

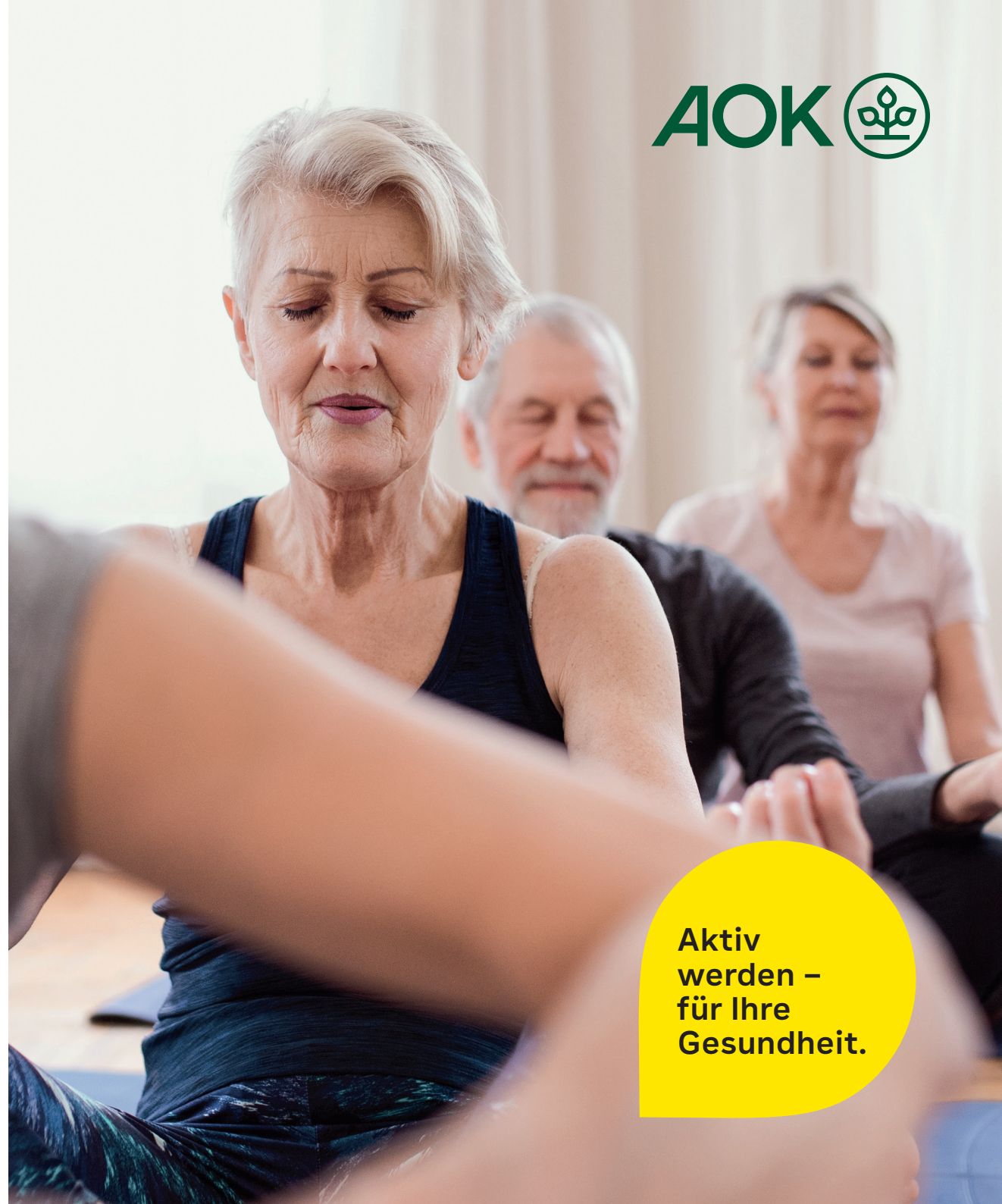
Ihr Curaplan- Kursprogramm

Die AOK-Gesundheits- angebote

Frühling/Sommer 2026

GESUNDNAH

AOK Bezirksdirektion Hochrhein-Bodensee
Die Gesundheitskasse.



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 11.

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:

Annette Schwenger

Telefon: 0711 6525-15952

E-Mail: Annette.Schwenger@bw.aok.de

Hier können Sie sich anmelden:

Kursanmeldung

Telefon: 0711 6525-46681

E-Mail: HRB_kursanmeldung@bw.aok.de

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
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. Ihre angehörige Person kann Sie bei allen Maßnahmen begleiten.

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

Isabelle Frenzl

Dipl.-Oecotrophologin
Landkreis Waldshut
Telefon: 0711 6525 - 17358

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

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

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**.

50440306	Lörrach
Termin	Dienstag, ab 05.05.2026 17:00-20:45 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Meeraner Platz 1 79540 Lörrach

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**.

50440046	Konstanz
Termin	Montag, ab 09.03.2026 17:00-20:45 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Max-Stromeyer-Str. 116 78467 Konstanz

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**.

50440180	Konstanz
Termin	Dienstag, ab 24.02.2026 17:00-18:30 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Max-Stromeyer-Str. 116 78467 Konstanz
50440278	Lörrach
Termin	Montag, ab 23.02.2026 09:30-11:00 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Meeraner Platz 1 79540 Lörrach
50440229	Lörrach
Termin	Mittwoch, ab 25.02.2026 17:30-19:00 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Meeraner Platz 1 79540 Lörrach



Fragen Sie nach weiteren
Terminen in Ihrer Nähe

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**.

50440354	Lörrach
Termin	Mittwoch, ab 25.02.2026 11:00-12:00 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Meeraner Platz 1 79540 Lörrach

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**.

50440152	Konstanz
Termin	Dienstag, ab 17.02.2026 15:00-16:00 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Max-Stromeyer-Str. 116 78467 Konstanz
50441515	Konstanz
Termin	Dienstag, ab 05.05.2026 15:00-16:00 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Max-Stromeyer-Str. 116 78467 Konstanz
50440377	Lörrach
Termin	Dienstag, ab 24.02.2026 10:00-11:00 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Meeraner Platz 1 79540 Lörrach

50440153	Singen
Termin	Freitag, ab 20.02.2026 09:00-10:00 Uhr
Treffpunkt	Move Carl-Benz-Str. 27 78224 Singen
50441730	Singen
Termin	Freitag, ab 08.05.2026 09:00-10:00 Uhr
Treffpunkt	Move Carl-Benz-Str. 27 78224 Singen

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

Monika Fassl

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

Tanja Demel

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

Isabelle Frenzl

Dipl.-Oecotrophologin
Landkreis Waldshut
Telefon: 0711 6525 - 17358

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**.

50440179	Konstanz
Termin	Freitag, ab 20.02.2026 10:00-11:30 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Max-Stromeier-Str. 116 78467 Konstanz
50440228	Lörrach
Termin	Donnerstag, ab 19.02.2026 09:30-11:00 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Meeraner Platz 1 79540 Lörrach

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



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.

Cornelia Fischer

Landkreis Konstanz
Telefon: 0711 6525 - 16146

Jennifer Bratz

Landkreis Lörrach
Telefon: 0711 6525 - 18606

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.

Franziska Strittmatter

Landkreis Waldshut
Telefon: 0711 6525 - 21355



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:

Mandy Ciraldo
Landkreis Lörrach
Telefon: 0711 6525 - 18398

Franziska Strittmatter
Landkreis Waldshut
Telefon: 0711 6525 - 21355

Robert Scheitenberger
Landkreis Konstanz
Telefon: 0711 6525 - 25359

Ihre Ansprechperson SicherGehen:

Edo Jastram
Telefon: 0711 6525 - 15785

Impressum

Stand

Dezember 2025

Verantwortlich für den Inhalt:

AOK Baden-Württemberg, Hauptverwaltung
Presselstraße 19, 70191 Stuttgart
Tel. (innerhalb Deutschlands): 0711 76 16 19 23
Tel. (aus dem Ausland): +49 711 76 16 19 23
E-Mail: info@bw.aok.de

Vertretungsberechtigt:

Johannes Bauernfeind
Vorsitzender des Vorstandes der AOK Baden-Württemberg

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer:

DE168368778, IK (Institutionskennzeichen) 108018007

Zuständige Aufsichtsbehörde:

Ministerium für Soziales, Gesundheit
und Integration Baden-Württemberg,
Else-Josenhans-Straße 6, 70173 Stuttgart

Konzeption, Redaktion, Gestaltung und Produktion

AOK-Verlag GmbH, Lilienthalstraße 1-3
53424 Remagen, aok-verlag.de

Fotos

Getty Images

AOK Baden-Württemberg

Die Gesundheitskasse.

Bezirksdirektion Hochrhein-Bodensee

Am Rheinfels 2
79761 Waldshut-Tiengen

[aok.de/bw](https://www.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