

Ihr Curaplan- Kursprogramm

Die AOK-Gesundheits- angebote

Herbst/Winter 2025

GESUNDNAH

AOK Bezirksdirektion
Ludwigsburg-Rems-Murr
Die Gesundheitskasse.



Ab 01.07.2025
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 Kurseempfehlung eintragen kann, finden Sie auf Seite 11.

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

Die AOK Ludwigsburg-Rems-Murr setzt sich für eine hochwertige medizinische Versorgung in der Region ein, bei der der Patient oder die Patientin als Mensch im Mittelpunkt steht. Entdecken und erleben Sie die Vielfalt der Gesundheitskurse vor Ort. Denn wir sind GESUNDNAH – und freuen uns auf Ihre Anmeldung.

Ihr

Alexander Schmid

Geschäftsführer der AOK Ludwigsburg-Rems-Murr

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 - 46701

Hier können Sie sich ab dem 01.07.2025 anmelden:

Kursanmeldung

Anastasia Bossauer

Elke Krammer

Sigrid Lyhr

Gül Pamuk

Telefon: 0711 6525 - 46701

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 Kurseempfehlung 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
AOK und DRK gemeinsam	9
Kursempfehlung zur Weitergabe	11



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

Sabine Bünemann

Telefon: 0711 6525 - 14336

E-Mail: sabine.buenemann@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

Stefan Gerger

Telefon: 0711 6525 - 23385

E-Mail: stefan.gerger@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

Elke Krammer

Telefon: 0711 6525 - 16851

E-Mail: elke.krammer@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 - 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**.

50434832	Ludwigsburg
Termin	Mittwoch, ab 26.11.2025 17:00-20:45 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Ludwigsburg Schillerstr. 6 71638 Ludwigsburg

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 - 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**.

50434833	Bietigheim-Bissingen
Termin	Donnerstag, 15. und 29.09.2025 17:00-20:45 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Bietigheim-Bissingen Borsigstr. 6 74321 Bietigheim-Bissingen

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**.

50434761	Backnang
Termin	Montag, ab 15.09.2025 16:30-18:00 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Backnang Sulzbacher Str. 29 71522 Backnang
50434739	Schorndorf
Termin	Dienstag, ab 23.09.2025 17:00-18:30 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Schorndorf Nicolaus-Otto-Str. 4 73614 Schorndorf

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**.

50434884	Waiblingen
Termin	Donnerstag, ab 18.09.2025 09:00-10:00 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Waiblingen Schorndorfer Str. 32 71332 Waiblingen



**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**.

50434817	Ludwigsburg
Termin	Freitag, ab 19.09.2025 15:00-16:00 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Ludwigsburg Schillerstr. 6 71638 Ludwigsburg

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**.

50434834	Ludwigsburg
Termin	Freitag, ab 19.09.2025 16:15-17:45 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Ludwigsburg Schillerstr. 6 71638 Ludwigsburg

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 suchen Angebote in Ihrer Nähe, z.B. Selbsthilfe- oder Rehasportgruppen? **Sprechen Sie mit uns.** Wir sind für Sie da und beraten Sie gern.

Kontakt

Elke Walther

Telefon: 0711 6525 - 16124

E-Mail: elke.walther@bw.aok.de

Der Online-Coach Diabetes der AOK



Sie erfahren, mit welchen Hebeln – an der richtigen Stelle angesetzt – Sie den Diabetes Typ 2 in den Griff bekommen können.

Jetzt anfangen:

aok.de/online-coach-diabetes

Gesund leben mit Diabetes Typ 2

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**.

50434790	Backnang
Termin	Mittwoch, ab 12.11.2025 10:30-12:00 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Backnang Sulzbacher Str. 29 71522 Backnang
50434738	Bietigheim-Bissingen
Termin	Freitag, ab 17.10.2025 16:00-17:30 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Bietigheim-Bissingen Borsigstr. 6 74321 Bietigheim-Bissingen



**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.

Daniela Flecken

Telefon: 0711 6525 - 21459

E-Mail: daniela.flecken@bw.aok.de

Christiane Schempp

Telefon: 0711 6525 - 13695

E-Mail: christiane.schempp@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**.

50434911	Ludwigsburg
Termin	Freitag, 12.09.2025 10:00-16:00 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Ludwigsburg Schillerstr. 6 71638 Ludwigsburg

Frauenselbsthilfegruppen

Weitere Infos zu Frauenselbsthilfegruppen

erhalten Sie bei der Landesgeschäftsstelle Frauenselbsthilfe Krebs Landesverband Baden-Württemberg/Bayern e.V.,
Haldenweg 23, 88682 Salem,
Telefon: 07553 8286820.



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**.

DRK-Kreisverband Ludwigsburg

Anmeldung	DRK-Kreisverband Ludwigsburg Telefon: 07141 121225 (DRK-Servicenummer)
Termin	fortlaufend wöchentlich Dauer: 60 Minuten

DRK-Kreisverband Rems-Murr

Anmeldung	Karin Gericke Telefon: 07191 953691
Termin	fortlaufend wöchentlich Dauer: 60 Minuten

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.

Bietigheim-Bissingen

Anmeldung	DRK-Kreisverband Ludwigsburg Telefon: 07141 121225 (DRK-Servicenummer)
Termin	10 Treffen, Dauer: 60 Minuten



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 Pflegeberatung:

Sandra Sommer
Telefon: 0711 6525 - 13983
E-Mail: sandra.sommer@bw.aok.de

Julia Parys
Telefon: 0711 6525 - 23556
E-Mail: julia.parys@bw.aok.de

Ihre Ansprechperson Sozialer Dienst:

Ivonne Nickel
Telefon: 0711 6525 - 17475
E-Mail: ivonne.nickel@bw.aok.de

Ihre Ansprechperson SicherGehen:

Sabine Bünemann
Telefon: 0711 6525 - 14336
E-Mail: sabine.buenemann@bw.aok.de

Impressum

Stand

Juni 2025

Herausgeber

AOK Baden-Württemberg. Die Gesundheitskasse.
Bezirksdirektion Ludwigsburg-Rems-Murr

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 Ludwigsburg-Rems-Murr

Gottlob-Molt-Straße 1
71636 Ludwigsburg

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 Typ 2 – 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