

Ihr Curaplan- Kursprogramm

Die AOK-Gesundheits- angebote

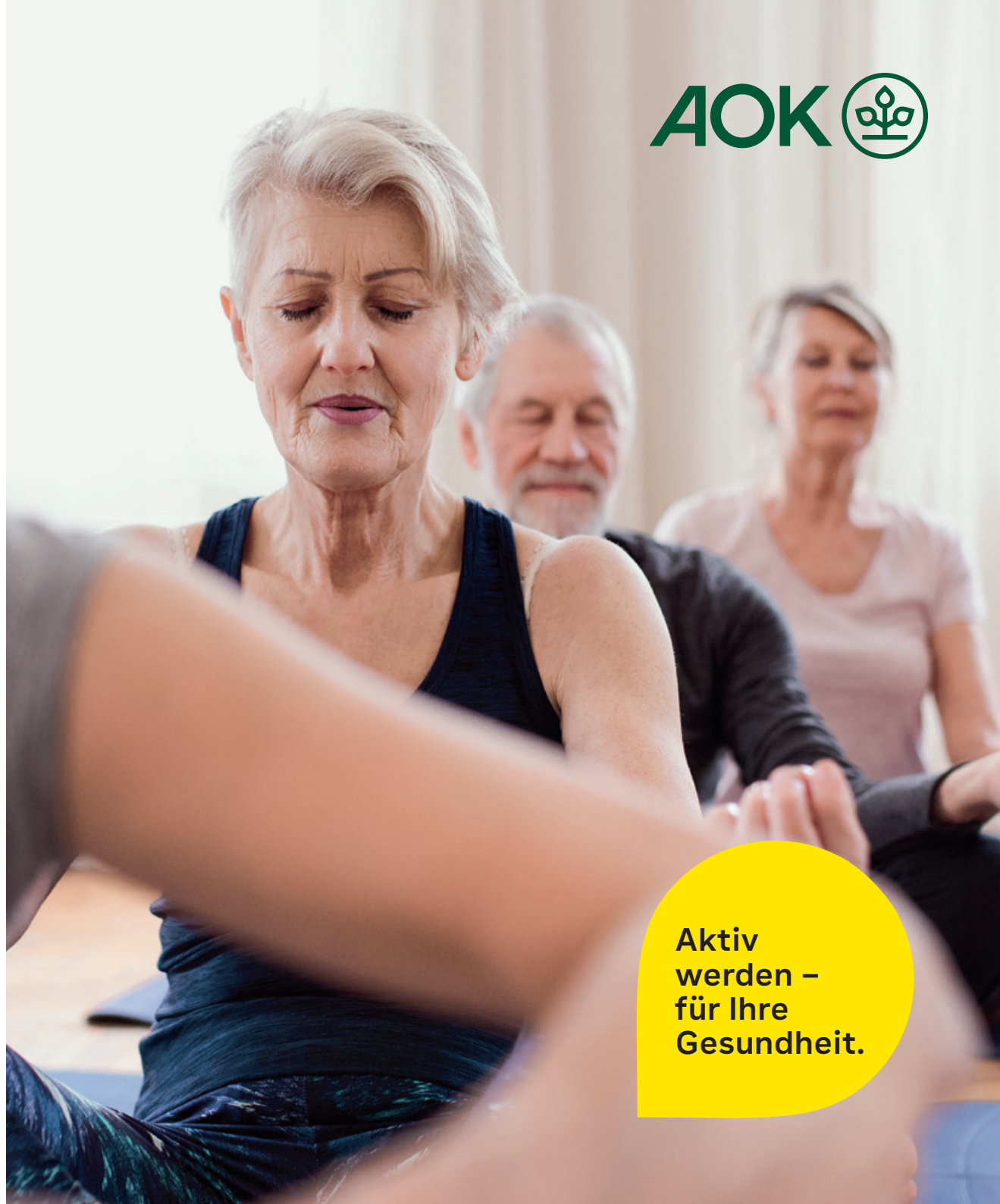
Frühling/Sommer 2026

GESUNDNAH

AOK Bezirksdirektion Neckar-Fils
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 13.

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

In einem unserer vier Gesundheitszentren in Esslingen, Göppingen, Kirchheim und Filderstadt finden Sie sicher passende Angebote in Ihrer Nähe. Unsere Bewegungs-, Ernährungs- und Präventionsexperten stehen mit zahlreichen Kursen für Sie bereit: Denn wir sind **GESUNDNAH** – und freuen uns auf Ihre Anmeldung.

Ihre

Heike Kallfass

Geschäftsführer/in der AOK Neckar-Fils

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:

Kundencenter Kirchheim unter Teck

Telefon: 0711 76161923

E-Mail: aok.neckar-fils@bw.aok.de

Hier können Sie sich anmelden:

Kursanmeldung

Gesundheitsteam der AOK Neckar-Fils

Telefon: 0711 6525 - 46761

E-Mail: gesundheitsteamnef@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	9
Behandlungsprogramm AOK-Curaplan Koronare Herzkrankheit (KHK) und Asthma bronchiale/COPD	10
AOK und DRK gemeinsam	11
Kursepfehlung 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

Sandra Müller
Diätassistentin
Telefon: 0711 6525 - 19612

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

Andreas Stohr

Diplom-Sportpädagoge

Telefon: 0711 6525 - 15836

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

Gesundheitsteam der AOK Neckar-Fils

Telefon: 0711 6525 - 46761

E-Mail: gesundheitsteamnef@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 - 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**.

50443081	Eislingen
Termin	Montag, ab 11.05.2026 17:00-20:45 Uhr
Treffpunkt	Gesundheitszentrum Eislingen Stuttgarter Straße 1 73054 Eislingen

AOK - Trendküche: veggie, vegan und Co.

Essen ist Lifestyle – und immer wieder gibt es neue Ernährungstrends. Waren es früher Trennkost oder Makrobiotik, geht es heute vor allem um vegetarische und vegane Ernährung. Doch ist das alles sinnvoll und gesund? In diesem Kurs werden aktuelle Ernährungsweisen von allen Seiten beleuchtet. Gemeinsam prüfen wir auch deren Alltagstauglichkeit und gehen der Frage nach, ob und wie uns solche Ernährungsweisen mit den notwendigen Nährstoffen versorgen. Natürlich stehen auch vegetarische und vegane Rezeptideen auf dem Programm. Machen Sie mit!

Ein Kurs besteht aus **zwei Terminen**.

50441611	Esslingen
Termin	Dienstag, ab 10.03.2026 17:00-20:45 Uhr
Treffpunkt	Gesundheitszentrum Esslingen Mettinger Straße 135 73728 Esslingen

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**.

50442430	Eislingen
Termin	Mittwoch, ab 15.04.2026 10:20-11:50 Uhr
Treffpunkt	Gesundheitszentrum Eislingen Stuttgarter Str. 1 73054 Eislingen



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**.

50442701	Eislingen
Termin	Dienstag, ab 27.01.2026 13:00-14:00 Uhr
Treffpunkt	Gesundheitszentrum Eislingen Stuttgarter Str. 1 73054 Eislingen
50443656	Eislingen
Termin	Dienstag, ab 05.05.2026 10:30-11:30 Uhr
Treffpunkt	Gesundheitszentrum Eislingen Stuttgarter Str. 1 73054 Eislingen
50442468	Esslingen
Termin	Mittwoch, ab 25.02.2026 13:15-14:15 Uhr
Treffpunkt	Gesundheitszentrum Esslingen Mettinger Straße 135 73728 Esslingen

50441097	Filderstadt
Termin	Donnerstag, ab 22.01.2026 10:30-11:30 Uhr
Treffpunkt	Gesundheitszentrum Filderstadt Filderbahnstraße 15 70794 Filderstadt
50442583	Filderstadt
Termin	Dienstag, ab 14.04.2026 13:30-14:30 Uhr
Treffpunkt	Gesundheitszentrum Filderstadt Filderbahnstraße 15 70794 Filderstadt
50442470	Kirchheim/Teck
Termin	Dienstag, ab 03.03.2026 11:00-12:00 Uhr
Treffpunkt	Gesundheitszentrum Kirchheim Kolbstr. 50 73230 Kirchheim/Teck

Rehasport und Funktionstraining



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

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

Christine Silberhorn-Wiedenmann

Diplom-Oecotrophologin

Telefon: 0711 6525 – 20236

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**.

50442368	Eislingen
Termin	Mittwoch, ab 18.03.2026 17:00-18:30 Uhr
Treffpunkt	Gesundheitszentrum Eislingen Stuttgarter Str. 1 73054 Eislingen

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

50442369	Eislingen
Termin	Mittwoch, ab 10.06.2026 17:00-18:30 Uhr
Treffpunkt	Gesundheitszentrum Eislingen Stuttgarter Str. 1 73054 Eislingen
50443175	Esslingen
Termin	Dienstag, ab 13.01.2026 16:30-18:00 Uhr
Treffpunkt	Gesundheitszentrum Esslingen Mettinger Straße 135 73728 Esslingen
50441096	Esslingen
Termin	Donnerstag, ab 16.04.2026 15:00-16:30 Uhr
Treffpunkt	Gesundheitszentrum Esslingen Mettinger Straße 135 73728 Esslingen
50441098	Filderstadt
Termin	Mittwoch, ab 25.02.2026 10:30-12:00 Uhr
Treffpunkt	Gesundheitszentrum Filderstadt Filderbahnstraße 15 70794 Filderstadt

50441238	Filderstadt
Termin	Dienstag, ab 07.07.2026 17:00-18:30 Uhr
Treffpunkt	Gesundheitszentrum Filderstadt Filderbahnstraße 15 70794 Filderstadt
50441065	Kirchheim
Termin	Montag, ab 16.02.2026 17:00-18:30 Uhr
Treffpunkt	AOK-KundenCenter Schöllkopfstr. 61 73230 Kirchheim
50441093	Kirchheim
Termin	Montag, ab 08.06.2026 17:00-18:30 Uhr
Treffpunkt	AOK-KundenCenter Schöllkopfstr. 61 73230 Kirchheim

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.

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.

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.

Göppingen, Geislingen

Mareike Noller, Diplom-Sozialpädagogin (FH)
Telefon: 0711 6525 - 18452

Kirchheim unter Teck, Nürtingen, Esslingen, Plochingen, Filderstadt, Ostfildern, Leinfelden-Echterdingen

Susanne Heck, Diplom-Sozialpädagogin (BA)
Telefon: 0711 6525 - 17657



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 **drei Terminen**.

50441235	Esslingen
Termin	Donnerstag, ab 18.06.2026 15:00-16:30 Uhr
Treffpunkt	Gesundheitszentrum Esslingen Mettinger Straße 135 73728 Esslingen

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**.

50442404	Eislingen
Termin	Donnerstag, ab 22.01.2026 10:45-11:45 Uhr
Treffpunkt	Gesundheitszentrum Eislingen Stuttgarter Str. 1 73054 Eislingen
50441266	Filderstadt
Termin	Montag, ab 23.02.2026 16:30-17:30 Uhr
Treffpunkt	Gesundheitszentrum Filderstadt Filderbahnstraße 15 70794 Filderstadt



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**.

Bereich Nürtingen-Kirchheim unter Teck:

Aichtal- Grötzingen, Altdorf, Brucken, Großbettlingen, Jesingen, Lenningen, Lindorf, Notzingen, Nürtingen, Nürtingen-Braike, Nürtingen-Enzenhardt, Nürtingen-Oberensingen, Nürtingen-Reudern, Nürtingen-Roßdorf, Ochsenwang, Ohmden, Weilheim, Wendlingen

Anmeldung Marion Reißing
Telefon: 07022 7007 - 2135

Bereich Esslingen:

Aichwald, Altbach, Berkheim, Denkendorf, Hochdorf, Köngen, Leinfelden, Lichtenwald, Neuhausen, Ober esslingen (Albertus-Magnus, Erdingerhaus, Gartenstadt, Weiherstraße, Gesundheitszentrum am Lammgarten), Ostfildern Parksiedlung, Ostfildern-Ruit, Ostfildern-Scharnhauser Park, Ostfildern-Scharnhausen, Plattenhardt, Plochingen (St. Konrad, Stumpenhof), Esslingen-Sirnau, Wernau

Treffpunkt Carmen Bieber
Telefon: 0711 39005 - 736

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:

Thorsten Hohmeier
Pflegefallmanager mit besonderen Aufgaben
Telefon: 0711 6525 - 13736

Ihre Ansprechperson Sozialer Dienst:

Susanne Heck
Diplom-Sozialpädagogin (BA)
Telefon: 0711 6525 - 17657

Ihre Ansprechperson CompetenceCenter Sozialer Dienst:

Natalie Michel
Teamleiterin CompetenceCenter Sozialer Dienst
Telefon: 0711 6525 - 20533

Ihre Ansprechperson SicherGehen:

Gesundheitsteam der AOK Neckar-Fils
Telefon: 0711 6525 - 46761
E-Mail: gesundheitsteamnef@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 Neckar-Fils

Plochingen Straße 13
73730 Esslingen

[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