 - 17488

E-Mail: jasmin.bach@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

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**.

50426026	Ravensburg
Termin	Dienstag, ab 06.05.2025 17:00-20:45 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Charlottenstr. 49 88212 Ravensburg
50426025	Sigmaringen
Termin	Dienstag, ab 21.01.2025 17:00-20:45 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Schwabstr. 2 72488 Sigmaringen

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**.

50425927	Bad Saulgau
Termin	Dienstag, ab 27.05.2025 17:00-20:45 Uhr
Treffpunkt	Rehabilitationsklinik Saulgau Siebenkreuzerweg 18 88348 Bad Saulgau
50426001	Friedrichshafen
Termin	Donnerstag, ab 10.07.2025 17:00-20:45 Uhr
Treffpunkt	VHS Charlottenstr. 12/2 88045 Friedrichshafen
50425976	Ravensburg
Termin	Freitag, ab ab 09.05.2024 16:00-19:45 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Charlottenstr. 49 88212 Ravensburg

Rehasport und Funktionstraining



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

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**.

50425982	Bad Saulgau
Termin	Dienstag, ab 11.03.2025 18:30-20:00 Uhr
Treffpunkt	AOK KundenCenter Bad Saulgau Kaiserstr. 58 88348 Bad Saulgau
50426060	Friedrichshafen
Termin	Donnerstag, ab 16.01.2025 17:30-19:00 Uhr
Treffpunkt	AOK-KundenCenter Charlottenstr. 15/1 88045 Friedrichshafen
50425910	Leutkirch
Termin	Mittwoch, ab 19.02.2025 18:00-19:30 Uhr
Treffpunkt	AOK-KundenCenter Bahnhofstr. 3 88299 Leutkirch

50426079	Ravensburg
Termin	Dienstag, ab 14.01.2025 14:00-15:30 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Charlottenstr. 49 88212 Ravensburg
50425906	Ravensburg
Termin	Montag, ab 10.03.2025 18:00-19:30 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Charlottenstr. 49 88212 Ravensburg
50425956	Sigmaringen
Termin	Dienstag, ab 11.03.2025 18:00-19:30 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Schwabstr. 2 72488 Sigmaringen



Fragen Sie nach weiteren
Terminen in Ihrer Nähe

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**.

50425925	Leutkirch
Termin	Freitag, ab 21.02.2025 10:45-11:45 Uhr
Treffpunkt	Praxis Physio (Ärztehaus) Bahnhof 11 88299 Leutkirch



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

Meike Rummel

Telefon: 0711 6525 - 20802

E-Mail: meike.rummel@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, Blutzuckerspiegel, Körpergewicht und besondere Achtsamkeit in Bezug auf Ihre Füße.

Ein Kurs besteht aus **sechs Terminen**.

50425983	Ravensburg
Termin	Dienstag, ab 21.01.2025 10:00-11:30 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Charlottenstr. 49 88212 Ravensburg

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



**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.

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.

Karen Hörnschemeyer

Telefon: 0711 6525 - 18038

E-Mail: karen.hoernschemeyer@bw.aok.de

Ulrike Walser

Telefon: 0711 6525 - 12489

E-Mail: ulrike.walser@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**.

50426080	Sigmaringen
Termin	Freitag, ab 31.01.2024 10:00-15:00 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Schwabstr. 2 72488 Sigmaringen

Manuela Jäger

Telefon: 0711 6525-18289

E-Mail: manuela.jaeger@bw.aok.de

Katharina Pechmann

Telefon: 0711 6525 - 21558

E-Mail: katharina.pechmann@bw.aok.de

Roswitha Schwenk

Telefon: 0711 6525-20300

E-Mail: roswitha.schwenk@bw.aok.de



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

50425984	Ravensburg
Termin	Dienstag, ab 21.01.2025 12:00-13:30 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Charlottenstr. 49 88212 Ravensburg

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.



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**.

Aulendorf, Ravensburg

Anmeldung DRK-Kreisverband Ravensburg e.V.
Ulmer Straße 95
88212 Ravensburg

Telefon 0751 56061 - 0

Bad Wurzach, Friesenhofen, Gebrazhofen, Isny, Kißlegg, Leutkirch, Wangen

Anmeldung DRK-Kreisverband Wangen e.V.
Spinnerei 1
88239 Wangen

Telefon 07522 78925 - 0

Friedrichshafen

Anmeldung DRK-Kreisverband Bodenseekreis
Rotkreuzstraße 2
88046 Friedrichshafen

Telefon 07541 504 - 0



Fragen Sie nach weiteren
Terminen in Ihrer Nähe

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**.

Leutkirch

Anmeldung DRK-Kreisverband Wangen e. V.
Spinnerei 1
88239 Wangen

Telefon 07522 78925 - 0

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:

Karen Hörnschemeyer
Telefon: 0711 6525 - 18038
E-Mail: karen.hoernschemeyer@bw.aok.de

Manuela Jäger
Telefon: 0711 6525 - 18289
E-Mail: manuela.jaeger@bw.aok.de

Jacqueline Volkmann
Telefon: 0711 6525-23665
E-Mail: jacqueline.volkmann@bw.aok.de

Ihre Ansprechperson Sozialer Dienst:

Mathias Miller
Telefon: 0711 6525 - 19327
E-Mail: mathias.miller@bw.aok.de

Kim Knoll
Telefon: 0711 6525 - 22671
E-Mail: kim.knoll@bw.aok.de

Jasmin Brückner
Telefon: 0711 6525 - 21966
E-Mail: jasmin.brueckner@bw.aok.de

Ihre Ansprechperson SicherGehen:

Sina Ritter
Telefon: 0711 6525-19765
E-Mail: sina.ritter@bw.aok.de

Katharina Kistner
Telefon: 0711 6525-12270
E-Mail: katharina.kistner@bw.aok.de

Jasmin Bach
Telefon: 0711 6525-17488
E-Mail: jasmin.bach@bw.aok.de

Impressum

Stand

Dezember 2024

Herausgeber

AOK Baden-Württemberg. Die Gesundheitskasse.
Bezirksdirektion Bodensee-Oberschwaben

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 Bodensee-Oberschwaben
Charlottenstr. 49
88212 Ravensburg

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