

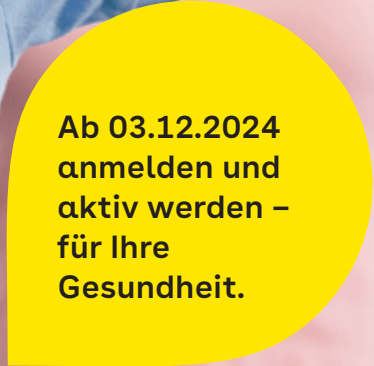
Ihr Curaplan- Kursprogramm

Die AOK-Gesundheits- angebote

Frühling/Sommer 2025

GESUNDNAH

AOK Bezirksdirektion Ulm-Biberach
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.

Wir freuen uns sehr, Sie mit unseren Teams in Ulm und Biberach und motivierenden Kursangeboten in das neue Jahr 2025 zu begleiten. Zahlreiche Impulse, praktische Tipps und Hinweise zur Umsetzung des Gelernten in Ihren Alltag werden Ihr Wohlbefinden positiv und nachhaltig verbessern: Denn wir sind **GESUNDNAH** – und freuen uns auf Ihre Anmeldung.

Dr. Sabine Schwenk

Geschäftsführerin der AOK Ulm-Biberach

Christian Strobel

Stellv. Geschäftsführer der AOK Ulm-Biberach

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:

Sieglinde Wilczek

Telefon: 0711 6525 - 19100

E-Mail: sieglinde.wilczek@bw.aok.de

Hier können Sie sich ab dem 03.12.2024 anmelden:

Kursanmeldung

Telefon: 0711 6525 - 46901

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
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, um einen Termin vor Ort, telefonisch oder auch online zu vereinbaren.**

Ihre AOK-Präventionsfachkräfte Ernährung

Jennifer Sauter

Telefon: 0711 6525 - 22608

E-Mail: jennifer.sauter@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

Sieglinde Wilczek

Telefon: 0711 6525 - 19100

E-Mail: sieglinde.wilczek@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

Sieglinde Wilczek

Telefon: 0711 6525 - 19100

E-Mail: sieglinde.wilczek@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**.

50426386	Biberach
Termin	Dienstag, ab 04.02.2025 17:30-21:00 Uhr
Treffpunkt	AOK – Gesundheitszentrum (Eingang neben Apotheke 1. OG) Marie-Curie-Str. 6 88400 Biberach
50426211	Ulm
Termin	Dienstag, ab 11.03.2025 18:00-21:30 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Basteistr. 37 89073 Ulm

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**.

50426255	Biberach
Termin	Dienstag, ab 27.05.2025 17:30-21:00 Uhr
Treffpunkt	AOK – Gesundheitszentrum (Eingang neben Apotheke 1. OG) Marie-Curie-Str. 6 88400 Biberach

AOK - Superfood – exotisch bis heimatnah

In unserem Superfood-Kurs finden Sie heraus, welche nährstoffreichen Zutaten von Matcha bis Chia Ihre Küche bereichern. Sie erfahren außerdem, wie Sie vielfältige Speisepläne flexibel, gesund und lecker gestalten. Erweitern Sie Ihr Ernährungswissen rund um gesunde Mahlzeiten – melden Sie sich an.

Ein Kurs besteht aus **zwei Terminen**.

50426188	Ulm
Termin	Donnerstag, ab 15.05.2025 18:00-21:30 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Basteistr. 37 89073 Ulm



**Fragen Sie nach weiteren
Terminen in Ihrer Nähe**

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**.

50426306	Biberach
Termin	Montag, ab 03.02.2025 09:30-11:00 Uhr
Treffpunkt	AOK – Gesundheitszentrum (Eingang neben Apotheke 1. OG) Marie-Curie-Str. 6 88400 Biberach
50426387	Biberach
Termin	Montag, ab 28.04.2025 09:30-11:00 Uhr
Treffpunkt	AOK – Gesundheitszentrum (Eingang neben Apotheke 1. OG) Marie-Curie-Str. 6 88400 Biberach

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**.

50426183	Biberach
Termin	Dienstag, ab 14.01.2025 14:30-15:30 Uhr
Treffpunkt	AOK – Gesundheitszentrum (Eingang neben Apotheke 1. OG) Marie-Curie-Str. 6 88400 Biberach
50426185	Biberach
Termin	Dienstag, ab 25.03.2025 15:45-16:45 Uhr
Treffpunkt	AOK – Gesundheitszentrum (Eingang neben Apotheke 1. OG) Marie-Curie-Str. 6 88400 Biberach

50426148	Ulm
Termin	Freitag, ab 07.02.2025 10:15-11:15 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Basteistr. 37 89073 Ulm
50426187	Ulm
Termin	Freitag, ab 09.05.2025 10:15-11:15 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Basteistr. 37 89073 Ulm

Rehasport und Funktionstraining



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



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

Antonia Beck

Telefon: 0711 6525 - 18801

E-Mail: antonia.beck@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 **sechs Terminen**.

50426388	Biberach
Termin	Montag, ab 28.04.2025 16:30-17:30 Uhr
Treffpunkt	AOK – Gesundheitszentrum (Eingang neben Apotheke 1. OG) Marie-Curie-Str. 6 88400 Biberach
50426391	Ulm
Termin	Montag, ab 03.02.2025 09:00-10:00 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Basteistr. 37 89073 Ulm
50426189	Ulm
Termin	Montag, ab 28.04.2025 09:00-10:00 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Basteistr. 37 89073 Ulm



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.

Melanie Ruß

Telefon: 0711 6525 - 19760

E-Mail: melanie.russ@bw.aok.de



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**.

50426254	Biberach
Termin	Donnerstag, ab 06.02.2025 15:30-16:30 Uhr
Treffpunkt	AOK – Gesundheitszentrum (Eingang neben Apotheke 1. OG) Marie-Curie-Str. 6 88400 Biberach
50426184	Ochsenhausen
Termin	Montag, ab 03.02.2025 08:45-09:45 Uhr
Treffpunkt	AOK-KundenCenter Bahnhofstr. 25 88416 Ochsenhausen

50426145	Ochsenhausen
Termin	Montag, ab 05.05.2025 08:45-09:45 Uhr
Treffpunkt	AOK-KundenCenter Bahnhofstr. 25 88416 Ochsenhausen
50426210	Ulm
Termin	Freitag, ab 07.02.2025 09:00-10:00 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Basteistr. 37 89073 Ulm
50426212	Ulm
Termin	Freitag, ab 09.05.2025 09:00-10:00 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Basteistr. 37 89073 Ulm



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**.

Arnegg, Blaustein, Dellmensingen, Dornstadt, Erbach, Feldstetten, Laichingen, Langenau, Lonsee, Oberstadion, Ulm-Eselsberg, Ulm-Mitte, Ulm-Wiblingen, Westerstetten

Anmeldung Claudia Steinhauer
Telefon: 0731 144 - 441
claudia.steinhauer@drk-ulm.de

Termin Kurstermine und -orte auf Anfrage beim DRK.

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.

Erbach, Ulm

Anmeldung Claudia Steinhauer,
Telefon: 0731 144 - 441
claudia.steinhauer@drk-ulm.de

Termin Kurstermine und -orte auf Anfrage beim DRK.

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:

Kerstin Keller
Telefon: 0711 6525 - 18754
E-Mail: kerstin.keller@bw.aok.de

Ihre Ansprechperson Sozialer Dienst:

Melanie Ruß
Telefon: 0711 6525 - 19760
E-Mail: melanie.russ@bw.aok.de

Ihre Ansprechperson SicherGehen:

Susanne Waber
Telefon: 0711 6525 - 18602
E-Mail: susanne.waber@bw.aok.de

Impressum

Stand

Dezember 2024

Herausgeber

AOK Baden-Württemberg. Die Gesundheitskasse.
Bezirksdirektion Ulm-Biberach

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 Ulm-Biberach

Basteistr. 37
89073 Ulm

aok.de/bw

GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg Die Gesundheitskasse.

Kursempfehlung

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