

# Ihr Curaplan- Kursprogramm

## Die AOK-Gesundheits- angebote

Herbst/Winter 2025

**GESUNDNAH**

AOK Bezirksdirektion Ostwürttemberg  
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 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.

In Ostwürttemberg haben wir für Sie bestimmt ein ansprechendes Angebot ganz in Ihrer Nähe. Wenn Sie nicht mobil sind, beraten wir Sie gerne telefonisch und bieten Ihnen digitale Kursangebote an.

Wir unterstützen Sie mit unseren Gesundheitsexperten in Ostwürttemberg. Denn wir sind **GESUNDNAH** – und freuen uns auf Ihre Anmeldung.

Ihr

**Hans-Joachim Seufferlein**

Geschäftsführer der AOK Ostwürttemberg

## 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:

**Jens Christ**

Telefon: 0711 6525 - 23129

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

### Hier können Sie sich ab dem 01.07.2025 anmelden:

#### Kursanmeldung

Montag bis Freitag 08:30–13:00 Uhr

#### AOK Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg

Daimlerstr.6

89518 Heidenheim

Telefon: 0711 6525 - 18680

E-Mail: [praeventionsberatungowb@bw.aok.de](mailto:praeventionsberatungowb@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</b> 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

**Silvia Frank**

Telefon: 0711 6525 - 17194

**Sibylle Sauter**

Telefon: 0711 6525 - 25786

**Lucia Haldenwang**

Telefon: 0711 6525 - 12300



## 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

#### Jens Christ

Telefon: 0711 6525 - 23129

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

## Beratung, Begleitung, Entlastung



### Ihre Ansprechperson Pflegeberatung:

Holger Uhlig

Telefon: 0711 6525 - 12435

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

### Ihre Ansprechperson Sozialer Dienst:

Silke Kühner

Telefon: 0711 6525 - 12212

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

### Ihre Ansprechperson SicherGehen:

Jens Christ

Telefon: 0711 6525 - 23129

E-Mail: [jens.christ@bw.aok.de](mailto:jens.christ@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

#### Jens Christ

Telefon: 0711 6525 - 23129

E-Mail: [jens.christ@bw.aok.de](mailto:jens.christ@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](https://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**.

50434447	Aalen
<b>Termin</b>	Dienstag, ab 23.09.2025 17:00-20:45 Uhr
<b>Treffpunkt</b>	AOK-Gesundheitszentrum Wiener Str. 8 73430 Aalen

## 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**.

50434446	Heidenheim
<b>Termin</b>	Dienstag, ab 23.09.2025 17:30-19:00 Uhr
<b>Treffpunkt</b>	AOK-Gesundheitszentrum Daimlerstr. 6 89518 Heidenheim

## 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**.

50434608	Aalen
<b>Termin</b>	Freitag, ab 19.09.2025 10:00-11:00 Uhr
<b>Treffpunkt</b>	Rohrwang Stadionweg 11 73430 Aalen



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

## 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**.

50434520	Aalen
<b>Termin</b>	Freitag, ab 10.10.2025 14:00-15:00 Uhr
<b>Treffpunkt</b>	AOK-Gesundheitszentrum Wiener Str. 8 73430 Aalen

## 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**.

50434567	Aalen
<b>Termin</b>	Dienstag, ab 07.10.2025 13:30-14:30 Uhr
<b>Treffpunkt</b>	AOK-Gesundheitszentrum Wiener Str. 8 73430 Aalen
50434474	Heidenheim
<b>Termin</b>	Dienstag, ab 23.09.2025 10:15-11:15 Uhr
<b>Treffpunkt</b>	AOK-Gesundheitszentrum Daimlerstr. 6 89518 Heidenheim

## 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)**.



## 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 Typ 2 in den Griff bekommen können.

Jetzt anfangen:  
**[aok.de/online-coach-diabetes](https://aok.de/online-coach-diabetes)**

## 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

#### Silvia Frank

Telefon: 0711 6525 - 17194

E-Mail: [silvia.frank2@bw.aok.de](mailto:silvia.frank2@bw.aok.de)

## 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**.

50434422	Aalen
Termin	Montag, ab 27.10.2025 17:00-18:30 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Wiener Str. 8 73430 Aalen



## 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. Selbstverständlich unterliegt sie der **Schweigepflicht**.

**Vereinbaren Sie einen Termin.**

**Silke Kühner**

Telefon: 0711 6525 - 12212

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





## 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**.

50434421	Heidenheim
<b>Termin</b>	Dienstag, ab 23.09.2025 09:00-10:00 Uhr
<b>Treffpunkt</b>	AOK-Gesundheitszentrum Daimlerstr. 6 89518 Heidenheim

## 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.



Unser Online-Angebot  
Online-Coach Bluthochdruck  
der AOK: **bluthochdruck.aok.de**



## 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**.

### DRK Kreisverband Aalen e.V.

**Anmeldung** Bischof-Fischer-Straße 119-121  
73430 Aalen  
Telefon: 07361 951-0  
[www.drk-aalen.de](http://www.drk-aalen.de)  
E-Mail: [info@drk-aalen.de](mailto:info@drk-aalen.de)

### DRK Kreisverband Heidenheim e.V.

**Anmeldung** Schloßhaustraße 98  
89522 Heidenheim a. d. Brenz  
Telefon: 07321 3583-0  
[www.drk-heidenheim.de](http://www.drk-heidenheim.de)  
E-Mail: [info@drk-heidenheim.de](mailto:info@drk-heidenheim.de)

### DRK Kreisverband Schwäbisch Gmünd e.V.

**Anmeldung** Weißensteiner Straße 40  
73525 Schwäbisch Gmünd  
Telefon: 07171 3506-0  
[www.drk-gd.de](http://www.drk-gd.de)  
E-Mail: [info@drk-gd.de](mailto:info@drk-gd.de)

## 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.

### DRK Kreisverband Aalen e.V.

**Anmeldung** Telefon: 07361 951-242  
[www.drk-aalen.de](http://www.drk-aalen.de)  
E-Mail: [info@drk-aalen.de](mailto:info@drk-aalen.de)

### DRK Kreisverband Heidenheim e.V.

**Anmeldung** Telefon: 07321 3583-27  
[www.drk-heidenheim.de](http://www.drk-heidenheim.de)  
E-Mail: [info@drk-heidenheim.de](mailto:info@drk-heidenheim.de)

### DRK Kreisverband Schwäbisch Gmünd e.V.

**Anmeldung** Telefon: 07171 3506-57  
[www.drk-gd.de](http://www.drk-gd.de)  
E-Mail: [info@drk-gd.de](mailto:info@drk-gd.de)



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

## DRK-Wassergymnastik – gibt den Kräften Auftrieb

Die Übungen in etwa brusttiefem Wasser mit einer Temperatur von rund 30 °C entwickeln und **stabilisieren körperliche Fähigkeiten**. Neben Bewegung kommen Spiel und Spaß in den Gruppen nicht zu kurz und fördern eine **ungezwungene Atmosphäre**.

### DRK Kreisverband Aalen e.V.

**Anmeldung** Telefon: 07361 951-242  
www.drk-aalen.de  
E-Mail: info@drk-aalen.de

### DRK Kreisverband Heidenheim e.V.

**Anmeldung** Telefon: 07321 3583-27  
www.drk-heidenheim.de  
E-Mail: info@drk-heidenheim.de

### DRK Kreisverband Schwäbisch Gmünd e.V.

**Anmeldung** Telefon: 07171 3506-57  
www.drk-gd.de  
E-Mail: info@drk-gd.de

## 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.

## Impressum

### Stand

Juni 2025

### Herausgeber

AOK Baden-Württemberg. Die Gesundheitskasse.  
Bezirksdirektion Ostwürttemberg

### 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 Ostwürttemberg

Pfeiffergäßle 21  
73525 Schwäbisch Gmünd

**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