

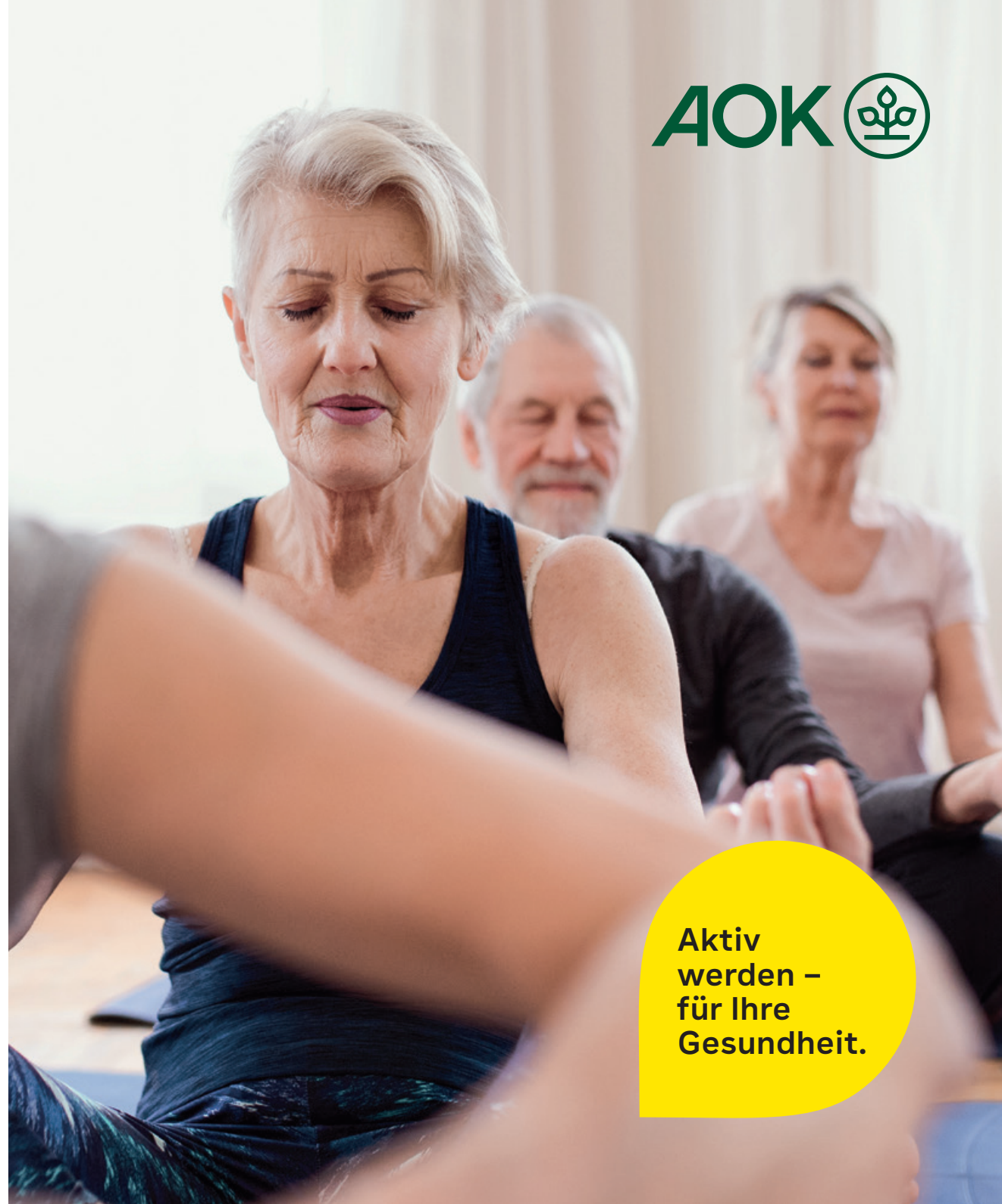
Ihr Curaplan- Kursprogramm

Die AOK-Gesundheits- angebote

Frühling/Sommer 2026

GESUNDNAH

AOK Bezirksdirektion Mittlerer Oberrhein
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 Kurseempfehlung 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.

Welche Ziele haben Sie sich für 2026 gesetzt?

Egal ob Sie ein aktiveres Leben, eine gesündere Ernährung oder endlich mit dem Rauchen aufhören möchten - Wir unterstützen Sie mit den passenden Gesundheitsangeboten. Denn wir sind **GESUNDNAH** – und freuen uns auf Ihre Anmeldung.

Ihre

Petra Spitzmüller

Geschäftsführerin der MOR-AOK Mittlerer Oberrhein

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:

Aleksandra Koffend

Telefon: 0711 6525 - 19312

E-Mail: aleksandra.koffend@bw.aok.de

Hier können Sie sich anmelden:

Kursanmeldung

Ute Of

Diana Chiarelli

Telefon: 0711 6525 - 46721

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	8
Behandlungsprogramm AOK-Curaplan Brustkrebs	9
Behandlungsprogramm AOK-Curaplan Koronare Herzkrankheit (KHK) und Asthma bronchiale/COPD	10
AOK und DRK gemeinsam	11
Kursempfehlung zur Weitergabe	13



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

Jenny Janzer

Telefon: 0711 6525 - 17345

E-Mail: jenny.janzer@bw.aok.de

Kristina Imlauer

Telefon: 0711 6525 - 16712

E-Mail: kristina.imlauer@bw.aok.de

Birgid Förderer

Telefon: 0711 6525 - 19790

E-Mail: birgid.foerderer@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

Evelyn Gerber

Telefon: 0711 6525 - 19084

E-Mail: evelyn.gerber@bw.aok.de

Maïke Dinkelbach

Telefon: 0711 6525 - 19204

E-Mail: maïke.dinkelbach@bw.aok.de

Rieke Mittenmüller

Telefon: 0711 6525 - 19259

E-Mail: rieke.mittenmüller@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

Diana Chiarelli

Telefon: 0711 6525 - 15301

E-Mail: diana.chiarelli@bw.aok.de

Ute Of

Telefon: 0711 6525 - 14623

E-Mail: ute.of@bw.aok.de

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**.

50440778	Karlsruhe
Termin	Dienstag, ab 09.06.2026 17:00-20:45 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Kriegsstr. 41 76133 Karlsruhe

AOK - Genussvoll durch die Feiertage

Zu einem Fest gehören leckeres Essen und geselliges Beisammensein. Damit Sie entspannt in die Festtage starten können, sind gute Vorbereitung und Planung gefragt. Holen Sie sich in diesem Kurs besondere Ideen für feierliche Anlässe. Im Mittelpunkt stehen saisonale, regionale Produkte und raffinierte Zutatenkombinationen. Leckeres muss nicht kalorienreich sein. Mit frischem Gemüse, knackigen Salaten, Getreideprodukten und Kartoffeln gelingt auch ein großes Festtagessen. Mit unseren Tipps und Rezeptideen machen Sie jeden Feiertag zu einem gesunden und kulinarischen Genuss. Nehmen Sie teil!

Ein Kurs besteht aus **zwei Terminen**.

50440659	Karlsruhe
Termin	Montag, ab 25.02.2026 17:45-20:45 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Kriegsstr. 41 76133 Karlsruhe

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**.

50440575	Bruchsal
Termin	Donnerstag, ab 15.01.2026 17:00-18:30 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum (KompassQuartier) Am Viehmarkt 10 76646 Bruchsal
50440559	Bruchsal
Termin	Montag, ab 26.01.2026 09:30-11:00 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum (KompassQuartier) Am Viehmarkt 10 76646 Bruchsal

50440609	Bruchsal
Termin	Montag, ab 01.06.2026 17:30-19:00 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum (KompassQuartier) Am Viehmarkt 10 76646 Bruchsal
50440514	Karlsruhe
Termin	Mittwoch, ab 14.01.2026 09:30-11:00 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Kriegsstr. 41 76133 Karlsruhe
50440637	Karlsruhe
Termin	Donnerstag, ab 22.01.2026 17:00-18:30 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Kriegsstr. 41 76133 Karlsruhe
50440464	Karlsruhe
Termin	Mittwoch, ab 15.04.2026 09:30-11:00 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Kriegsstr. 41 76133 Karlsruhe
50443845	Karlsruhe
Termin	Mittwoch, ab 15.04.2026 17:00-18:30 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Kriegsstr. 41 76133 Karlsruhe

50440576	Rastatt
Termin	Dienstag, ab 02.02.2026 09:30-11:00 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Friedrich-Ebert-Str. 30 76437 Rastatt
50440502	Rastatt
Termin	Montag, ab 02.02.2026 17:30-19:00 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Friedrich-Ebert-Str. 30 76437 Rastatt
50440579	Rastatt
Termin	Montag, ab 01.06.2026 09:30-11:00 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Friedrich-Ebert-Str. 30 76437 Rastatt
50440457	Rastatt
Termin	Dienstag, ab 01.06.2026 17:30-19:00 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Friedrich-Ebert-Str. 30 76437 Rastatt

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**.

50443116	Bruchsal
Termin	Mittwoch, ab 28.01.2026 17:00-18:00 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum (KompassQuartier) Am Viehmarkt 10 76646 Bruchsal
50440368	Karlsruhe
Termin	Mittwoch, ab 28.01.2026 14:15-15:15 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Kriegsstr. 41 76133 Karlsruhe
50443804	Karlsruhe
Termin	Mittwoch, ab 18.03.2026 10:00-11:00 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Kriegsstr. 41 76133 Karlsruhe
50440272	Rastatt
Termin	Montag, ab 22.06.2026 18:00-19:00 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Friedrich-Ebert-Str. 30 76437 Rastatt

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**.

50440529	Bruchsal
Termin	Montag, ab 11.05.2026 08:00-09:30 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum (KompassQuartier) Am Viehmarkt 10 76646 Bruchsal
50440528	Karlsruhe
Termin	Donnerstag, ab 19.03.2026 10:00-11:30 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Kriegsstr. 41 76133 Karlsruhe
50440550	Rastatt
Termin	Dienstag, ab 17.03.2026 15:00-16:30 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Friedrich-Ebert-Str. 30 76437 Rastatt

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**.

50440526	Bruchsal
Termin	Dienstag, ab 19.01.2026 08:15-09:15 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum (KompassQuartier) Am Viehmarkt 10 76646 Bruchsal
50440243	Karlsruhe
Termin	Montag, ab 19.01.2026 08:00-09:00 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Kriegsstr. 41 76133 Karlsruhe
50443755	Karlsruhe
Termin	Montag, ab 13.04.2026 08:30-09:30 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Kriegsstr. 41 76133 Karlsruhe

50440222	Rastatt
Termin	Mittwoch, ab 28.01.2026 09:30-10:30 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Friedrich-Ebert-Str. 30 76437 Rastatt
50442411	Rheinstetten
Termin	Montag, ab 19.01.2026 15:00-16:00 Uhr
Treffpunkt	Praxis für Krankengymnastik Hauptstr. 41 76287 Rheinstetten
50442412	Rheinstetten
Termin	Montag, ab 13.04.2026 15:00-16:00 Uhr
Treffpunkt	Praxis für Krankengymnastik Hauptstr. 41 76287 Rheinstetten
50442270	Waldbronn
Termin	Montag, ab 19.01.2026 15:15-16:15 Uhr
Treffpunkt	Sama-Yoga Goethestr. 6 76337 Waldbronn
50442403	Waldbronn
Termin	Freitag, ab 23.01.2026 15:30-16:30 Uhr
Treffpunkt	Sama-Yoga Goethestr. 6 76337 Waldbronn

50442355	Waldbronn
Termin	Montag, ab 11.05.2026 15:15-16:15 Uhr
Treffpunkt	Sama-Yoga Goethestr. 6 76337 Waldbronn
50442406	Waldbronn
Termin	Freitag, ab 29.05.2026 15:30-16:30 Uhr
Treffpunkt	Sama-Yoga Goethestr. 6 76337 Waldbronn

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

Jenny Janzer

Telefon: 0711 6525 - 17345

E-Mail: jenny.janzer@bw.aok.de

Birgid Förderer

Telefon: 0711 6525 - 19790

E-Mail: birgid.foerderer@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**.

50440270	Bruchsal
Termin	Dienstag, ab 20.01.2026 17:30-19:00 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum (KompassQuartier) Am Viehmarkt 10 76646 Bruchsal
50440318	Bruchsal
Termin	Dienstag, ab 07.07.2026 10:00-11:30 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum (KompassQuartier) Am Viehmarkt 10 76646 Bruchsal
50440271	Karlsruhe
Termin	Mittwoch, ab 14.01.2026 13:00-14:30 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Kriegsstr. 41 76133 Karlsruhe
50440289	Rastatt
Termin	Mittwoch, ab 01.04.2026 16:30-18:00 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Friedrich-Ebert-Str. 30 76437 Rastatt



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.

Chiara Fritz

Telefon: 0711 6525 - 21215

E-Mail: chiara.fritz@bw.aok.de

Ein Netz, das trägt

Gönnen Sie sich diese **besonderen Beratungstermine**. Neben Thema Selbstfürsorge und Bewegung, gibt es Tipps zur Stressbewältigung und viele Anregungen für Ihren täglichen Speiseplan. Eine telefonische Beratung besteht aus **drei Terminen** die Sie vorher bei Anmeldung festlegen.

50441025	Karlsruhe
Termin	Montag, ab 19.01.2025 09:00–10:00 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Kriegsstr. 41 76133 Karlsruhe

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.



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.

Alles Gute für Ihr Herz

Mit nur **drei Neuerungen** sind Sie trotz einer koronaren Herzerkrankung (KHK) auf dem besten Weg zu **mehr Lebensqualität**: mit einer bewussten Ernährung, die sich an der herzgesunden Mittelmeerküche orientiert, einem guten Maß an Bewegung und Stressbewältigung. **Alles in einem Kurs!**

Ein Kurs besteht aus **sechs Terminen**.

50440090	Karlsruhe
Termin	Mittwoch, ab 11.03.2026 11:30-13:00 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Kriegsstr. 41 76133 Karlsruhe
50440178	Rastatt
Termin	Montag, ab 13.04.2026 09:30-11:00 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Friedrich-Ebert-Str. 30 76437 Rastatt

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**.

50440385	Bruchsal
Termin	Montag, ab 19.01.2026 09:15-10:15 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum (KompassQuartier) Am Viehmarkt 10 76646 Bruchsal
50442433	Karlsruhe
Termin	Samstag, ab 14.01.2026 10:15-11:15 Uhr (10 Termine)
Treffpunkt	SSC Karlsruhe Am Sportpark 5 76133 Karlsruhe
50440220	Karlsruhe
Termin	Donnerstag, ab 28.01.2026 13:00-14:00 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Kriegsstr. 41 76133 Karlsruhe
50442487	Karlsruhe
Termin	Mittwoch, ab 15.04.2026 10:15-11:15 Uhr (10 Termine)
Treffpunkt	SSC Karlsruhe Am Sportpark 5 76133 Karlsruhe
50440240	Rastatt
Termin	Mittwoch, ab 28.01.2026 10:45-11:45 Uhr
Treffpunkt	AOK-Gesundheitszentrum Friedrich-Ebert-Str. 30 76437 Rastatt



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**.

Baden-Baden

Anmeldung Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Baden-Baden e. V.
Ursula Bombois
Telefon: 07221 918928

Karlsruhe, Südstadt, Hagsfeld, Grünwettersbach, Pfinztal, Rheinstetten, Waldbronn, Wolfartsweier, Ettlingen

Anmeldung Deutsches Rotes Kreuz
Geschäftsstelle Karlsruhe
Aksana Novatkova
Kriegsstr. 45
76133 Karlsruhe
Telefon: 07251 922189

Bruchsal, Heidelberg, Helmsheim, Ubstadt, Büchenau

Anmeldung Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Karlsruhe e.V.
Martin Kohl
Am Mantel 3
76646 Bruchsal
Telefon: 07251 922 - 121

Sinzheim

Anmeldung Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Bühl-Achern e.V.
Friederike Bäßler
Telefon: 07223 9877 - 516

Achern

Anmeldung Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Bühl-Achern e.V.
Friederike Bäßler
Telefon: 07223 9877 - 516

Rastatt

Anmeldung Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Rastatt
Monika Rostek
Telefon: 07222 788878



**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:

Loraine Burkart
Telefon: 0711 6525 - 18942
E-Mail: loraine.burkart@bw.aok.de

Ihre Ansprechperson Sozialer Dienst:

Saskia Thibaudier
Telefon: 0711 6525 - 18249
E-Mail: saskia.thibaudier@bw.aok.de

Sarah Gushurst
Telefon: 0711 6525 - 20582
E-Mail: sarah.gushurst@bw.aok.de

Ihre Ansprechperson SicherGehen:

Miriam Sekinger
Telefon: 0711 6525 - 16917
E-Mail: miriam.sekinger@bw.aok.de

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 Mittlerer Oberrhein

Kriegsstraße 41
76133 Karlsruhe

[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