

JUL·DEZ
2022



**GESUNDES
KINZIGTAL**

PROGRAMM



Meine Trainings- und Kurswelt

Meine Gesundheitsprogramme

Mein Gesundheitsnetzwerk

**mein Leben
meine Gesundheit**

> [gesundes-kinzigtal.de](https://www.gesundes-kinzigtal.de)

**mein Leben
meine Gesundheit**



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Gesundheit lebt von Aktivität und Veränderung. Mehr Bewegung, weniger Süßes, mehr Ballaststoffe, weniger Stress und Hektik, mehr Auszeit: Es gibt im Alltag viele Stellschrauben, die sich positiv beeinflussen lassen. Mit unserem Programm für das zweite Halbjahr 2022 wollen wir Sie auf dem Weg zu mehr Gesundheit und positiver Veränderung unterstützen.

Das tun wir nicht nur gern, sondern auch mit einem neuen Design: 17 Jahre nach dem Beginn ist GESUNDES KINZIGTAL größer und vielfältiger. Das spiegelt sich in unserem neuen Logo, den frischen Farben und unserem aktualisierten Leitspruch wider, der den Wunsch unserer Kunden, Mitglieder und Freunde aufgreift: Mein Leben. Meine Gesundheit.

Wir freuen uns, dass Sie diesen Weg mit uns gegangen sind, und auf eine gemeinsame Zukunft. Bleiben Sie gesund!

Dr. Christoph Löschmann



GESUNDES KINZIGTAL

PROGRAMM

Meine Gesundheitsversorgung im Kinzigtal	4
Legende	8
Unsere Monatsschwerpunkte	10
„Gesunder Rücken“ im September	12
„Gesunder Geist“ im Oktober	20
„Gesundes Herz“ im November	30
„Gesundes Gewicht“ im Dezember	36
Fortlaufende Angebote	40
Meine Trainings- und Kurswelt	52
Unsere Kooperationspartner	57
Meine Gesundheitsprogramme	58
Mein gesundes Leben	60
Starkes Herz	62
Osteoporose	64
Gesundes Gewicht	66
Diabetes mellitus	68
Endlich rauchfrei	70
Gesunde Betriebe	72
Gesundheits- und Praxisnetzwerk	74
Unsere Leistungspartner	75
Newsletter	78
Impressum	78
Mitglied von GESUNDES KINZIGTAL werden	80



Meine Gesundheitsversorgung im Kinzigtal

Gesundheit ist keine Frage des Alters und spielt, das wissen Sie, in jeder Lebensphase eine entscheidend wichtige Rolle – für die Beweglichkeit, für die Unabhängigkeit, für das Wohlbefinden und die Lebensqualität.

Und so liegt es in der Natur der Sache, dass gesund zu bleiben oder gesund zu werden in der eigenen Verantwortung eines jeden von uns liegt.



Unser Kinzigtal

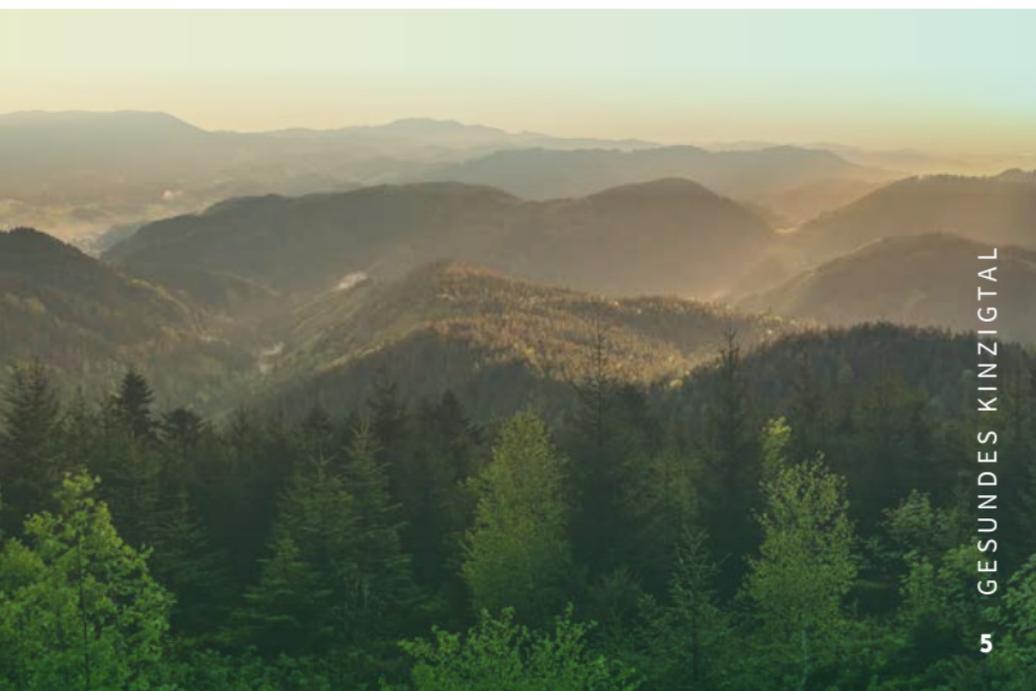
Entscheidend sind die Qualität der medizinischen Versorgung, des gesamten medizinischen Netzwerks, der bestmöglichen interdisziplinären Beratung und der Klärung, welche Vorsorgemaßnahmen, welche Untersuchungs- und Behandlungsmöglichkeiten bei welchem Arzt, zu welcher Zeit, in welcher Reihenfolge und in welchem Umfang richtig, wichtig und vor allem zielführend für Ihre Gesundheit sind.

Wir bei GESUNDES KINZIGTAL widmen uns ganz und gar dieser Aufgabe: der bestmöglichen, integrierten Gesundheitsversorgung und einer individuellen, persönlichen Betreuung – getreu dem Motto: „Hier lebe ich, hier bin ich bestens versorgt. Ein Leben lang.“

Dabei betrachten wir nicht nur das Heute, sondern auch das, was mit dem Wissen von heute morgen sein kann. Es gilt: Vorsorge (Prävention) vor Therapie (Kuration). Ihre persönlichen Ziele stehen zu jeder Zeit im Mittelpunkt.

Wussten Sie, dass Mitglieder von GESUNDES KINZIGTAL im Schnitt 2,8 Jahre länger leben als Nicht-Mitglieder?*

*Studienergebnisse und evaluiert durch Optimedis AG



Sie leben im Kinzigtal und sind bei der AOK versichert? Sie möchten Ihre Gesundheit bis ins hohe Alter erhalten? Oder Sie wissen bereits, wo der Schuh drückt, und wollen so schnell wie möglich wieder gesund werden?

Sind Sie bereits chronisch erkrankt und wünschen sich eine Behandlung, bei der Sie, Ihre Ärztin, Ihr Arzt des Vertrauens und alle beteiligten Fachärzte, Therapeuten und Kliniken optimal zusammenwirken?

Werden Sie kostenfrei Mitglied bei *GESUNDES KINZIGTAL* und profitieren Sie von einer integrierten, persönlichen Gesundheitsversorgung im Kinzigtal.

siehe Rückseite

Meine Gesundheitsprogramme

INTEGRIERTE VERSORGUNG IM KINZIGTAL / SEITE 58

Mit dem Arzt Ihres Vertrauens und dem Know-how aus allen medizinischen Disziplinen gesund bleiben oder gesund werden – nutzen Sie eines unserer Gesundheitsprogramme ab Seite 58.

**UNSER
VERSORGUNGSGEBIET
IM KINZIGTAL**

Berghaupten
Biberach
Fischerbach
Gengenbach
Gutach
Haslach
Hausach
Hofstetten
Hornberg
Mühlenbach
Nordrach
Oberharmersbach
Oberwolfach
Ohlsbach
Steinach
Wolfach
Zell a. H.

Gesundheits- und Praxisnetzwerk

MEDIZINISCHE VERSORUNGSSICHERUNG IM KINZIGTAL / SEITE 74

Unser großes Gesundheits- und Praxisnetzwerk mit vielen Vorteilen für Sie persönlich und Ihre Gesundheit – mehr dazu ab Seite 74.

Meine Trainings- und Kurswelt

GANZHEITLICH UND INDIVIDUELL TRAINIEREN / SEITE 52

Erfahren Sie mehr über unsere Trainings- und Kurswelt und deren attraktive Angebote ab Seite 52.

Gesunde Betriebe

BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT (BGM) / SEITE 72

Werden Sie und Ihr Betrieb Teil von GESUNDE BETRIEBE und profitieren Sie von zahlreichen Angeboten. Mehr dazu ab Seite 72.

Gesundheitsakademie

GESUNDHEITSWISSEN IM KINZIGTAL

Unsere Gesundheitsakademie ist der ideale Ort im idyllischen Kinzigtal zur Vermittlung von Gesundheitswissen.



Welches Angebot passt optimal zu Ihnen und Ihrem Anliegen?

KURS

Mehrere Termine: Wochentag, Uhrzeit und Ort bleiben gleich; es gibt eine festgelegte Kursdauer (meist von mehreren Wochen).

KURS FORTLAUFEND

Fortlaufender Termin: Wochentag, Uhrzeit und Ort bleiben gleich; Sie können jederzeit ohne Voranmeldung teilnehmen.

WORKSHOP

Ein Termin: Sie erwarten praktische Mitmach-Übungen und anschaulich vermittelte Informationen.

VORTRAG

Ein Termin: Experten liefern Informationen zu speziellen Themen und beantworten im Anschluss Ihre Fragen.

AKTIONSTAG

Ein Tag: Ein Gesundheitsthema steht im Mittelpunkt; Vorträge und Aktionen laden Sie dabei zum Mitmachen ein.

WO FINDEN UNSERE ANGEBOTE STATT?

ONLINE

Dieses Angebot findet ausschließlich online an Ihrem Computer oder Tablet statt.

HYBRID

Sie haben die Wahl, vor Ort oder online teilzunehmen.

VOR ORT

Dieses Angebot findet ausschließlich vor Ort statt.

WAS BEDEUTEN DIE SYMBOLE ?

EXKLUSIV für GK-Mitglieder

Dieses Angebot ist exklusiv für Sie als Mitglied von GESUNDES KINZIGTAL oder es entstehen Preisvorteile.

EXKLUSIV für AOK-Mitglieder

Sie profitieren als AOK-Versicherte. Ihre Anmeldung erfolgt direkt über die AOK.

ZPP

Zertifizierter Kurs, eine Kostenübernahme durch Ihre Krankenkasse ist möglich.

IN WELCHE BEREICHE LASSEN SICH UNSERE ANGEBOTE THEMATISCH EINTEILEN?

Ihnen werden immer wieder diese Symbole begegnen:



Hier erklären wir in aller Kürze deren Bedeutung:



bewegen

IHR PULS STEIGT – SIE TRAINIEREN AKTIV



entspannen

IHR KÖRPER + GEIST KOMMEN ZUR RUHE



ernähren

IHRE GESUNDE ERNÄHRUNG IST IM FOKUS



wissen & bilden

SIE ERWEITERN IHRE KENNTNISSE

EXKLUSIV
für GK-Mitglieder

GESUNDHEITSPROGRAMM

Speziell zusammengestelltes, kostenfreies Programm mit Maßnahmen zur Verbesserung Ihrer Gesundheit oder zum Erhalt Ihres aktuellen Gesundheitsstatus für Sie als Mitglied von GESUNDES KINZIGTAL > siehe Seite 58.

MEIN GESUNDES LEBEN	60
STARKES HERZ	62
OSTEOPOROSE	64
GESUNDES GEWICHT	66
DIABETES MELLITUS	68
ENDLICH RAUCHFREI	70

AB SEITE 12

GESUNDER RÜCKEN

Machen Sie sich für Ihren Rücken stark, denn Rückenschmerzen schränken Ihre Lebensqualität deutlich ein.

SEPTEMBER

AB SEITE 20

GESUNDER GEIST

Lernen Sie Ihre Resilienz, Ihre psychische Widerstandskraft, zu stärken und dabei den Fokus im „Hier und Jetzt“ zu halten.

OKTOBER



AB SEITE 30

GESUNDES HERZ

Schützen Sie Ihr Herz mit einer gesunden Lebensweise und senken Sie damit das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung.

NOVEMBER



AB SEITE 36

GESUNDES GEWICHT

Setzen Sie auf gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung – für mehr Vitalität in Ihrem Alltag.

DEZEMBER



GESUNDER RÜCKEN

► **WIR MACHEN UNS GEMEINSAM MIT IHNEN FÜR IHREN RÜCKEN STARK, DENN RÜCKENSCHMERZEN SCHRÄNKEN DIE LEBENSQUALITÄT DEUTLICH EIN.**

In diesem Monat halten wir zwei Highlights für Sie bereit, die sich besonders Ihrer Rückengesundheit widmen: Yoga für Anfänger und Wiedereinsteiger und Wirbelsäulengymnastik. Starten Sie mit uns in einen rückengesunden September!



MONTAGS
AB 19. SEPTEMBER

NEU!

Yoga für Anfänger und Wiedereinsteiger

Yoga als Alltagsroutine!

Seite 14

DIENSTAGS
AB 27. SEPTEMBER

Wirbelsäulengymnastik

Die Mitte Ihres Rumpfes
ist die natürliche Kraft-
zentrale Ihres Körpers.

Seite 17



WEITERE VERANSTALTUNGEN

	Termin	Seite
Postnatales Training	ab Do 22.9.	15
Mindset statt Sit-ups	ab Mo 26.9.	16
VORTRAG Sturzprophylaxe	Do 29.9.	18

FORTLAUFENDE KURSE

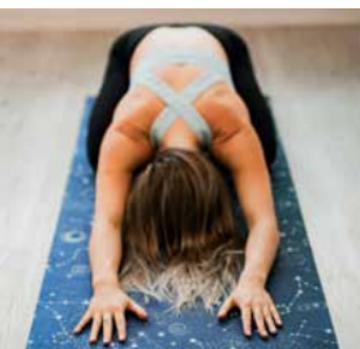
Osteoporose- und Wirbelsäulengymnastik	Di	9.15 Uhr 10.30 Uhr	42
Rückenfit	Mi	18 Uhr	43
Pound – Rockout. Workout.	Mo	18 Uhr	46
OUTDOOR Fit im Freien	Do	17.30 Uhr	45
Rehasport Plus	Do	18.15 Uhr	48

**KENNEN SIE SCHON UNSER
GESUNDHEITSPROGRAMM „OSTEOPOROSE“?**

SIEHE SEITE 64



Yoga für Anfängerinnen und Wiedereinsteiger



Ihre neue Alltagsroutine:
Eine Yogastunde kann wie eine
Verabredung mit sich selbst
sein. Denn Sie entwickeln ein
Gespür für den eigenen Körper,
nehmen Ihren Atem wahr und
lernen, den Geist mehr und
mehr zur Ruhe zu bringen.

So kann das Üben nicht nur auf der Yogamatte,
sondern nachhaltig im Alltag weiterwirken. Sie
kräftigen und mobilisieren nicht nur Ihren gesamten
Körper, sondern nähern sich auch schrittweise einer
insgesamt entspannteren Grundhaltung an, um
so den Herausforderungen des Alltags gelassener
begegnen zu können. Dieser Kurs richtet sich sowohl
an Personen, die sich bereits mit Yoga auskennen,
als auch an Yoga-Neulinge.

KURS



MONTAGS, 19.9.–5.12.

19–20.30 UHR

10 EINHEITEN

160 € ZPP

77756 HAUSACH

Gesundheitswelt
Eisenbahnstraße 17

MYRIAM LAUBLE

Yogalehrerin (BYV)



Postnatales Training

Für alle Pilates-begeisterten Mamas, die ihren Körper nach der Geburt wieder intensiv wahrnehmen und sanft, aber effektiv stärken möchten

Das als Grundlage jeder Pilates-übung bekannte Power House wird gemeinsam erarbeitet und gezielt trainiert. Dadurch kann die Stabilität des Körperzentrums, bestehend aus tiefer Bauch-, Rumpf-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur, aktiv gekräftigt werden. Sie erhalten Anleitungen für die korrekte Zentrierung der Körpermitte und viele Pilates-übungen. Babys dürfen gern mitgebracht werden.



KURS



**DONNERSTAGS, 22.9.-10.11.
10.30-11.30 UHR**

8 EINHEITEN

100 €

50 € 

**ONLINE +
77756 HAUSACH**

Gesundheitswelt
Eisenbahnstraße 17

LIDIA AKIN
Sport- und Fitnesskauffrau





Mindset statt Sit-ups

Packen Sie Ihre Gewohnheiten an – mithilfe einfacher Tipps und alltagsnahen Übungen!

In diesem Online-Kurs werden Sie über knapp drei Monate begleitet, um langfristig Ihr persönliches Ziel zu erreichen. Dabei setzen Sie sich mit Ihren Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten auseinander und lernen, wie Sie Ihren inneren Schweinehund im Griff behalten. Sie finden durch den Kurs einen Weg, der Spaß macht, frei von Zwängen ist und vor allem

ganz persönlich zu Ihnen passt. Im dazugehörigen Buch, welches Sie über die Monate hinweg begleitet, können Sie Ihre Gewohnheiten und langfristige Ziele dokumentieren und verfolgen und hilfreiche Tipps nachlesen.

KURS



**MONTAGS, 26.9.–12.12.
19.30–20.30 UHR**

10 EINHEITEN

160 €

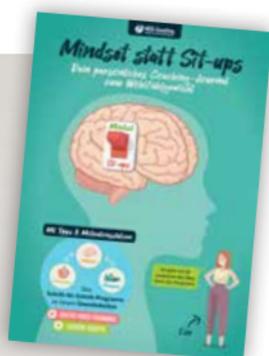
80 €

Die Preise verstehen sich inklusive Buch.
Optional: 30 € pro Einzelcoaching

ONLINE

VANINA KIENZLE

Gesundheitspädagogin





Wirbelsäulengymnastik

Den Rücken aktiv stärken – die Mitte des Rumpfes (englisch „Core“) ist die natürliche Kraftzentrale des Körpers.

Der Rumpf stabilisiert bei allen Bewegungen im Alltag die Wirbelsäule, richtet den Körper auf und schützt die innenliegenden Organe. Ein mehrschichtiges, komplex aufeinanderliegendes Muskelsystem im Bereich des Bauches, des Rückens und der Hüfte sorgt für diese Multifunktionalität. Der Stärkung und Stabilisierung des Rumpfes und dessen Muskulatur kommt damit eine wichtige Aufgabe zu. Mit aktiv eingesetzter Wirbelsäulengymnastik können auftretende Probleme wie fehlende Rumpfstabilisation, Rückenschmerzen, Verspannungen und Kopfschmerzen verhindert werden.



KURS



**DIENSTAGS, 27.9.–6.12.
18.30–19.30 UHR**

**10 EINHEITEN
140 € ZPP**

**ONLINE +
77756 HAUSACH**
Gesundheitswelt
Eisenbahnstraße 17

DANIEL OLIVER THIES
Sport- und Gymnastiklehrer





Sturzprophylaxe: Vorsicht, Stufe!

Stürze vermeiden,
Mobilität fördern –
denn mit steigendem
Alter lassen Muskel-
kraft, Gleichgewicht,
Ausdauer und Beweg-
lichkeit nach.



Damit steigt auch die Gefahr zu stürzen und sich dabei ernsthaft zu verletzen. Insbesondere für ältere und gebrechliche Menschen stellen Stürze ein hohes gesundheitliches Risiko dar und gehen häufig mit schwerwiegenden Folgen für die bisherige Lebensführung einher. In diesem Vortrag werden praktische Tipps und Übungsbeispiele gegeben, die dazu beitragen, den Alltag und das eigene Umfeld so zu gestalten, dass Stürze vermieden und die Mobilität gefördert wird.

VORTRAG



**DONNERSTAG, 29.9.
19–20 UHR**

1 EINHEIT

5 €

KOSTENFREI  + Freunde*

77709 WOLFACH

Elithera Gesundheitszentrum
Hauptstraße 5

MATTHIAS SCHULTE

Physiotherapeut

**KENNEN SIE AUCH UNSER
GESUNDHEITSPROGRAMM
„OSTEOPOROSE“?**

Seite 64



*Sie wohnen im Versorgungsgebiet? Werden Sie
kostenfrei Freund/in von GESUNDES KINZIGTAL.

**MELDEN SIE SICH JETZT
FÜR DIE KURSE AN, DIE IM
SEPTEMBER STARTEN!**

Mo-Fr von 8.30-16 Uhr

0 78 31 / 9 666 70

www.gesundes-kinzigtal.de



Und sollten Sie noch Rückfragen haben,
melden Sie sich unbedingt bei uns.

Gemeinsam finden wir bestimmt
das passende Angebot für Sie!



GESUNDER GEIST

- **MIT UNS LERNEN SIE, IHRE RESILIENZ, IHRE PSYCHISCHE WIDERSTANDSKRAFT, ZU STÄRKEN UND DABEI DEN FOKUS IM „HIER UND JETZT“ ZU HALTEN.**

Ein perfekter Einstieg in dieses Thema dürfte der Tag der inneren Balance für Sie sein. Und da ein gesunder Geist mit Vorliebe in einem gesunden Körper wohnt, verpassen Sie am besten auch nicht den Start unserer Kurse aus den Bereichen „Ernähren“ und „Bewegen“.



**SAMSTAG
8. OKTOBER**

Tag der inneren Balance

Seite 24

KOSTENFREI

Gelassenheit, Gleichmut, innere Ruhe oder innere Einstellung – es gibt viele Ausdrücke für innere Balance.

WEITERE VERANSTALTUNGEN

	Termin	Seite
AOK-FitMix	ab Di 4.10.	22
Aquafitness	ab Fr 7.10.	23
Gesund abnehmen	ab Di 11.10.	26
AOK-Schongymnastik	ab Mi 19.10.	27
Beckenbodentraining	ab Do 27.10.	28

FORTLAUFENDE KURSE

Osteoporose- und Wirbelsäulengymnastik	Di	9.15 Uhr 10.30 Uhr	42
Rückenfit	Mi	18 Uhr	43
Bodyforming	Do	9 Uhr	44
OUTDOOR Fit im Freien	Do	17.30 Uhr	45
Rehasport Plus	Do	18.15 Uhr	48

**KENNEN SIE SCHON UNSER GESUNDHEITS-
PROGRAMM „MEIN GESUNDES LEBEN“?**

SEITE 60



AOK-FitMix

Ausdauer, Kraft und Kondition in einem – stärken Sie in diesem Kurs Ihre körperlichen Widerstandsfähigkeiten, vor allem Ihre Kraft.

Der besondere Mix fördert Ihre Fitness, Ausdauer, Koordinations- und Dehnfähigkeit und bringt Sie in Entspannung und Gleichgewicht. Im Mittelpunkt stehen außerdem ein entspanntes Körpergefühl und Selbstwirksamkeit, gute Stimmung und soziale Kompetenz, was allesamt Auswirkungen auf eine gute Gesundheit hat.

Sie erhalten Tipps und Hilfestellung, wie Sie das Training mit Spaß zu Hause weiterführen können. Legen Sie los, melden Sie sich an.

KURS



**DIENSTAGS, 4.10.–29.11.
17.30–18.30 UHR**

**8 EINHEITEN
KOSTENFREI** 

77736 ZELL A. H.
Özpinar Therapiegeräte
Am Erlenbach 6

ENRICO MINK
Sport- und Fitnesskaufmann





Aquafitness

Wasser gibt Halt, bietet Widerstand und entlastet. Damit ist Aquafitness ideal für alle, die aufgrund von Vorerkrankungen und bestehenden Beschwerden möglichst schonend und dennoch effektiv trainieren möchten.



Beim Aquafitness werden sämtliche Muskelgruppen des Körpers beansprucht. Die Muskulatur wird im Wasser deutlich stärker gefordert als an Land, da jeder Bewegung ein erheblich größerer Widerstand entgegengesetzt wird. Während der Wasserwiderstand beim Aquafitness dazu beiträgt, Ausdauer und Beweglichkeit zu trainieren und das Herz-Kreislauf-System zu stärken, entlastet die Auftriebswirkung des Wassers Gelenke, Wirbelsäule und Bandscheiben. Das Wasser massiert sanft die Haut, strafft das Bindegewebe und vertieft die Atmung. Ganz nebenbei fördert das Training im Wasser auch das Wohlbefinden und wirkt entspannend.

KURS



FREITAGS, 7.10.–2.12.

A: 10.30–11.15 UHR ODER

B: 11.30–12.15 UHR

8 EINHEITEN

137 € **ZPP** inkl. Badeintritt

77756 HAUSACH

Kinzigtalbad

Schanze 4

DÉSIRÉE HÄMMERLE

Sport- und Gymnastiklehrerin





AKTIONSTAG

Tag der inneren Balance

Gelassenheit, Gleichmut, innere Ruhe oder innere Einstellung – es gibt viele Ausdrücke für innere Balance. In seiner eigenen „inneren Balance“ zu sein, kann für jeden Menschen unterschiedlich definiert sein.

Es geht dabei um die Fähigkeit, vor allem in schwierigen Situationen die Fassung oder eine unvoreingenommene Haltung zu bewahren. Um das eigene Empfinden möglichst positiv zu steuern, ist es wichtig, Unruhe, Aufgeregtheit, Nervosität und Stress zu reduzieren. Hierbei spielt das Thema Stress eine bedeutsame Rolle.

VORTRAG

10.30 UHR – „LEBE BALANCE“

20-MINUTEN-SCHNUPPERKURS

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG (PMR)

Stressempfinden wird sehr individuell wahrgenommen. Um inneres Gleichgewicht zu erlangen, ist Stressbewältigung und -vermeidung von großer Bedeutung. Prävention ist ausschlaggebend, um ungesunden Stress und tiefergehende Belastungen wie Depressionen zu unterbinden.

Daher informieren wir Sie im Rahmen unseres Aktionstages von 10 bis 12 Uhr rund um die innere Balance. Im Vortrag „Lebe Balance“ wird auf wichtige Einflussfaktoren von seelischer Widerstandsfähigkeit wie z. B. Achtsamkeit, innere Antreiber, Werte und das soziale Netzwerk eingegangen. Sie erfahren, wie sich diese Faktoren positiv auf Ihre Resilienz auswirken und welche Tipps es gibt, um erste Schritte der Veränderung einzuleiten.

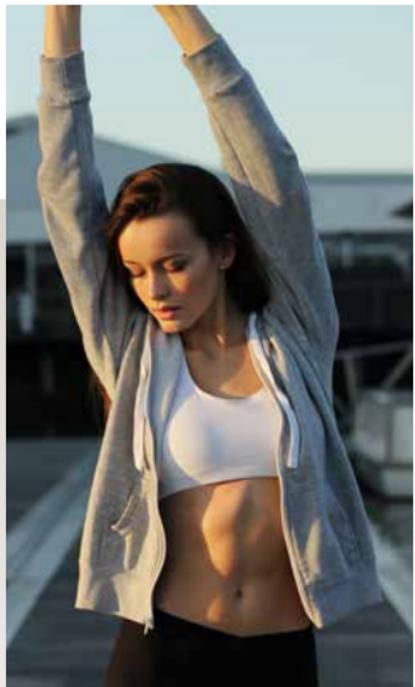
In einem sich anschließenden 20-minütigen Schnupperkurs können Sie verschiedene Entspannungstechniken ausprobieren.

KOSTENFREI



**SAMSTAG,
8. OKTOBER
10-12 UHR**

77736 ZELL A. H.
Özpinar Therapiegeräte
Am Erlenbach 6





Gesund abnehmen

Die acht Termine mit unserer erfahrenen Diätassistentin machen Ihrem inneren Schweinehund Beine, sodass Ihre gesunde Ernährungsumstellung sogar im Alltag gelingt.

Der Ernährungs- und Bewegungskurs „Gesund abnehmen“ verbindet effektiv Theorie und Praxis. Er richtet sich an alle, die sich bewusster ernähren und bewegen möchten.



Die Teilnehmenden erhalten bis zu drei Mal pro Woche während der gesamten Kursdauer ein individuelles Training in der Trainingswelt, das auf die jeweiligen Bedürfnisse und den Terminkalender des Einzelnen zugeschnitten ist. Eine spezielle Körpermessung vor und nach der achtwöchigen Trainingsphase zeigt dabei sicher erste Erfolge und bringt die nötige Motivation, um weiterzumachen.

KURS



**DIENSTAGS,
11.10.–6.12.
19.30–21 UHR**

**8 EINHEITEN
220 € / 110 €**



**ONLINE +
77756 HAUSACH**
Gesundheitswelt
Eisenbahnstraße 17

TANJA SCHWARZ
Diätassistentin

**KENNEN SIE AUCH UNSER
GESUNDHEITSPROGRAMM
„GESUNDES GEWICHT“?
Seite 66**





AOK-Schongymnastik



Durch das sanfte gesundheitsorientierte Training in der Schongymnastik wird die Beweglichkeit im Alltag gezielt verbessert und die Lebensqualität gesteigert.

Die einfachen Übungen im Stehen, Gehen und Sitzen schonen Gelenke, Bänder und Muskeln und stärken das Herz-Kreislauf-System.

Die einfachen Dreh-, Stabilitäts- und Kräftigungsübungen sorgen außerdem für eine spürbare Verbesserung von Kraft und Beweglichkeit und schaffen einen Ausgleich für alltägliche Beschwerden. Das Ziel ist das Durcharbeiten des ganzen Körpers, wobei spezielle Atem- und Entspannungstechniken zum Einsatz kommen.

KURS



**MITTWOCHS, 19.10.–7.12.
16–17 UHR**

**8 EINHEITEN
KOSTENFREI** 

77756 HAUSACH
Gesundheitswelt
Eisenbahnstraße 17

**TEAM
TRAININGSWELT**



Beckenbodentraining

Ein gesunder Beckenboden stärkt den Rücken, entlastet Hüfte und Beine, verbessert die Haltung allgemein und wirkt sich positiv auf die inneren Organe aus.

Die Muskulatur des Beckenbodens ist vielleicht nicht so auffällig und sichtbar wie der Bizeps, lässt sich aber trainieren und ist wichtig für unsere Gesundheit, Energie, Ausstrahlung und Lebensfreude. Das regelmäßige Training des Beckenbodens kann vielen bekannten Beschwerden vorbeugen und Einschränkungen im Alltag verhindern. Unter anderem schützt es vor Blasenschwäche. Durch kräftigende Übungen werden Ihr Beckenboden und das umgebende Muskelkorsett aktiviert und gestärkt. Gezielte Atemtechniken sorgen für eine intensivere Wahrnehmung des Körpers, eine Stabilisierung des inneren Gleichgewichts und Stressreduzierung. Das Training ist zur Prävention oder bei Inkontinenz geeignet. Die Übungen wirken rückbildend nach der Schwangerschaft und eignen sich für Mütter nach dem Wochenbett.

KURS



**DONNERSTAGS, 27.10.–15.12.
19.15–20 UHR**

8 EINHEITEN

100 €

50 € 

77756 HAUSACH

Gesundheitswelt
Eisenbahnstraße 17



**MELDEN SIE SICH JETZT
FÜR DIE KURSE AN, DIE IM
OKTOBER STARTEN!**

Mo-Fr von 8.30-16 Uhr

0 78 31 / 9 666 70

www.gesundes-kinzigtal.de



Und sollten Sie noch Rückfragen haben,
melden Sie sich unbedingt bei uns.

Gemeinsam finden wir bestimmt
das passende Angebot für Sie!

GESUNDES HERZ

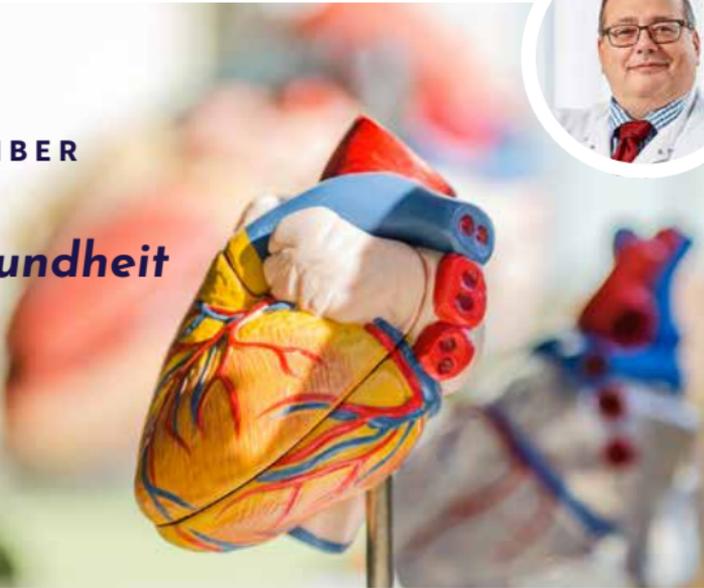
- **SCHÜTZEN SIE IHR HERZ MIT EINER GESUNDEN LEBENSWEISE UND SENKEN SIE DAMIT DAS RISIKO EINER HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNG.**

Besonders spannend ist in diesem Monat der Tag der Herzgesundheit mit einem Vortrag von Prof. Dr. Stefan Bauer aus dem Herzzentrum in Lahr. Und um Ihr Herz auch mal wieder so richtig zum Pumpen zu bringen, empfehlen wir Ihnen unsere fortlaufenden Bewegungsangebote.

SAMSTAG
19. NOVEMBER

➤ Tag der Herzgesundheit

Seite 34



AKTIONSTAG

Mein starkes Herz – bei einer durchschnittlichen Herzfrequenz schlägt das Herz jeden Tag mehr als 86.000 Mal. Eine immense Leistung!

WEITERE VERANSTALTUNGEN

	Termin	Seite
Progressive Muskelentspannung	ab Mi 9.11.	32
VORTRAG Diabetes: Von der Insulinresistenz zum Diabetes	Mi 16.11.	33

FORTLAUFENDE KURSE

Pound – Rockout. Workout.	Mo 18 Uhr	46
Individuelle Ernährungsberatung	auf Anfrage	47
Rehasport Plus	Do 18.15 Uhr	48

**KENNEN SIE SCHON UNSER
GESUNDHEITSPROGRAMM „STARKES HERZ“?**

SEITE 62



Progressive Muskelentspannung (PMR)

Tiefe Entspannung durch gezielte Anspannung

Progressive Muskelentspannung ist eine Entspannungstechnik, bei der durch die gezielte An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des gesamten Körpers erreicht werden soll. Die einzelnen Muskeln werden dabei nacheinander angespannt, die Spannung kurz gehalten und anschließend wieder gelöst. Durch das schrittweise Vorgehen wird eine tiefe Entspannung im gesamten Organismus erreicht, die Körperwahrnehmung verbessert und das Wohlbefinden nachhaltig gesteigert. Um in Ruhe und entspannt in den Tag zu starten, bietet sich diese Art von Entspannung sehr an.

KURS



**MITTWOCHS, 9.11.–30.11.
17–17.45 UHR**

**4 EINHEITEN
50 € / 25 €**



**ONLINE +
77756 HAUSACH**

Gesundheitswelt
Eisenbahnstraße 17

CLAUDIA FAIST
Kursleiterin für Progressive
Muskelentspannung





Von der Insulinresistenz zum Diabetes

So erkennen Sie die Vorstufen von Diabetes und lenken frühzeitig ein!

Insulinresistenz beschreibt eine verringerte Zellantwort im Körper, vor allem von insulinabhängigen Organen. Viele Menschen leiden unter einer Insulinresistenz, manche sogar, ohne es zu wissen oder es zu bemerken. Ab wann tritt eine Insulinresistenz auf? Wie bemerke ich sie? Welche Faktoren deuten auf eine Resistenz hin? Über diese und weitere Fragen klärt die Diabetologin Dr. Ulrike Diener in ihrem Vortrag auf. Sie thematisiert, was genau bei einer Insulinresistenz passiert, wie sie gemessen wird und was dagegen zu tun ist beziehungsweise, wie sie zu verhindern ist.

KENNEN SIE AUCH UNSER GESUNDHEITSPROGRAMM „DIABETES MELLITUS“?
Seite 68



VORTRAG



**MITTWOCH, 16.11.
19-20 UHR**

1 EINHEIT

5 € / KOSTENFREI  + Freunde*

77723 GENGENBACH

Mutterhaus der
Franziskanerinnen
Bahnhofstraße 12

DR. ULRIKE DIENER
Ärztin



*Sie wohnen im Versorgungsgebiet? Werden Sie kostenfrei Freund/in von GESUNDES KINZIGTAL.



AKTIONSTAG

Tag der Herzgesundheit

Mein starkes Herz – bei einer durchschnittlichen Herzfrequenz schlägt das Herz jeden Tag mehr als 86.000 Mal. Eine immense Leistung!

Angesichts dieser täglichen Leistung leuchtet jedem ein, wie wichtig es ist, dieses Organ zu schützen und bei seiner Arbeit zu unterstützen, damit keine Komplikationen auftreten. Beim Tag der Herzgesundheit geht es uns genau darum. Angeboten werden ein Vortrag „Turbulenzen im Herz: Vorhofflimmern“ sowie kurze Schnupperangebote zur Bewegung und Entspannung, die gezielt auf das Herz-Kreislauf-System wirken.

20-MINUTEN-SCHNUPPERKURS „BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG“

VORTRAG

10.30–11.30 UHR – DR. STEFAN BAUER
„TURBULENZEN IM HERZ: VORHOFFLIMMERN“

KOSTENFREIE

BLUTDRUCK- UND BLUTZUCKERMESSUNG

Bei einem „Marktplatz der Gesundheit“ gibt es außerdem Infostände und Mitmach-Angebote, wie Blutzucker- und Blutdruckmessungen. Unterstützt wird dieser Tag von der deutschen Herzstiftung im Rahmen der Herzwochen im November.

KENNEN SIE AUCH UNSER
GESUNDHEITSPROGRAMM
„STARKES HERZ“?
Seite 62



KOSTENFREI



**SAMSTAG,
19. NOVEMBER
10–12 UHR**

77756 HAUSACH
Gesundheitswelt
Eisenbahnstraße 17

DR. STEFAN BAUER
Arzt





GESUNDES GEWICHT

➤ **SETZEN SIE AUF GESUNDE ERNÄHRUNG
UND AUSREICHEND BEWEGUNG – FÜR MEHR
VITALITÄT IN IHREM ALLTAG.**

Im Dezember kommt bei fast allen die Frage auf, was es an den Festtagen Leckeres zu essen gibt: die Antwort liefert unsere Ernährungsberaterin. Und gute Vorsätze müssen nicht bis Silvester warten. Schauen Sie gern in unser fortlaufendes Kursangebot!

**DONNERSTAG
1. DEZEMBER**

➤ **Weihnachtsküche mal anders**

Wir bereiten gemeinsam kein klassisches Weihnachtsmenü zu, sondern eine gesunde vegetarische Version. Und dabei bleibt sogar jeder in der eigenen vertrauten Küche. Wir wissen: Gesunde Ernährung in der Weihnachtszeit scheint eine schwere Kombination zu sein. Doch lassen Sie sich vom Gegenteil überzeugen!

Seite 38

ONLINE 

WORKSHOP



FORTLAUFENDE KURSE

Termin

Seite

Bodyforming

Do 9 Uhr 44

Pound - Rockout. Workout.

Mo 18 Uhr 46

Individuelle Ernährungsberatung

auf Anfrage 47

**KENNEN SIE SCHON UNSERE
GESUNDHEITSPROGRAMME „GESUNDES GEWICHT“
UND „DIABETES MELLITUS“?**

AB SEITE 66



Weihnachtsküche mal anders

Wir bereiten gemeinsam kein klassisches Weihnachtsmenü zu, sondern eine gesunde vegetarische Version. Und dabei bleibt sogar jeder in der eigenen vertrauten Küche. Wir wissen: Gesunde Ernährung in der Weihnachtszeit scheint eine schwere Kombination zu sein.

Doch genau diese Kombination gilt es zu probieren: gesunde und dennoch unfassbar leckere Weihnachtsküche. Mit einer bewussten und geplanten Ernährung lassen sich viele Rezepte gesünder kochen und genau das lässt sich auch in der Weihnachtszeit und an den Weihnachtsfeiertagen umsetzen. Wie das geht und mit welchen Rezepten Sie den klassischen Weihnachtsbraten nicht vermissen, erfahren Sie online in unserem Kochworkshop „Weihnachtsküche mal anders“.

Sie erhalten Tipps und Anregungen, wie gesunde Weihnachtsgerichte gekocht werden können – für die Adventszeit und die Feiertage. Es wird online gemeinsam gekocht, jeweils in der eigenen Küche unter Anleitung der Ernährungswissenschaftlerin Ingrid Vollmer-Haug.





WORKSHOP



**DONNERSTAG, 1.12.
17.30-19.30 UHR**

1 EINHEIT

50 €

25 € 

ONLINE

INGRID VOLLMER-HAUG

Hauswirtschaftsmeisterin
und ganzheitliche
Ernährungsberaterin



∞
2022



Steigen Sie jederzeit ein! Unser fortlaufendes Kursangebot

Für Ihre Anmeldung oder Fragen
erreichen Sie uns von **Mo–Fr** zwischen
8.30–16 Uhr unter **0 78 31 / 9 666 70** oder
unter **www.gesundes-kinzigtal.de**.

Montag

18–18.45

Pound – Rockout. Workout.

Isabel Pereira

Dienstag

9.15–10.15

**Osteoporose- und
Wirbelsäulengymnastik**

Susanne Schlüter

10.30–11.30

**Osteoporose- und
Wirbelsäulengymnastik**

Susanne Schlüter



Ideal für alle, die regelmäßig an unseren Kursen teilnehmen möchten:

Als Mitglied von GESUNDES KINZIGTAL profitieren Sie von vergünstigten Konditionen:

12 MONATE
KURS-ABO

34,90€

PRO MONAT

UNSERE
10er-KARTE

GK ✓ 55€
94€

MIT EINEM
MONATLICHEM
TRAININGSVERTRAG

0€*

Unsere Empfehlung!

Mit einem monatlichen Trainingsvertrag nehmen Sie zukünftig an allen fortlaufenden Kursen kostenfrei teil.

Mehr dazu ab Seite 52.

*ausgenommen AOK OrthoCard-Training

Mittwoch

18-18.45
Rückenfit
Inga Heim

Donnerstag

9-10
Bodyforming
Susanne Schlüter

OUTDOOR
17.30-18.30
Fit im Freien
Inga Heim
Treffpunkt: vor dem Gebäude

Die Kurszeiten können sich ändern.

BRINGEN SIE BITTE ZU JEDER TEILNAHME IHRE CHIPKARTE DER TRAININGSWELT ODER IHRE 10er-KARTE MIT.



Osteoporose- und Wirbelsäulengymnastik

Kraft und Koordination stärken
und Abnutzungsprozesse verlangsamen

Mit Osteoporose- und Wirbelsäulengymnastik lassen sich Beweglichkeit und die aufrechte Körperhaltung fördern.

Dabei kommen verschiedene Gymnastikübungen zum Einsatz, die langsam und kontrolliert ausgeführt werden. Jeder Teilnehmer hat dabei die Möglichkeit, auf seinem individuellen Niveau zu trainieren und die Intensität der abwechslungsreichen Übungen zu variieren. Beschwerden durch einseitige Alltagsbelastungen werden dabei ausgeglichen und der Rücken entlastet.

**KENNEN SIE AUCH UNSER
GESUNDHEITSPROGRAMM
„OSTEOPOROSE“?**
Seite 64



KURS FORTLAUFEND



**DIENSTAGS A: 9.15–10.15 UHR ODER
B: 10.30–11.30 UHR**

**KOSTENFREI FÜR KUNDINNEN UND
KUNDEN UNSERER TRAININGSWELT**

**34,90 € / MONAT IM KURS-ABO
94 € / 55 €  FÜR 10er-KARTE**

HAUSACH

Gesundheitswelt
Eisenbahnstraße 17

SUSANNE SCHLÜTER

Fitnesstrainerin mit B-Lizenz





Rückenfit

Beschwerden lindern
und Rückenschmerzen
aktiv vorbeugen

Eine starke und gesunde Rückenmuskulatur ist wichtig für eine aufrechte Körperhaltung. Sie stützt den Rumpf und entlastet so die Wirbelsäule und die Bandscheiben.

Mit einem gezielten Rückentraining lässt sich die Rückenmuskulatur stärken und damit Kraft und Beweglichkeit des Rückens erhalten und verbessern. Die im Kurs gezeigten Übungen aktivieren alle relevanten Rückenmuskeln und sorgen für ein optimales Zusammenspiel der einzelnen Muskelpartien. Es gibt außerdem Tipps für rückergeordnetes Verhalten im Alltag, wirksame Übungen für zu Hause und Anleitungen zur Entspannung.



KURS FORTLAUFEND



**MITTWOCHS
18-18.45 UHR**

**KOSTENFREI FÜR KUNDINNEN UND
KUNDEN UNSERER TRAININGSWELT**

**34,90 € / MONAT IM KURS-ABO
94 € / 55 €  FÜR 10er-KARTE**

HAUSACH

Gesundheitswelt
Eisenbahnstraße 17

INGA HEIM

Lehrerin für Fitness





Bodyforming

Es kurbelt die Fettverbrennung an und bringt Herz und Kreislauf auf Zack.

Beim Bodyforming geht es darum, die Muskeln zu straffen und den Körper in Form zu bringen. Die Mischung aus Krafttraining und Ausdauer-Workout ist für jedes Alter geeignet.

Dabei fließen Elemente aus Gymnastik, Aerobic und funktionellem Training in die Übungen ein. Die Ausdauer wird erhöht und die Muskulatur sanft gestärkt. Jeder Teilnehmer hat dabei die Möglichkeit, auf seinem eigenen Niveau zu trainieren und die Intensität der abwechslungsreichen Übungen zu variieren. Dank der niedrigen Belastungsintensität eignet sich Bodyforming auch für alle mit Rücken- und Gelenkproblemen.

KURS FORTLAUFEND



**DONNERSTAGS
9-10 UHR**

**KOSTENFREI FÜR KUNDINNEN UND
KUNDEN UNSERER TRAININGSWELT**

34,90 € / MONAT IM KURS-ABO

94 € / 55 €  FÜR 10er-KARTE

HAUSACH

Gesundheitswelt
Eisenbahnstraße 17

SUSANNE SCHLÜTER

Fitnesstrainerin mit B-Lizenz





Outdoorkurs

Fit im Freien – Fitnessstraining in der Natur

Eine Trainingseinheit an der frischen Luft sorgt nicht nur für eine Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems, sondern senkt nebenbei auch das Stresslevel und stärkt das Immunsystem. Trainiert wird mit allem, was sich findet.



So werden Sitzbänke, Treppenstufen und Gartenzäune zu effektiven Trainingsgeräten. Mit abwechslungsreichen Übungen werden dabei nicht nur Ausdauer und Kraft trainiert, sondern auch die Koordination geschult. Außerdem verbessert das Training im Freien die Laune, selbst wenn das Wetter einmal nicht mitspielt. Denn trainiert wird in diesem Kurs bei jedem Wetter.

HINWEIS:

Dieser Kurs findet fortlaufend bis Ende Oktober statt und geht dann in die Winterpause. Im März 2023 geht es wieder los.

KURS FORTLAUFEND



DONNERSTAGS

17.30–18.30 UHR

KOSTENFREI FÜR KUNDINNEN UND KUNDEN UNSERER TRAININGSWELT

34,90 € / MONAT IM KURS-ABO

94 € / 55 €  FÜR 10er-KARTE

HAUSACH

Gesundheitswelt
Eisenbahnstraße 17

INGA HEIM

Lehrerin für Fitness





Pound – Rockout. Workout.

In der Musik sein und sich zum Rhythmus bewegen: Darum geht es beim Pound-Fitness.

Das Ganzkörper-Workout verbindet Cardio, Konditionstraining und Krafttraining mit Yoga und von Pilates inspirierten Bewegungen. Als Werkzeug kommen sogenannte Ripstix® zum Einsatz: Das sind extra für den Sport entwickelte Schlagzeug-Sticks. Es werden also mit den Sticks Übungen durchgeführt und die Luft zum Vibrieren gebracht. Pound-Fitness ist für alle Fitness-Level geeignet.

Weitere Informationen gibt es auf der offiziellen Webseite von Pound: www.poundfit.com

KURS FORTLAUFEND



**MONTAGS
18-18.45 UHR**

**KOSTENFREI FÜR KUNDINNEN UND
KUNDEN UNSERER TRAININGSWELT**

**34,90 € / MONAT IM KURS-ABO
94 € / 55 €  FÜR 10er-KARTE**

HAUSACH

Gesundheitswelt
Eisenbahnstraße 17

ISABEL MORA PEREIRA
Fitnesstrainerin





Individuelle Ernährungsberatung

Für alle, die sich gesund ernähren wollen und Unterstützung benötigen

In der Beratung wird ganz konkret auf Ihre persönlichen Anforderungen, Bedürfnisse und Ernährungsfragen eingegangen:

- Analyse Ihres derzeitigen Ernährungsverhaltens und Lebensstils
- Bestandsaufnahme Ihrer individuellen Situation
- Erarbeiten eines speziell auf Sie zugeschnittenen Ernährungskonzeptes



HINWEIS:

Beratungstermine sind flexibel vereinbar. Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, ob eine Erstattung auch in Ihrem Fall infrage kommt. Dafür erhalten Sie auf Anfrage von uns einen Kostenvoranschlag. Für eine spezielle Ernährungstherapie ist eine Verordnung des Arztes notwendig.

KURS FORTLAUFEND



**1-4 EINHEITEN
NACH INDIVIDUELLER
TERMINVEREINBARUNG**

**KOSTEN AUF ANFRAGE
UNTERSTÜTZUNG DURCH
KRANKENKASSE MÖGLICH**

HAUSACH

Gesundheitswelt
Eisenbahnstraße 17

TANJA SCHWARZ
Diätassistentin





Rehasport Plus

Zum Ausbau und zur langfristigen Erhaltung der positiven Wirkung und Verbesserung Ihrer körperlichen Belastbarkeit

Mit dem Kurs „Rehasport Plus“ können Rehasportteilnehmende ihre körperliche Aktivität fortsetzen. „Rehasport Plus“ ist ein Folgekurs, der die Inhalte des ärztlich verordneten Rehasports aufgreift und weiterführt. Teilnehmende und ehemalige Teilnehmende von orthopädischen Rehasportgruppen haben die Möglichkeit, an diesem Kurs auch ohne Verordnung teilzunehmen.



KURS FORTLAUFEND



**DONNERSTAGS
18.15–19 UHR**

FÜR 3 MONATE

Ihr Einstieg jederzeit möglich

72 €

50 € 

HAUSACH

Gesundheitswelt
Eisenbahnstraße 17

INGA HEIM

Lehrerin für Fitness



Kennen Sie schon unseren Newsletter?

So bleiben Sie stets auf dem Laufenden!



JETZT ANMELDEN

Wir versorgen Sie regelmäßig mit aktuellen Angeboten, Tipps zur Ernährung und Informationen rund um das Thema Gesundheit. Neueste Entwicklungen in der Medizin und Lesetipps gibt es obendrein!

gesundes-kinzigtal.de/newsletter



SEPTEMBER

Termin

Seite

Yoga für Anfänger und Wiedereinsteiger GW-122-48	ab Mo	19.9.	14
Postnatales Training GW-122-47	ab Do	22.9.	15
Mindset statt Sit-ups GW-122-44	ab Mo	26.9.	16
Wirbelsäulengymnastik GW-122-46	ab Di	27.9.	17
VORTRAG Sturzprophylaxe GW-122-45	Do	29.9.	18

OKTOBER

AOK-FitMix GW-122-49	ab Di	4.10.	22
Aquafitness A GW-122-50 / B GW-122-51	ab Fr	7.10.	23
AKTIONSTAG Tag der inneren Balance GW-122-52	Sa	8.10.	24
Gesund abnehmen GW-122-53	ab Di	11.10.	26
AOK-Schongymnastik GW-122-54	ab Mi	19.10.	27
Beckenbodentraining GW-122-55	ab Do	27.10.	28

NOVEMBER

Progressive Muskelentspannung GW-122-56	ab Mi	9.11.	32
VORTRAG Diabetes: Von der Insulinresistenz zum Diabetes GW-122-57	Mi	16.11.	33
AKTIONSTAG Tag der Herzgesundheit GW-122-58	Sa	19.11.	34

DEZEMBER

KOCHWORKSHOP Weihnachtsküche mal anders GW-122-59	Do	1.12.	38
---	----	-------	----



**STARTEN SIE
JEDERZEIT!**

FORTLAUFENDE KURSE

Termin

Seite

**Osteoporose- und
Wirbelsäulengymnastik**

A GW-122-K5-1

Di

9.15 Uhr

42

B GW-122-K5-2

10.30 Uhr

Rückenfit

GW-122-K3

Mi

18 Uhr

43

Bodyforming

GW-122-K4

Do

9 Uhr

44

OUTDOOR

Fit im Freien

GW-122-K5

Do

17.30 Uhr

45

Pound – Rockout. Workout.

GW-122-K6

Mo

18 Uhr

46

Individuelle Ernährungsberatung

auf Anfrage

47

Rehasport Plus

GW-122-43

Do

18.15 Uhr

48



**MELDEN SIE SICH JETZT
FÜR EINEN KURS AN!**

Mo–Fr von 8.30–16 Uhr

0 78 31 / 9 666 70

www.gesundes-kinzigtal.de

*Umfangreiches
Geräteangebot*



TRAININGS- UND KURSWELT

➤ *Ihre körperliche Gesundheit ist und bleibt Ihr höchstes Gut. Das ganzheitliche und individuell betreute Training in der Trainingswelt Kinzigtal hilft Ihnen dabei, die Gesundheit zu fördern.*

Hier investieren Sie Ihre Zeit sinnvoll und zielgerichtet. Angeleitet von unserem fachlich hochqualifizierten Team, trainieren Sie effektiv und effizient nach Ihrem ganz eigenen, für Sie erstellten Trainingsplan.

Nach umfangreicher Anamnese wird der Trainingsplan gemeinsam für Ihre optimale Zielerreichung mit folgenden Bausteinen ausgestaltet: **AUSDAUER, KRAFT, BEWEGLICHKEIT** und **KOORDINATION**.

Modern, ganzheitlich, betreut – Ihre Trainingswelt Kinzigtal



Das individuell auf Sie und Ihre Bedürfnisse abgestimmte und betreute Training in der Trainingswelt Kinzigtal ist für alle Alters- und Leistungsklassen geeignet.



INKLUSIVE
1 Körperanalyse
(InBody-Check) pro Quartal



INKLUSIVE
individueller,
zielorientierter
Trainingsplan
und persönliche
Betreuung

MO-DO 8-21 Uhr
FR 8-19 Uhr
SA 8-13 Uhr

**GESUNDES
KINZIGTAL**
mein Leben
meine Gesundheit

**Mobilisations- und
Koordinationsbereich**



SELINA MINK
Sportliche Leiterin



Unser hochqualifiziertes Trainerteam

Unser Team ist qualifiziert und kompetent, so dass wir auf Ihre Bedürfnisse und Ihre Trainingsziele individuell eingehen können.

Denn wir in der Trainingswelt wissen, dass das bestmögliche Training in jeder Phase Ihres Lebens individuell je nach körperlicher Verfassung und Zielsetzung gestaltet werden muss.



Freihantelbereich



Ausdauerbereich



**MEHR
BEWEGEN AB**

39€*

PRO MONAT

**FÜR SIE
INKLUSIVE!
FORTLAUFENDES
KURSANGEBOT**
Seite 40

*gilt für Mitglieder von
GESUNDES KINZIGTAL
und Netzwerk
GESUNDE BETRIEBE bei
einem 24-Monats-Vertrag

z. B.
**OSTEOPOROSE- UND
WIRBELSÄULENGYMNASTIK,
BODYFORMING- SOWIE
OUTDOORKURS**

So starten Sie in unserer Trainingswelt durch

Vereinbaren Sie ein persönliches und völlig unverbindliches Beratungsgespräch unter **078 31/9 666 70**.

Lernen Sie uns und unsere Räumlichkeiten kennen. Wir zeigen Ihnen die Trainingsmöglichkeiten in unserer Trainingswelt und die Angebote unserer Kurswelt.

Ob 10er-Karte, Kursabo oder ein monatlicher Trainingsvertrag – gemeinsam finden wir für Sie sicher das Passende.



**mein Leben
meine Gesundheit
meine Trainingswelt**

aktiv.gesundes-kinzigtal.de

Vergünstigt trainieren in der Region

EXKLUSIV
für GK-Mitglieder

Als Mitglied von GESUNDES KINZIGTAL und GESUNDE BETRIEBE profitieren Sie von Vergünstigungen in unserer Trainings- und Kurswelt.

Um noch mehr Mitgliedern den Weg zu einem ganzheitlichen und individuellen Training zu ermöglichen, kooperieren wir mit Studios zwischen Offenburg, Hornberg und Wolfach.

Das bedeutet: Sie trainieren berufs- oder wohnortnah und profitieren von Vergünstigungen!

Diese Studios sind bereits dabei:

gesundes-kinzigtal.de/kooperationspartner

BERGHAUPTEN

Top Life
07803/933713
top-life.de

GENGENBACH

Maier's Fitness
07803/9215095
am-fitness.de

HASLACH

Rückenwind
07832/9998098
rueckenwind-kinzigtal.de

HASLACH

Therapiezentrum TPZ
07832/9999246
therapiezentrumhaslach.com

HORNBERG

Physiofit im ZiG
07833/7550
physio-harter.de

OFFENBURG

Life Fitness
0781/66494
lifefitness-offenburg.de

WOLFACH

Elithera
07834/867407
elithera.de/wolfach

ZELL

Kraftwerk
07835/6318914
kraftwerk-zell.de

IHR LIEBLINGSSTUDIO FEHLT HIER?

Sprechen Sie uns gern an:
07831 / 966670



0€

**FÜR MITGLIEDER
VON GESUNDES
KINZIGAL**

MEINE GESUNDHEITS- PROGRAMME

➤ **Durch eine integrierte Gesundheitsversorgung verbessern wir nachweislich die Gesundheit aller Kinzigtärer.**

Was das für Sie bedeuten kann?

- Die Lebenserwartung eines GK-Mitglieds ist durchschnittlich **2,8 Jahre*** höher.
- Bei GK-Mitgliedern beginnt eine mögliche Langzeitpflege im Schnitt **4,1 Jahre*** später.
- Das Risiko stationär zu behandelnder Frakturen ist bei GK-Mitgliedern **4 x geringer*** als bei Nicht-Mitgliedern.

*Studienergebnisse und evaluiert durch Optimedis AG

Wie schaffen wir das?

Wir vernetzen die verschiedenen Fachdisziplinen optimal und sektorenübergreifend. Dadurch steigern wir die Qualität der Patientenversorgung im Gesamten. Im **Mittelpunkt** allen Tuns und aller Betrachtungen stehen **Sie und Ihre Gesundheit**. Sie erhalten eine individuelle, persönliche Beratung und Versorgung. Gemeinsam mit dem Arzt Ihres Vertrauens werden die persönlichen Behandlungsziele besprochen und festgelegt. Neben der Regelversorgung finden regelmäßige Gesundheitsbewertungen im Rahmen zusätzlicher Check-ups statt, um den individuellen Unterstützungsbedarf dauerhaft im Blick zu halten.

Ein persönlicher Gesundheitsberater fördert Ihre Gesundheitskompetenz, vermittelt auf die jeweiligen gesundheitlichen Bedürfnisse individuell abgestimmte Gesundheitsangebote und unterstützt Sie bei der Vermittlung von Facharztterminen. Sollten Sie eine chronische Erkrankung haben, bieten wir Ihnen **besondere Gesundheitsprogramme** an.

Die elektronische, digitale Netzfallakte ELPAX steuert und verbessert den Informationsaustausch zwischen den an der Behandlung beteiligten Fachdisziplinen.

Werden Sie kostenfrei Mitglied bei GESUNDES KINZIGTAL und profitieren Sie von einer integrierten, persönlichen Gesundheitsversorgung.

SIE HABEN FRAGEN?

Dann wenden Sie sich an Florian Kirchhoff und sein Team:

078 31 / 9 666 70





MEIN GESUNDES LEBEN

Unser persönliches Beratungsangebot für alle, die Ihre Gesundheit jetzt und für die Zukunft zielgerichtet erhalten oder wiedererlangen wollen.

Vielleicht haben Sie im Hinblick auf Ihre Gesundheit ein bestimmtes Ziel vor Augen, das Sie gern erreichen wollen. Vielleicht haben Sie aber auch mit einem konkreten gesundheitlichen Problem zu kämpfen und benötigen bei der Bewältigung Unterstützung und Motivation. Wir bieten Ihnen eine persönliche Beratung zu den Themen Gesundheit, Pflege, Soziales und Psyche und unterstützen Sie.

Gemeinsam finden wir Wege, Ihre gesundheitsbezogenen Ziele zu erreichen beziehungsweise Ihre Probleme zu bewältigen.

Dabei schreiben wir Ihnen keinen bestimmten Weg oder festen Zeitplan vor. Jeder Mensch definiert Gesundheit für sich individuell und hat unterschiedliche Voraussetzungen. Diesem Umstand möchten wir Rechnung tragen.

GEEIGNET FÜR

alle Mitglieder von GESUNDES KINZIGTAL

DAUER

Je nach individuellem
Bedarf

KOSTEN

kostenfrei

IHRE GESUNDHEITZIELE

- Klärung von Fragen aus den Bereichen Gesundheit, Soziales, Pflege und Psyche
- Unterstützung und Motivation bei der Umsetzung von Gesundheitszielen

IHR GESUNDHEITSPROGRAMM

- Beratung und Betreuung durch einen erfahrenen Gesundheitsberater, eine Ärztin oder einen Psychologen
- mehrere persönliche oder telefonische Gespräche, je nach individuellem Bedarf

Sprechen Sie Ihren Arzt, Ihre Ärztin des Vertrauens auf unser Programm an. Alle Hausärzte, die bereits an der Integrierten Versorgung teilnehmen, finden Sie ab Seite 75.



STARKES HERZ

Beruhigend gerüstet fühlen Sie sich bei einer Herzerkrankung durch regelmäßige Kontrollen und mit Hilfe zur Selbsthilfe im Notfall.

Eine Herzerkrankung geht oft mit einer schnellen Erschöpfung und Luftnot einher. Nicht selten verschlechtert sich der gesundheitliche Zustand, es kann zu einer Krankenhauseinweisung kommen. Eine solche Verschlechterung kann vermieden werden, wenn Patienten mit Herzinsuffizienz oder koronarer Herzkrankheit auf Warnsignale achten.

Auch durch eine Veränderung des Lebensstils kann eine Verschlechterung verhindert werden. Durch regelmäßige Bewegung, eine optimierte Ernährung oder Raucherentwöhnung können Sie Ihren Gesundheitszustand verbessern.

Es stehen Ihnen eine ausgebildete medizinische Fachangestellte in Ihrer Hausarztpraxis und ein Gesundheitsberater zur Seite. Gemeinsam überprüfen Sie Ihren Gesundheitszustand, erkennen mögliche Warnsymptome und unterstützen Sie bei der Veränderung Ihres Lebensstils.

** Es können zusätzliche Kosten für das Bewegungsangebot entstehen, die Ihnen teilweise zurückerstattet werden.*

GEEIGNET FÜR PATIENTINNEN UND PATIENTEN

- mit einer Herzinsuffizienz
- mit einer koronaren Herzkrankheit

DAUER

fortlaufend

KOSTEN

kostenfrei*

IHRE GESUNDHEITZIELE

- frühzeitige Erkennung einer Herzinsuffizienz
- einer Verschlechterung entgegenwirken
- Vermeidung von Folgeerkrankungen
- Unterstützung im Umgang mit einer Herzinsuffizienz oder koronaren Herzerkrankung

IHR GESUNDHEITSPROGRAMM

- regelmäßige Beobachtung Ihrer medizinischen Werte und umfassende Betreuung durch Ihre Ärztin, Ihren Arzt des Vertrauens
- Beratung und Begleitung durch Ihre persönliche Gesundheitsberaterin
- telefonische Betreuung durch die medizinische Fachangestellte (MFA) Ihres Arztes des Vertrauens
- Schulung im Umgang mit Herzinsuffizienz oder koronarer Herzerkrankung im Alltag und in Notsituationen

Sprechen Sie Ihren Arzt, Ihre Ärztin des Vertrauens auf unser Programm an. Alle Hausärzte, die bereits an der Integrierten Versorgung teilnehmen, finden Sie ab Seite 75.



OSTEOPOROSE

Nutzen Sie zwei Knochendichtemessungen und Bewegungstherapie beim Physiotherapeuten zur Sturzvorbeugung.

Um einer Osteoporose effektiv entgegenzuwirken, ist regelmäßige Bewegung das A und O. Durch die gezielte Kräftigung der Muskulatur verlangsamen Sie nicht nur den Krankheitsverlauf, sondern auch das Risiko eines Sturzes.

Wir unterstützen und betreuen Sie 18 Monate lang. Unsere orthopädischen Leistungspartner Dr. Arthur Feyrer (Gengenbach) oder Dr. Maximilian Edlich (Haslach) erheben Ihr individuelles Osteoporoserisiko mittels einer Knochendichtemessung und legen gemeinsam mit Ihnen eine Behandlung fest.

Zusätzlich besuchen Sie spezielle Kurseinheiten bei einer unserer kooperierenden Physiotherapiepraxen. Durch die individuelle Zusammenstellung der Angebote und Bausteine kann das Programm speziell auf Sie, Ihren Gesundheitszustand und Ihre Ziele angepasst werden.

** Es können zusätzliche Kosten für das Bewegungsangebot entstehen, die Ihnen teilweise zurückerstattet werden.*

GEEIGNET FÜR

- Frauen ab 60, Männer ab 70, bei Vorliegen weiterer Kriterien bereits ab 50 bzw. 60
- Patientinnen und Patienten mit Osteoporose

DAUER

18 Monate

KOSTEN

kostenfrei*

IHRE GESUNDHEITZIELE

- frühzeitige Erkennung und Vorbeugung von Osteoporose
- Verlangsamung der Osteoporose
- Unterstützung im Umgang mit Osteoporose

IHR GESUNDHEITSPROGRAMM

- 2 Knochendichtemessungen (DXA) und umfassende Betreuung durch eine Orthopädin, einen Orthopäden
- Beratung und Begleitung durch Ihre persönliche Gesundheitsberaterin
- Vorträge zu Sturzvorbeugung und Ernährung bei Osteoporose
- wöchentliche Bewegungseinheit bei einer Physiotherapeutin, einem Physiotherapeuten

Sprechen Sie Ihren Arzt, Ihre Ärztin des Vertrauens auf unser Programm an. Alle Hausärzte, die bereits an der Integrierten Versorgung teilnehmen, finden Sie ab Seite 75.



GESUNDES GEWICHT

Stabilisieren Sie Ihr Idealgewicht durch einen gesunden Lebensstil und profitieren Sie nachhaltig von verbesserten Vitalwerten.

Als Patient mit Übergewicht wissen Sie längst, dass schlechte Blutwerte zu Gefäßschäden und somit Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen können. Uns geht es nicht um eine strikte Diät. Wir streben gemeinsam mit Ihnen eine nachhaltige Änderung Ihres Lebensstils an, bei dem gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung Ihnen sozusagen in Fleisch und Blut übergehen. Unser Fokus liegt dabei auf einem achtwöchigen Ernährungskurs inklusive Koch-event unter Gleichgesinnten, mit denen Sie sich über Ihre persönlichen Herausforderungen und Erfolge austauschen können. Um Sie zusätzlich in Bewegung zu bringen, erstellen wir Ihnen ein Angebot, das zu Ihnen und Ihrem neuen Lebensstil passt.

Zu Beginn und in regelmäßigen Abständen werden zudem Ihre Vitalwerte wie Blutdruck, Blutfett und Blutzucker gemessen.

** Es können zusätzliche Kosten für das Bewegungsangebot entstehen, die Ihnen teilweise zurückerstattet werden.*

GEEIGNET FÜR PATIENTINNEN UND PATIENTEN

- mit Übergewicht (Adipositas)
- mit dauerhaft erhöhtem Blutdruck
- mit schlechten Blutfettwerten (Cholesterin)
- auf dem Weg zum Wohlfühlgewicht

DAUER

12 Monate

KOSTEN

kostenfrei*

IHRE ZIELE

- Reduzierung der Risikofaktoren:
Blutdruck, Blutzuckerwerte, Blutfettwerte
- Gewichtsreduktion
- Verbesserung des Lebensstils

IHR GESUNDHEITSPROGRAMM

- umfassende Betreuung durch Ihre Ärztin,
Ihren Arzt des Vertrauens
- Beratung und Begleitung durch Ihre
persönliche Gesundheitsberaterin
- 8-Wochen-Ernährungskurs
- Messung Ihrer Vitalwerte:
Blutdruck, Blutfett, Blutzucker
- Ernährungs- und Bewegungsangebote

Sprechen Sie Ihren Arzt, Ihre Ärztin des Vertrauens auf unser Programm an. Alle Hausärzte, die bereits an der Integrierten Versorgung teilnehmen, finden Sie ab Seite 75.



DIABETES MELLITUS

Halten Sie mit uns nicht nur einen gesunden Lebensstil, sondern unbedingt auch die Gesundheit Ihrer Augen stets im Fokus.

Als Patient mit Diabetes mellitus Typ 2 müssen Sie nicht nur Ihre eigenen Blutzuckerwerte dokumentieren und interpretieren können, sondern auch wissen, wie Sie bei einer Unter- oder Überzuckerung reagieren. Zudem sollten Sie den Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität oder veränderten Ernährungsgewohnheiten und der Erkrankung kennen sowie alle wichtigen ärztlichen Untersuchungen im Blick behalten.

Wir unterstützen Sie dabei!

Im Einklang mit aktuellen Leitlinien wird der Fokus auf Ihre Ernährung, auf Bewegung und bei Bedarf auf eine Tabakentwöhnung gelegt. Zusätzlich werden für Sie als Teilnehmer dieses Gesundheitsprogramms in einer kooperierenden Augenklinik Termine freigehalten, um Ihnen zeitnah eine augenärztliche Untersuchung zu ermöglichen.

** Es können zusätzliche Kosten für das Bewegungsangebot entstehen, die Ihnen teilweise zurückerstattet werden.*



EXKLUSIV
für GK-Mitglieder

GEEIGNET FÜR

Patientinnen und Patienten mit Diabetes mellitus Typ 2

DAUER

fortlaufend

KOSTEN

kostenfrei*

IHR GESUNDHEITSZIEL

- Verbesserung im Umgang mit der Erkrankung

IHR GESUNDHEITSPROGRAMM

- umfassende Betreuung durch Ihre Ärztin, Ihren Arzt des Vertrauens
- Beratung und Begleitung durch Ihre persönliche Gesundheitsberaterin
- zeitnahe augenärztliche Untersuchung in einer Augenklinik
- Vermittlung von passenden Angeboten aus den Bereichen Ernährung, Bewegung und Tabakentwöhnung
- Empfehlungen für Apps zum Selbstmanagement

Sprechen Sie Ihren Arzt, Ihre Ärztin des Vertrauens auf unser Programm an. Alle Hausärzte, die bereits an der Integrierten Versorgung teilnehmen, finden Sie ab Seite 75.

ENDLICH RAUCHFREI

**Gelangen Sie optimal
begleitet zu Ihrem neuen
rauchfreien Leben – mit
einem Entwöhnungskurs.**

Rauchen ist der mit Abstand größte Risikofaktor für das Entstehen vermeidbarer Krebserkrankungen: 60 bis 75 Prozent aller Fälle sind auf Tabakkonsum zurückzuführen. Zudem schädigt das Rauchen die Gefäße und trägt damit zum Entstehen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei. Darüber hinaus greifen die Schadstoffe im Tabak das Gewebe an und lassen die Haut schneller altern.

Bereits 20 Minuten nach der letzten Zigarette sinken Ihr Puls und Blutdruck auf normale Werte. Zwei bis drei Wochen später stabilisiert sich Ihr Kreislauf und die Lungenfunktion verbessert sich. Ein Jahr später sinkt Ihr Risiko für eine koronare Herzkrankheit um die Hälfte.

GEEIGNET FÜR ALLE

über 18 Jahren, die Nichtraucher werden wollen.

DAUER

12 Monate

KOSTEN

kostenfrei*

** Es können zusätzliche Kosten für das Bewegungsangebot und den Kurs zur Rauchentwöhnung entstehen, die Ihnen teilweise zurückerstattet werden.*



IHRE GESUNDHEITZIELE

- Tabakentwöhnung und Vorbeugung von Rückfällen
- Verbesserung des Lebensstils
- Senkung des Risikos von Krebs- oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen

IHR GESUNDHEITSPROGRAMM

- umfassende Betreuung durch Ihre Ärztin, Ihren Arzt des Vertrauens
- Beratung und Begleitung durch Ihre persönliche Gesundheitsberaterin
- Teilnahme am Kurs „Raucherentwöhnung“
- regelmäßige Messung des Kohlendioxidgehalts der Atemluft
- begleitende Teilnahme an Ernährungs-, Bewegungs- und Entspannungskursen

Sprechen Sie Ihren Arzt, Ihre Ärztin des Vertrauens auf unser Programm an. Alle Hausärzte, die bereits an der Integrierten Versorgung teilnehmen, finden Sie ab Seite 75.



ALS BETRIEB
MEHR BEWEGEN

AB **79€**

PRO MONAT
ALLE MITARBEITER
PROFITIEREN
DAVON

GESUNDE MITARBEITER. GESUNDE BETRIEBE.

➤ **Unser Netzwerk für Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) im Kinzigtal**

Die Ziele von GESUNDE BETRIEBE sind ...

- Beratung und Unterstützung bei der Gestaltung und Umsetzung des Betrieblichen Gesundheitsmanagements,
- Vermittlung von Arbeitsschutz und Betriebsmedizin sowie
- Förderung der langfristigen Gesundheit aller Beschäftigten im Kinzigtal.



Wie schaffen wir das?

Den teilnehmenden Betrieben stehen gemeinsame Strukturen innerhalb des Netzwerks, eine branchenübergreifende Zusammenarbeit sowie frei wählbare Angebote zur Betrieblichen Gesundheitsförderung zur Verfügung.

Die Koordinatoren des Netzwerks GESUNDE BETRIEBE analysieren mit den Verantwortlichen im Betrieb die Bedarfe und gestalten passgenaue Konzepte – von der Bedarfsanalyse, der psychischen Gefährdungsbeurteilung über Gesundheitstage und die Moderation von Gesundheitszirkeln bis hin zu Führungskräfte-Workshops, Kursen oder Vorträgen zu Gesundheitsthemen, Ergonomie- und Ernährungsberatungen sowie Mitgliedschaften in Fitnessstudios.

Wir bieten BGM-Leistungen aus einer Hand, gemeinsam für die Förderung der Gesundheit aller Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

SIE HABEN FRAGEN?

Dann wenden Sie sich
an Janina Stunder:
07831 / 966670





GESUNDHEITS- UND PRAXISNETZWERK

➤ ***Unsere Leistungspartner für die medizinische Versorgungssicherung im Kinzigtal***

Die Ziele von GESUNDES KINZIGTAL und seinen Leistungspartnern sind ...

- Stärkung und Unterstützung der Gesundheit für alle Kinzigtaler,
- Vermittlung und Weitergabe von Wissen zu einer gesunden Lebensgestaltung sowie
- Sicherung einer wirtschaftlichen Gesundheitsversorgung in der Region.

Hausärzte

GENGENBACH

Dr. med. Bengel-Flach, Andrea · Allgemeinmedizin
Dr. med. Diener, Ulrike · Innere Medizin
Dr. med. Kern, Franz · Allgemeinmedizin
Dr. med. Pankova, Tatjana · Allgemeinmedizin
Dr. med. Schätzle, Christine · Allgemeinmedizin
Sepp, Jürgen · Allgemeinmedizin

GUTACH

Dr. med. Dorner, Barbara · Praktische Ärztin

HASLACH

Dr. med. Gengenbacher, Daniela · Innere Medizin
Dr. med. Kirchner, Ulrike · Innere Medizin
Dr. med. Tillack, Dörte · Innere Medizin

HAUSACH

Auel, Marcus · Innere Medizin
Dr. med. Serbanoiu, Tibor · Allgemeinmedizin
Volk, Martin · Praktischer Arzt

HORNBERG

Dr. med. Herr, Hans-Joachim · Allgemeinmedizin
Dr. med. Ramm, Carmen · Allgemeinmedizin
Wetzel, Martin · Allgemeinmedizin

STEINACH

Deschler, Thomas · Allgemeinmedizin
Dr. med. Griesbaum, Sven · Innere Medizin
Thomalla, Wolfgang · Allgemeinmedizin

WOLFACH

Dr. med. Busch, Ute · Allgemeinmedizin
Dr. med. Meißner, Alexander · Allgemeinmedizin
Dr. med. Schäfer, Arnold · Allgemeinmedizin

ZELL A. H.

Dr. med. Stunder, Brigitte · Allgemeinmedizin
Dr. med. Stunder, Wolfgang · Allgemeinmedizin

Fachärzte und Psychotherapeuten

GENGENBACH

Dr. med. Daxer, Christian · Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde
Farenkopf, Ulrich · Neurologie
Dr. med. Feyrer, Arthur · Orthopädie
Landschütz, Brigitte · Gynäkologie
Dr. med. Ruff, Matthias · Gynäkologie
Vogel, Esther · Psychotherapie

HASLACH

Dr. med. von Bartenwerffer, Gudrun · Psychotherapie
Dr. med. Edlich, Maximilian · Orthopädie
Dr. med. Keßler, Marianne · Anästhesie
Dr. med. Stürner, Jochen · Urologie
Dr. med. Susic, Sandra · Urologie

HAUSACH

Dr. med. Frommer, Ture · Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde



Ärzte außerhalb des Kinzigtals

LAHR

Dr. Nägele, Mathias · Radiologie, Nuklearmedizin
Dr. Nägele-Wöhrle, Barbara · Radiologie, Nuklearmedizin
Dr. med. Smely, Christian · Neurochirurgie
Radiologie Team Ortenau · Radiologie, Nuklearmedizin

OFFENBURG

Dr. med. Nägele, Michaela · Pathologie
Nephrologisches Zentrum Offenburg · Nephrologie
Radiologie Team Ortenau · Radiologie, Nuklearmedizin

SCHRAMBERG

Dr. med. Binder, Meyner · Schwarzwald Augenklinik

Eine Übersicht aller Leistungspartner finden Sie unter:
[gesundes-kinzigtal.de/leistungspartner](https://www.gesundes-kinzigtal.de/leistungspartner)



IHR ARZT IST NOCH NICHT IN UNSEREM NETZWERK?

Dann verweisen Sie ihn gern
an Susanne Halsinger:

078 31 / 9 666 70

**GESUNDES
KINZIGTAL**
mein Leben
meine Gesundheit

Werden Sie jetzt gemeinsam mit uns aktiv für Ihre Gesundheit!

Sie möchten sich bei uns anmelden oder haben Fragen zum Angebot? So erreichen Sie uns:

Mo–Fr von 8.30–16 Uhr
Telefon 078 31/9 666 70
info@gesundes-kinzigtal.de

GESUNDES KINZIGTAL GmbH
Eisenbahnstraße 17
77756 Hausach

Newsletter

So bleiben Sie stets auf dem Laufenden!

Wir versorgen Sie regelmäßig mit aktuellen Angeboten, Tipps zur Ernährung und Informationen rund um das Thema Gesundheit. Neueste Entwicklungen in der Medizin und Lesetipps gibt es obendrein!

[gesundes-kinzigtal.de/newsletter](https://www.gesundes-kinzigtal.de/newsletter)



IMPRESSUM

HERAUSGEBER

GESUNDES KINZIGTAL GmbH
Eisenbahnstraße 17
77756 Hausach
Geschäftsführer: Dr. Christoph Löschmann
Telefon 078 31/9 666 70
info@gesundes-kinzigtal.de
www.gesundes-kinzigtal.de

REDAKTION GESUNDES KINZIGTAL, SICHTWECHSEL
KONZEPTION + GESTALTUNG SICHTWECHSEL.COM

SICHTWECHSEL Agentur für Markenkommunikation, Offenburg

FOTOS Adobe Stock, Freepik, iStock, PeopleImages, Pexels, Pixabay, Unsplash, Patrick Merck, GESUNDES KINZIGTAL, Jigal Fichtner

STAND Juni 2022

Änderungen und Irrtümer vorbehalten

GESUNDES KINZIGTAL

Eine Mitgliedschaft und deren Vorteile erstrecken sich – neben der integrierten Gesundheitsversorgung – auch auf die Bereiche Trainings- und Kurswelt, Betriebliches Gesundheitsmanagement, die Akademie und interessante Vorteile bei unseren Leistungs- und Kooperationspartnern.

EXKLUSIV
für GK-Mitglieder

DIE VORAUSSETZUNGEN FÜR EINE MITGLIEDSCHAFT BEI GESUNDES KINZIGTAL:

- Ihr **WOHNORT** liegt in unserem Versorgungsgebiet im Kinzigtal (siehe Seite 7),
- Sie sind bei der **AOK** versichert und
- Ihr **ARZT ODER THERAPEUT** ist Leistungspartner von GESUNDES KINZIGTAL.

AUF DIESEM WEG KÖNNEN SIE GANZ EINFACH MITGLIED WERDEN:

- Melden Sie sich bei Ihrem **ARZT ODER THERAPEUTEN** an, der zugleich Leistungspartner von GESUNDES KINZIGTAL ist.

Wir freuen
uns auf Sie!

MITGLIED WERDEN



... UND VON ZAHLREICHEN
VORTEILEN FÜR IHRE
GESUNDHEIT PROFITIEREN:

- **KOSTENFREI** integrierte und bessere medizinische Versorgung
- Sie und Ihre Gesundheit stehen bei uns immer im Mittelpunkt!
- individualisierte, evidenzbasierte Behandlungsangebote
- **KOSTENFREIE** Teilnahme an unseren Gesundheitsprogrammen
- **KOSTENFREIER** Gesundheits-Check-up alle 2 Jahre
- **KOSTENFREIER** persönlicher Gesundheitsberater
- elektronische Netzfallakte für digitalen Informationsaustausch
- **FREIE WAHL** von Arzt, Therapeut, Klinik, Krankenhaus und Pflegeheim auch über die Grenzen des Versorgungsgebiets hinaus (siehe ab Seite 74)
- **KOSTENFREIE** Teilnahme an Gesundheitsvorträgen*
- **VERGÜNSTIGUNGEN** in unserer Trainingswelt für ein ganzheitliches Training und bei unseren Leistungs- und Kooperationspartnern
- **Die Mitgliedschaft ist KOSTENFREI!**

EXKLUSIV
für GK-Mitglieder

Jetzt Mitglied werden und anmelden!
Sie erreichen uns von **Mo-Fr** zwischen
8.30-16 Uhr unter **0 78 31 / 9 666 70** oder
unter **www.gesundes-kinzigtal.de**.

Und das alles hat Sie noch nicht überzeugt?
Dann sprechen Sie mit einem unserer **8.000 Mitglieder**
im Kinzigtal oder mit unseren Experten in der Gesundheits-
beratung. Wir beantworten Ihre Fragen sehr gerne.

*Sie wohnen im Versorgungsgebiet?
Werden Sie kostenfrei Freund/in von GESUNDES KINZIGTAL und nehmen Sie kostenfrei teil.