

Ihr Curaplan- Kursprogramm

Die AOK-Gesundheits- angebote

Herbst/Winter 2025

GESUNDNAH

AOK Bezirksdirektion Nordschwarzwald
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 13.

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

Gerade in der Herbst- und Winterzeit ist es wichtig, etwas für die Gesundheit zu tun. Sowohl unsere vielfältigen Bewegungskurse als auch Ernährungskurse bieten Ihnen eine gute Möglichkeit hierzu. Denn wir sind GESUNDNAH – und freuen uns auf Ihre Anmeldung.

Ihr

Claus Bannert

Geschäftsführer der AOK Nordschwarzwald

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:

Thomas Steidle

Telefon: 0711 6525 - 17455

E-Mail: thomas.steidle@bw.aok.de

Hier können Sie sich ab dem 01.07.2025 anmelden:

Kursanmeldung

Telefon: 0711 6525 - 46781

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

Antje Demmer

Telefon: 0711 6525 - 24022

E-Mail: antje.demmer@bw.aok.de

Judith Loés

Telefon: 0711 6525 - 25765

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

Danielle Kieß

Telefon: 0711 6525 - 15977

E-Mail: danielle.kiess@bw.aok.de

Camilla Schneeweiß

Telefon: 0711 6525 - 13841

E-Mail: camilla.schneeweiss@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.

Kontakt

Thomas Steidle

Telefon: 0711 6525 - 17455

E-Mail: thomas.steidle@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

Michelle Bühler

Telefon: 0711 6525 - 19579

E-Mail: michelle.buehler@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 - Achtsam und genussvoll essen

Wollen Sie **statt auf Diätvorgaben und Verbote lieber auf Ihr Körpergefühl** vertrauen und alle Sinne auf das bewusste Essen und Trinken lenken? In diesem Kurs erleben Sie einen spannenden Probierparcours durch die Welt verschiedener Lebensmittel. Dabei werden Sie **neue Sinneseindrücke** gewinnen. Sie erhalten viele überraschende Informationen zu Hunger, Sättigung und persönlicher Essgeschichte.

Ein Kurs besteht aus **vier Terminen**.

50434506	Calw-Stammheim
Termin	Mittwoch, ab 05.11.2025 17:30-19:30 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Mildred-Scheel-Str. 2 75365 Calw-Stammheim

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**.

50434462	Calw-Stammheim
Termin	Dienstag, ab 21.10.2025 17:00-18:30 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Mildred-Scheel-Str. 2 75365 Calw-Stammheim
50434481	Freudenstadt
Termin	Donnerstag, ab 02.10.2025 18:00-19:30 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Hindenburgstraße 2 72250 Freudenstadt
50434530	Nagold
Termin	Dienstag, ab 30.09.2025 18:00-19:30 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Schillerstraße 19 72202 Nagold
50434560	Pforzheim
Termin	Montag, ab 15.09.2025 17:00-18:30 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Simmlerstr. 3 75172 Pforzheim
50434505	Pforzheim
Termin	Donnerstag, ab 09.10.2025 17:30-19:00 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Simmlerstr. 3 75172 Pforzheim

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**.

50434466	Pforzheim
Termin	Mittwoch, ab 15.10.2025 11:30-12:30 Uhr
Treffpunkt	St. Maur Halle Eissportzentrum Hohwiesenweg 4 75175 Pforzheim

Rehasport und Funktionstraining



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

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**.

50434412	Calw-Stammheim
Termin	Dienstag, ab 30.09.2025 09:30-10:30 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Mildred-Scheel-Str. 2 75365 Calw-Stammheim
50434211	Freudenstadt
Termin	Mittwoch, ab 01.10.2025 09:30-10:30 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Hindenburgstraße 2 72250 Freudenstadt
50434186	Nagold
Termin	Dienstag, ab 30.09.2025 10:30-11:30 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Schillerstraße 19 72202 Nagold
50434210	Pforzheim
Termin	Freitag, ab 10.10.2025 08:30-09:30 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Simmlerstr. 3 75172 Pforzheim

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**.

50434488	Calw-Stammheim
Termin	Dienstag, ab 30.09.2025 10:45-11:45 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Mildred-Scheel-Str. 2 75365 Calw-Stammheim
50434189	Freudenstadt
Termin	Dienstag, ab 23.09.2025 08:30-09:30 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Hindenburgstraße 2 72250 Freudenstadt
50434165	Pforzheim
Termin	Freitag, ab 10.10.2025 09:45-10:45 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Simmlerstr. 3 75172 Pforzheim

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**.

50434463	Freudenstadt
Termin	Donnerstag, ab 02.10.2025 13:00-14:30 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Hindenburgstraße 2 72250 Freudenstadt



Fragen Sie nach weiteren Terminen in Ihrer Nähe



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

Antje Demmer

Telefon: 0711 6525 - 24022

E-Mail: antje.demmer@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**.

50434429	Calw-Stammheim
Termin	Donnerstag, ab 30.10.2025 10:00-11:30 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Mildred-Scheel-Str. 2 75365 Calw-Stammheim
50434405	Nagold
Termin	Mittwoch, ab 01.10.2025 10:30-12:00 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Schillerstraße 19 72202 Nagold
50434456	Pforzheim
Termin	Donnerstag, ab 25.09.2025 10:00-11:30 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Simmlerstr. 3 75172 Pforzheim



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.

Nadine Reiling

Telefon: 0711 6525 - 18826

E-Mail: nadine.reiling@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**.

50434478	Nagold
Termin	Freitag, am 14.11.2025 10:00-16:00 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Schillerstraße 19 72202 Nagold

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.



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**.

50434408 Freudenstadt

Termin Mittwoch, ab 01.10.2025
11:00-12:00 Uhr

Treffpunkt AOK-Gesundheitszentrum
Hindenburgstraße 2
72250 Freudenstadt

50434432 Pforzheim

Termin Freitag, ab 10.10.2025
11:00-12:00 Uhr

Treffpunkt AOK-Gesundheitszentrum
Simmlerstr. 3
75172 Pforzheim

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**



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 Calw

Anmeldung Sabine Wiegand
Telefon: 07051 7009 - 140

DRK Kreisverband Pforzheim-Enzkreis

Anmeldung Ute Fiedrich
Telefon: 07231 373 - 230

Sich wieder fit fühlen

Dank unserer Kooperation für Gesundheitsförderung mit dem DRK können Teilnehmende am Behandlungsprogramm AOK-Curaplan weitere Bewegungsangebote in Anspruch nehmen – wohnortnah.

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:

Irena Steiner
Telefon: 0711 6525 - 13255
E-Mail: irena.steiner@bw.aok.de

Ihre Ansprechperson Sozialer Dienst:

Nadine Reiling
Telefon: 0711 6525 - 18826
E-Mail: nadine.reiling@bw.aok.de

Ihre Ansprechperson SicherGehen:

Thomas Steidle
Telefon: 0711 6525 - 17455
E-Mail: thomas.steidle@bw.aok.de

Impressum

Stand

Juni 2025

Herausgeber

AOK Baden-Württemberg. Die Gesundheitskasse.
Bezirksdirektion Nordschwarzwald

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 Nordschwarzwald

Zerrennerstraße 49
75172 Pforzheim

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 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