



## Pressemitteilung

11.09.2020

### Beckenboden, Gelenktraining und glutenfreie Ernährung

#### Drei Kurse und ein Vortrag stehen nächste Woche im Kalender bei Gesundes Kinzigtal

Der gesunde Beckenboden ist zentral für unsere Stabilität: Ihre Muskulatur stärkt den Rücken, entlastet Hüfte und Beine, verbessert die Haltung allgemein und wirkt sich positiv auf die inneren Organe aus. Allerdings ist der Beckenboden kein Muskel, der auffällt. Umso wichtiger ist es, ihn gezielt zu trainieren. Kommende Woche starten gleich zwei Beckenbodenkurse von Gesundes Kinzigtal für Frauen – einer in Zell am [Dienstag, 22. September, jeweils von 9.15 bis 10.15 Uhr](#), und einer in Hausach am [Mittwoch, 23. September, immer von 9 bis 10 Uhr](#). Weitere Kurse werden im Oktober und November angeboten – darunter auch ein Beckenbodenkurs speziell für Männer.

Ebenfalls in Zell startet ein Kurs „[präventives Rücken- und Gelenktraining](#)“. Er beginnt am Dienstag, 23. September, um 10.30 Uhr. In dem Kurs über acht Einheiten wird die Rückenmuskulatur gestreckt, gedehnt und gekräftigt, um gerade Fehlhaltungen durch Schreibtischarbeit zu begegnen.

Der erste Vortragsabend nach den Sommerferien am Dienstag, 22. September, trägt den Titel: „[Gut leben und genießen ohne Gluten](#)“. Beginn in der Gesundheitswelt in Hausach ist um 19 Uhr. Diät- und Ernährungsberaterin Doris Altmaier stellt in ihrem Vortrag verschiedene Formen der Weizenunverträglichkeit vor und will vor allem praktische Tipps für den Umgang damit geben.

Anmeldungen zu allen Angeboten nimmt Gesundes Kinzigtal unter Telefon 07831/966670 gern entgegen. Weitere Veranstaltungen sind unter [gesundes-kinzigtal.de/kalender-2020](https://www.gesundes-kinzigtal.de/kalender-2020) zu finden.

---

#### Über die Gesundes Kinzigtal GmbH

Die Gesundes Kinzigtal GmbH ist eine Gemeinschaftsgründung des Medizinischen Qualitätsnetzes – Ärzteinitiative Kinzigtal e.V. (MQNK) und der auf Integrierte Versorgung spezialisierten Management- und Beteiligungsgesellschaft OptiMedis AG. Sie koordiniert und steuert die medizinische Gesamtversorgung für alle 33.000 AOK- und SVLFG-Versicherten der Region Kinzigtal, für alle medizinischen Diagnosen und über alle Leistungserbringer hinweg – auch außerhalb der Region. Grundlage ist ein Vertrag zur Integrierten Versorgung.

#### Pressekontakt

Gesundes Kinzigtal GmbH  
Patrick Merck  
Eisenbahnstraße 17 | 77756 Hausach



Telefon 07831/96 66 72 06 | Fax 07831/96 66 71 99

E-Mail: [p.merck@gesund-es-kinzigtal.de](mailto:p.merck@gesund-es-kinzigtal.de) | [www.gesundes-kinzigtal.de](http://www.gesundes-kinzigtal.de)

[kinzigtal.de](http://kinzigtal.de)