

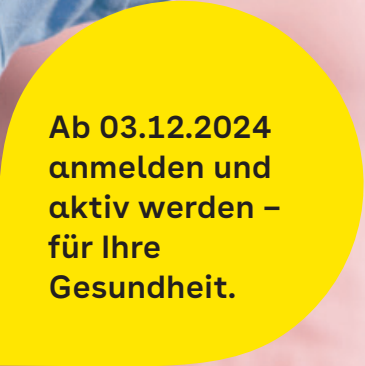
Ihr Curaplan- Kursprogramm

Die AOK-Gesundheits- angebote

Frühling/Sommer 2025

GESUNDNAH

AOK Bezirksdirektion Hochrhein-Bodensee
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.

Abwechslungsreich und gesund essen, sich auf schonende Weise bewegen: Unsere Fachkräfte zeigen Ihnen den richtigen Weg. Wir unterstützen Sie dabei, Ihre Lebensqualität zu steigern und besser mit Ihrer Krankheit umgehen zu können. Denn wir sind **GESUNDNAH** – und freuen uns auf Ihre Anmeldung.

Ihr



Martin Hummel

Geschäftsführer der AOK Hochrhein-Bodensee

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:

Kursanmeldung

Telefon: 0711 6525-46681

E-Mail: Kursanmeldung.hrb@bw.aok.de

Hier können Sie sich ab dem 03.12.2024 anmelden:

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

Monika Fassl

Dipl.-Oecotrophologin
Landkreis Konstanz/Waldshut
Telefon: 0711 6525 - 17223

Tanja Demel

Dipl.-Oecotrophologin
Landkreis Lörrach
Telefon: 0711 6525 - 16504

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

Frank Renner

Sportwissenschaftler
Landkreis Konstanz
Telefon: 0711 6525 - 22634

Valentin Holloway

Sportwissenschaftler
Landkreis Lörrach
Telefon: 0711 6525 - 12014

Elke Kliemchen

Sport- und Gymnastiklehrerin
Landkreis Waldshut
Telefon: 0711 6525 - 19213

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

Kursanmeldung

Telefon: 0711 6525 - 46681

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**.

50425751	Konstanz
Termin	Freitag, ab 04.04.2025 16:00-19:45 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Max-Stromeyer-Str. 116 78467 Konstanz

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 - 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**.

50425534	Lörrach
Termin	Mittwoch, ab 30.04.2025 17:15-21:00 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Meeraner Platz 1 79540 Lörrach



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**.

50425815	Konstanz
Termin	Dienstag, ab 04.02.2025 19:00-20:30 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Max-Stromeyer-Str. 116 78467 Konstanz
50425535	Lörrach
Termin	Mittwoch, ab 05.02.2025 17:30-19:00 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Meeraner Platz 1 79540 Lörrach
50425536	Lörrach
Termin	Donnerstag, ab 06.02.2025 09:00-10:30 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Meeraner Platz 1 79540 Lörrach

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**.

50426129	Singen
Termin	Freitag, ab 17.01.2025 10:15-11:15 Uhr
Treffpunkt	Move Carl-Benz-Str. 27 78224 Singen
50426152	Singen
Termin	Freitag, ab 28.03.2025 10:15-11:15 Uhr
Treffpunkt	Move Carl-Benz-Str. 27 78224 Singen

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**.

50426225	Konstanz
Termin	Dienstag, ab 04.02.2025 17:15-18:15 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Max-Stromeyer-Str. 116 78467 Konstanz
50426227	Konstanz
Termin	Dienstag, ab 29.04.2025 17:15-18:15 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Max-Stromeyer-Str. 116 78467 Konstanz
50425735	Lörrach
Termin	Dienstag, ab 18.03.2025 10:00-11:00 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Meeraner Platz 1 79540 Lörrach
50426200	Singen
Termin	Freitag, ab 17.01.2025 09:00-10:00 Uhr
Treffpunkt	Move Carl-Benz-Str. 27 78224 Singen
50426176	Singen
Termin	Freitag, ab 28.03.2025 09:00-10:00 Uhr
Treffpunkt	Move Carl-Benz-Str. 27 78224 Singen

Schulter-Nacken Kurs

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: Für Ihre Teilnahme 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 gerne zur Verfügung.

Ein Kurs besteht aus **acht Terminen**.

50425711	Lörrach
Termin	Dienstag, ab 28.01.2025 08:45-09:45 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Meeraner Platz 1 79540 Lörrach



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

Monika Fassl
Dipl.-Oecotrophologin
Landkreis Konstanz/Waldshut
Telefon: 0711 6525 - 17223

Tanja Demel
Dipl.-Oecotrophologin
Landkreis Lörrach
Telefon: 0711 6525 - 16504

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**.

50425816	Konstanz
Termin	Mittwoch, ab 08.01.2025 10:00-11:30 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Max-Stromeyer-Str. 116 78467 Konstanz
50417930	Lörrach
Termin	Montag, ab 13.01.2025 09:00-10:30 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Meeraner Platz 1 79540 Lörrach



**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.

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.

Barbara Brüggemann

Landkreis Konstanz

Telefon: 0711 6525 - 12170

Jennifer Bratz

Landkreis Lörrach

Telefon: 0711 6525 - 18606

Katharina Kiefer

Landkreis Waldshut

Telefon: 0711 6525 - 19670



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**.

50426226	Konstanz
Termin	Dienstag, ab 04.02.2025 16:00-17:00 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Max-Stromeyer-Str. 116 78467 Konstanz
50426250	Konstanz
Termin	Dienstag, ab 29.04.2025 16:00-17:00 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Max-Stromeyer-Str. 116 78467 Konstanz



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**.

Region Konstanz

Anmeldung DRK-Kreisverband
Landkreis Konstanz
Christina Winkler

Telefon 07732 9460131

Lörrach

Anmeldung DRK-Kreisverband
Roland Kraus

Telefon 07621 1515 - 20

Müllheim

Anmeldung DRK-Kreisverband
Frank Schamberger

Telefon 07631 1805 - 15

Waldshut

Anmeldung DRK-Kreisverband
Ingeborg Bergmann

Telefon 07741 9697710

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.

Region Konstanz

Anmeldung DRK-Kreisverband
Landkreis Konstanz
Christina Winkler

Telefon 07732 9460131

Waldshut

Anmeldung DRK-Kreisverband
Ingeborg Bergmann

Telefon 07741 9697710



**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

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 Sozialer Dienst:

Maren Stolzenburg
Landkreis Lörrach
Telefon: 0711 6525 - 25021

Katharina Kiefer
Landkreis Waldshut
Telefon: 0711 6525 - 19670

Robert Scheitenberger
Landkreis Konstanz
Telefon: 0711 6525 - 25359

Ihre Ansprechperson SicherGehen:

Ulla Hugenschmidt
Telefon: 0711 6525 - 18022

Impressum

Stand

Dezember 2024

Herausgeber

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

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 Hochrhein-Bodensee

Am Rheinfels 2
79761 Waldshut-Tiengen

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