

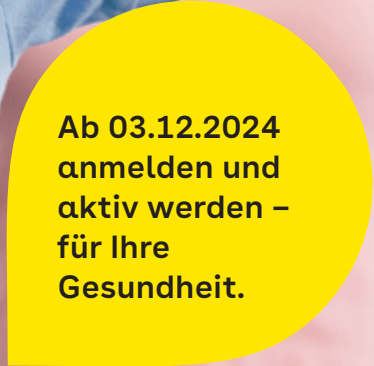
# Ihr Curaplan- Kursprogramm

## Die AOK-Gesundheits- angebote

Frühling/Sommer 2025

**GESUNDNAH**

AOK Bezirksdirektion Neckar-Fils  
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 12.**

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

Deshalb lassen Sie sich zum Curaplan-Kursprogramm individuell beraten und nutzen Sie die Chance, sich besser zu fühlen. Bei Fragen stehen Ihnen unsere Mitarbeitenden Ihrer AOK Neckar-Fils gerne zur Seite. Denn wir sind GESUNDNAH – und freuen uns auf Ihre Anmeldung.

Ihre

**Heike Kallfass**

Geschäftsführer/in der AOK Neckar-Fils

## 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:

**Kundencenter Kirchheim unter Teck**

Telefon: 0711 76161923

E-Mail: [aok.neckar-fils@bw.aok.de](mailto:aok.neckar-fils@bw.aok.de)

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

**Kursanmeldung**

**Gesundheitsteam der AOK Neckar-Fils**

Telefon: 0711 6525 - 46761

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

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>	7
Behandlungsprogramm <b>AOK-Curaplan Brustkrebs</b>	8
Behandlungsprogramm <b>AOK-Curaplan Koronare Herzkrankheit (KHK) und Asthma bronchiale/COPD</b>	9
<b>AOK und DRK gemeinsam</b>	10
Kursepfehlung 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.**

### Ihre AOK-Präventionsfachkräfte Ernährung

**Sandra Müller**  
Diätassistentin  
Telefon: 0711 6525 - 19612

## 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

#### Andreas Stohr

Diplom-Sportpädagoge

Telefon: 0711 6525 - 15836

## 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

#### Gesundheitsteam der AOK Neckar-Fils

Telefon: 0711 6525 - 46761

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

## 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**.

50428202	Esslingen
Termin	Dienstag, ab 01.04.2025 17:00-20:45 Uhr
Treffpunkt	Gesundheitszentrum Esslingen Mettinger Str. 135 73728 Esslingen

## 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 - Trendküche: veggie, vegan und Co.

Essen ist Lifestyle und aktuelle Ernährungstrends wie vegetarische oder vegane Ernährung sind in aller Munde. In diesem Kurs beleuchten wir aktuelle Trends von allen Seiten, prüfen gemeinsam deren Alltagstauglichkeit und gehen der Frage nach, ob und wie uns solche Ernährungsweisen mit den notwendigen Nährstoffen versorgen.

Machen Sie mit! **Ein Kurs besteht aus zwei Terminen und beinhaltet praktische Kocheinheiten.**

50428177	Esslingen
<b>Termin</b>	Dienstag, ab 15.07.2025 17:00-20:45 Uhr
<b>Treffpunkt</b>	Gesundheitszentrum Esslingen Mettinger Str. 135 73728 Esslingen

## 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**.

50427092	Eislingen
<b>Termin</b>	Mittwoch, ab 30.04.2025 09:00-10:00 Uhr
<b>Treffpunkt</b>	Hallenbad Scheerstr. 15 73054 Eislingen

## 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**.

50427037	Eislingen
<b>Termin</b>	Mittwoch, ab 05.02.2025 10:30-11:30 Uhr
<b>Treffpunkt</b>	Gesundheitszentrum Eislingen Stuttgarter Str. 1 73054 Eislingen

50427015	Eislingen
<b>Termin</b>	Dienstag, ab 06.05.2025 14:30-15:30 Uhr
<b>Treffpunkt</b>	Gesundheitszentrum Eislingen Stuttgarter Str. 1 73054 Eislingen

50427013	Esslingen
<b>Termin</b>	Montag, ab 20.01.2025 14:30-15:30 Uhr
<b>Treffpunkt</b>	Gesundheitszentrum Esslingen Mettinger Straße 135 73728 Esslingen

50426685	Filderstadt
<b>Termin</b>	Dienstag, ab 04.03.2025 10:30-11:30 Uhr
<b>Treffpunkt</b>	Gesundheitszentrum Filderstadt Filderbahnstraße 15 70794 Filderstadt

50427012	Kirchheim/Teck
<b>Termin</b>	Dienstag, ab 11.02.2025 11:00-12:00 Uhr
<b>Treffpunkt</b>	Gesundheitszentrum Kirchheim Kolbstr. 50 73230 Kirchheim/Teck

## Rehasport und Funktionstraining



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

## 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**.

50426961	Eislingen
<b>Termin</b>	Mittwoch, ab 30.04.2025 10:30-12:00 Uhr
<b>Treffpunkt</b>	Gesundheitszentrum Eislingen Stuttgarter Str. 1 73054 Eislingen
50427039	Kirchheim/Teck
<b>Termin</b>	Montag, ab 28.04.2025 09:30-11:00 Uhr
<b>Treffpunkt</b>	Gesundheitszentrum Kirchheim Kolbstr. 50 73230 Kirchheim/Teck

## AOK - SchulterNackenProgramm

Im Kurs geht es vor allem um Übungen zur **Verbesserung von Beweglichkeit, Kraft und Koordination der Schulter- und Halsmuskulatur**. Mit gezielten Übungen arbeiten Sie an der Linderung Ihrer Schmerzen.

Darüber hinaus erhalten Sie Hintergrundinformationen zum Miteinander von Muskeln und Gelenken und Informationen zur Trainingsdurchführung. Dank Übungen für zu Hause können Sie auch im Alltag weiter trainieren. So steigern Sie aktiv Ihre Lebensqualität und sichern sich langfristig Ihren Erfolg.

**Bitte beachten Sie:** Auch für diesen Kurs benötigen Sie eine **ärztliche Empfehlung**, zum Beispiel in Form eines Privatrezepts. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt und melden Sie sich an! Bei **Rückfragen** stehen wir gern zur Verfügung.

Ein Kurs besteht aus **acht Terminen**.

50426941	Eislingen
<b>Termin</b>	Mittwoch, ab 07.05.2025 17:45-18:45 Uhr
<b>Treffpunkt</b>	Gesundheitszentrum Eislingen Stuttgarter Str. 1 73054 Eislingen

50427112	Esslingen
<b>Termin</b>	Donnerstag, ab 27.03.2025 18:15-19:15 Uhr
<b>Treffpunkt</b>	Gesundheitszentrum Esslingen Mettinger Straße 135 73728 Esslingen
50426706	Filderstadt
<b>Termin</b>	Dienstag, ab 04.03.2025 16:30-17:30 Uhr
<b>Treffpunkt</b>	Gesundheitszentrum Filderstadt Filderbahnstraße 15 70794 Filderstadt
50426963	Kirchheim/Teck
<b>Termin</b>	Donnerstag, ab 08.05.2025 17:00-18:00 Uhr
<b>Treffpunkt</b>	Gesundheitszentrum Kirchheim Kolbstr. 50 73230 Kirchheim/Teck



## 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

**Christine Silberhorn-Wiedenmann**  
Diplom-Oecotrophologin  
Telefon: 0711 6525 – 20236

#### 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**.

50426960	Eislingen
Termin	Dienstag, ab 24.06.2025 17:30-19:00 Uhr
Treffpunkt	Gesundheitszentrum Eislingen Stuttgarter Str. 1 73054 Eislingen
50427066	Esslingen
Termin	Montag, ab 28.04.2025 18:00-19:30 Uhr
Treffpunkt	Gesundheitszentrum Esslingen Mettinger Straße 135 73728 Esslingen
50426797	Filderstadt
Termin	Dienstag, ab 08.07.2025 17:30-19:00 Uhr
Treffpunkt	Gesundheitszentrum Filderstadt Filderbahnstraße 15 70794 Filderstadt
50426847	Kirchheim
Termin	Montag, ab 28.04.2025 17:00-18:30 Uhr
Treffpunkt	AOK-KundenCenter Schöllkopfstr. 61 73230 Kirchheim



## 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 Christa Hasenbrink,  
Landesvorsitzende der Frauenselbsthilfe  
nach Krebs, Landesverband Baden-Württemberg 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.**

### Göppingen, Geislingen

Mareike Noller, Diplom-Sozialpädagogin (FH)  
Telefon: 0711 6525 - 18452

### Kirchheim unter Teck, Nürtingen, Esslingen, Plochingen, Filderstadt, Ostfildern, Leinfelden-Echterdingen

Susanne Heck, Diplom-Sozialpädagogin (BA)  
Telefon: 0711 6525 - 17657





## 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**.

50427091	Eislingen
Termin	Donnerstag, ab 23.01.2025 10:45-11:45 Uhr
Treffpunkt	Gesundheitszentrum Eislingen Stuttgarter Str. 1 73054 Eislingen
50429232	Filderstadt
Termin	Mittwoch, ab 26.03.2025 15:00-16:00 Uhr
Treffpunkt	Gesundheitszentrum Filderstadt Filderbahnstraße 15 70794 Filderstadt



## 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**.

### Bereich Nürtingen-Kirchheim unter Teck:

Aichtal- Grötzingen, Altdorf, Brucken, Großbettlingen, Jesingen, Lenningen, Lindorf, Notzingen, Nürtingen, Nürtingen-Braike, Nürtingen-Enzenhardt, Nürtingen-Oberensingen, Nürtingen-Reudern, Nürtingen-Roßdorf, Ochsenwang, Ohmden, Weilheim, Wendlingen

Anmeldung Marion Reißing  
Telefon: 07022 7007 - 2135

### Bereich Esslingen:

Aichwald, Altbach, Berkheim, Denkendorf, Hochdorf, Köngen, Leinfelden, Lichtenwald, Neuhausen, Ober esslingen (Albertus-Magnus, Erdingerhaus, Gartenstadt, Weiherstraße, Gesundheitszentrum am Lammgarten), Ostfildern Parksiedlung, Ostfildern-Ruit, Ostfildern-Scharnhausener Park, Ostfildern-Scharnhausen, Plattenhardt, Plochingen (St. Konrad, Stumpenhof), Esslingen-Sirnau, Wernau

Treffpunkt Carmen Bieber  
Telefon: 0711 39005 - 736

## 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:

Thorsten Hohmeier  
Pflegefallmanager mit besonderen Aufgaben  
Telefon: 0711 6525 - 13736

### Ihre Ansprechperson Sozialer Dienst:

Susanne Heck  
Diplom-Sozialpädagogin (BA)  
Telefon: 0711 6525 - 17657

### Ihre Ansprechperson CompetenceCenter Sozialer Dienst:

Natalie Michel  
Teamleiterin CompetenceCenter Sozialer Dienst  
Telefon: 0711 6525 - 20533

### Ihre Ansprechperson SicherGehen:

Gesundheitsteam der AOK Neckar-Fils  
Telefon: 0711 6525 - 46761  
E-Mail: gesundheitsteamnef@bw.aok.de

## Impressum

### Stand

Dezember 2024

### Herausgeber

AOK Baden-Württemberg. Die Gesundheitskasse.  
Bezirksdirektion Neckar-Fils

### 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 Neckar-Fils

Plochinger Straße 13  
73730 Esslingen

[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