

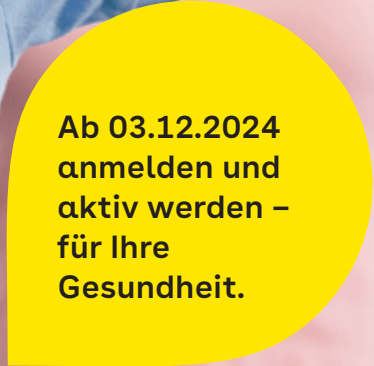
Ihr Curaplan- Kursprogramm

Die AOK-Gesundheits- angebote

Frühling/Sommer 2025

GESUNDNAH

AOK Bezirksdirektion Neckar-Alb
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.

Im Bereich der Sturzprophylaxe ist unser Kurs „Sicher Gehen“ beliebt. Ziele des Kurses sind unter anderem eine Kräftigung der Beinmuskulatur, Verbesserung des Gleichgewichts, Verringerung des Sturzrisikos, die Steigerung von Sicherheit und Ausdauer beim Gehen und mehr Selbstvertrauen in den eigenen Körper. Es lohnt sich! Zudem ist es in der Gruppe ein besonderes Erlebnis, etwas für die eigene Gesundheit zu tun! Denn wir sind GESUNDNAH – und freuen uns auf Ihre Anmeldung.

Ihre

Marion Rostam

Geschäftsführer/in der AOK Neckar-Alb

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:

Christina Leonbacher

Telefon: 0711 6525 - 16559

E-Mail: christina.leonbacher@bw.aok.de

Shereena Coconcelli

Telefon: 0711 6525 - 20127

E-Mail: shereena.coconcelli@bw.aok.de

Hier können Sie sich ab dem 03.12.2024 anmelden:

Kursanmeldung

Telefon: 0711 6525 - 46741

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

Für den Bereich Reutlingen:

Brigitte Bittner

Telefon: 0711 6525 - 25740

E-Mail: brigitte.bittner@bw.aok.de

Für den Bereich Tübingen:

Gaby Lichtenberger

Telefon: 0711 6525 - 25775

E-Mail: gaby.lichtenberger@bw.aok.de

Für den Bereich Zollernalb:

Daniela Muck

Telefon: 0711 6525 - 16776

E-Mail: daniela.muck@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

Für den Bereich Reutlingen:

Sibylle Löcklin

Telefon: 0711 6525 - 17030

E-Mail: sibylle.loecklin@bw.aok.de

Für den Bereich Tübingen:

Judith Peichl

Telefon: 0711 6525 - 25834

E-Mail: judith.peichl@bw.aok.de

Für den Bereich Zollernalb

Katrin Sonntag

Telefon: 0711 6525 - 22897

E-Mail: katrin.sonntag@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

Judith Peichl

Telefon: 0711 6525 - 25834

E-Mail: judith.peichl@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 - Essen nach den Jahreszeiten

Wann haben **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**.

50428157	Tübingen
Termin	Dienstag, ab 06.05.2025 17:30-21:15 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Eisenbahnstr. 50 72072 Tübingen

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**.

50428212	Balingen
Termin	Donnerstag, ab 13.02.2025 17:30-21:15 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Mörikestr. 7 72336 Balingen



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**.

50428087	Reutlingen
Termin	Dienstag, ab 11.02.2025 17:30-19:00 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Konrad-Adenauer-Str. 25 72762 Reutlingen

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**.

50427853	Balingen
Termin	Dienstag, ab 14.01.2025 14:00-15:00 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Mörikestr. 7 72336 Balingen
50427764	Reutlingen
Termin	Montag, ab 31.03.2025 09:00-10:00 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Konrad-Adenauer-Str. 25 72762 Reutlingen
50427693	Tübingen
Termin	Dienstag, ab 27.05.2025 13:00-14:00 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Eisenbahnstr. 50 72072 Tübingen

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**.

50427856	Balingen
Termin	Mittwoch, ab 15.01.2025 14:00-15:30 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Mörkestr. 7 72336 Balingen
50427744	Reutlingen
Termin	Montag, ab 31.03.25 11:00-12:30 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Konrad-Adenauer-Str. 25 72762 Reutlingen
50427876	Tübingen
Termin	Freitag, ab 10.01.2025 08.30-10:00 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Eisenbahnstr. 50 72072 Tübingen

Rehasport und Funktionstraining



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



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

Cordula Neumann

Telefon: 0711 6525 - 25741

E-Mail: cordula.neumann@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**.

50427786	Balingen
Termin	Donnerstag, ab 26.06.2025 17:00-18:30 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Mörikestr. 7 72336 Balingen

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.

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. 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.

Für den Bereich Reutlingen/Tübingen:

Sigrun Schröder

Telefon: 0711 6525 - 16709

E-Mail: sigrun.schroeder@bw.aok.de

Für den Bereich Zollernalb:

Brigitte Mathes-Beck

Telefon: 0711 6525 - 16971

E-Mail: brigitte.mathes-beck@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**.

Termine auf Anfrage.

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

50427743	Tübingen
Termin	Mittwoch, ab 05.03.2025 10:30-12:00 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Eisenbahnstr. 50 72072 Tübingen

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**.

50427830	Reutlingen
Termin	Montag, ab 20.01.2025 09:30-10:30 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Konrad-Adenauer-Str. 25 72762 Reutlingen

50427832	Reutlingen
Termin	Montag, ab 31.03.25 16:00-17:00 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Konrad-Adenauer-Str. 25 72762 Reutlingen



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**.

Betzingen, Dapfen, Dettingen, Ehestetten, Engstingen, Eningen, Gomadingen, Gönningen, Hayingen, Hohenstein, Lichtenstein, Metzingen, Mittelstadt, Neuhausen, Pfronstetten, Pfullingen, Pliezhausen, Reicheneck, Reutlingen, Rüb Garten, Sondelfingen, St. Johann, Walddorf, Zwiefalten

Anmeldung DRK-Kreisverband Reutlingen
Telefon: 07121 345397 - 0

Termin 1 x wöchentlich 60 Minuten,
auf Anfrage

Altingen, Baisingen, Bierlingen, Bodelshausen, Breitenholz, Börstingen, Bühl, Dettenhausen, Dettingen, Dußlingen, Entringen, Ergenzingen, Frommenhausen, Gomaringen, Hirrlingen, Hirschau, Jettenburg, Kiebingen, Kilchberg, Kirchentellinsfurt, Kusterdingen, Mössingen, Nehren, Oberndorf, Ofterdingen, Poltringen, Remmingsheim, Rottenburg, Schwalldorf, Talheim, Tübingen, Wankheim, Wannweil, Weiler, Wendelsheim, Wurmlingen

Anmeldung DRK-Kreisverband Tübingen
Ursula Stöckle und Evi Kralewski
Telefon: 07071 7000 - 26

Termin auf Anfrage

Albstadt-Ebingen, Albstadt-Laufen, Albstadt-Margrethausen, Albstadt-Pfeffingen, Albstadt-Tailfingen, Bad Imnau, Balingen, Balingen-Endingen, Balingen-Frommern, Balingen-Weilstetten, Balingen-Zillhausen, Bisingen, Bisingen-Thannheim, Bitz, Burladingen, Burladingen-Ringingen, Dautmergen, Haigerloch, Haigerloch-Bad Imnau, Haigerloch-Stetten, Hausen i.K., Hechingen, Laufen, Melchingen, Meßstetten, Meßstetten-Tieringen, Rangendingen, Rosenfeld, Rosenfeld-Leidringen, Rosenfeld-Täbingen, Salmendingen, Schömberg, Weilen u.d.R., Winterlingen

Anmeldung DRK-Kreisverband Zollernalb
Elvira Brünle
Telefon: 07433 9099 - 843

Termin auf Anfrage

DRK-Yoga – Gelassenheit und innere Ruhe im Alltag

Neben der **Verbesserung der Beweglichkeit und der Stärkung der Muskulatur** steht insbesondere die Schulung der Haltung auf dem Programm. Weitere Ziele sind die Gewinnung von mehr Gelassenheit und **innerer Ruhe** in Stresssituationen im Alltag.

Engstingen, Reutlingen, Trochtelfingen, Zwiefalten

Anmeldung DRK-Kreisverband Reutlingen,
Telefon: 07121 345397 - 0

Termin auf Anfrage

Mössingen, Talheim, Tübingen

Anmeldung DRK-Kreisverband Tübingen,
Telefon: 07071 7000 - 26

Termin auf Anfrage

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:

Stefan Misch
Telefon: 0711 6525 - 15915
E-Mail: stefan.misch@bw.aok.de

Ihre Ansprechperson Sozialer Dienst:

Katja Stohr
Telefon: 0711 6525 - 15870
E-Mail: katja.stohr@bw.aok.de

Ihre Ansprechperson SicherGehen:

Katrin Sonntag
Telefon: 0711 6525 - 22897
E-Mail: katrin.sonntag@bw.aok.de

Impressum

Stand

Dezember 2024

Herausgeber

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

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-Alb

Europastraße 4
72072 Tübingen

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 Ausdauer-elementen
- ☐ 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