



# **GESUNDES KINZIGTAL**

**Unsere Antworten  
auf Ihre  
Gesundheitsfragen**

**NEU**

**Meine Gesundheitslotsen**

**Mein Hebammenzentrum**

**Kurse Juli-Dezember 2023**

**mein Leben  
meine Gesundheit  
mein Kinzigtal**

## 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.

Wir bei GESUNDES KINZIGTAL widmen uns der Aufgabe der bestmöglichen Gesundheitsversorgung für alle Kinzigtäler. Es gilt: Vorsorge (Prävention) vor Therapie (Kuration). In dieser Ausgabe bieten wir Ihnen wieder einen Überblick der aktuellen Angebote. Besonders herausstellen möchten wir bereits an dieser Stelle das Angebot „Meine Gesundheitslotsen“. Ihre persönlichen Ziele stehen zu jeder Zeit im Mittelpunkt.

Sprechen Sie uns an!

### UNSER VERSORGUNGSGEBIET IM KINZIGTAL

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

<b>Mein Praxisnetzwerk</b> . . . . .	<b>4</b>
<b>NEU Meine Gesundheitslotsen</b> . . . . .	<b>8</b>
<b>Meine Gesundheitsprogramme</b> . . . . .	<b>10</b>
Gesundes Gewicht . . . . .	11
Diabetes mellitus Typ 2 . . . . .	12
Starkes Herz . . . . .	13
Osteoporose . . . . .	14
Achtsamkeit . . . . .	15
Endlich Rauchfrei . . . . .	16
Schneller zum Augenarzt . . . . .	17
<b>Meine Region weitergedacht</b> . . . . .	<b>18</b>
<b>NEU Mein Hebammenzentrum</b> . . . . .	<b>19</b>
<b>Meine Trainings- und Kurswelt</b> . . . . .	<b>22</b>
<b>NEU Kursprogramm Juli – Dezember 2023</b> . . . . .	<b>24</b>
<b>Mein Betriebliches Gesundheitsmanagement</b> . . . . .	<b>32</b>
Legende, Newsletter und Impressum . . . . .	34
<b>Meine Mitgliedschaft.</b> . . . . .	<b>36</b>





# MEIN PRAXISNETZWERK

➤ **Fragen zur Gesundheit bespricht man mit Personen, denen man vertraut. Eine besondere Vertrauensperson hierbei ist in der Regel Ihr Hausarzt bzw. Ihre Hausärztin.**

GESUNDES KINZIGTAL hat daher mit den Ärzten und Ärztinnen Ihres Vertrauens ein Netzwerk aufgebaut, um Ihnen eine besondere Versorgung im Kinzigtal anbieten zu können. Über die Hausärzte hinaus, wurden Fachärzte, Psychotherapeuten, Krankenhäuser und Rehakliniken, Physio- und Ergotherapeuten, Seniorenheime, ambulante Pflegedienste und Apotheken in das Netzwerk aufgenommen. Auch in der Region arbeiten wir mit vielen Vereinen, Fitnessstudios und Beratungsstellen zusammen.

## UNSERE HAUSÄRZTLICHEN PARTNER, IHRE ÄRZTE DES VERTRAUENS ...

- lotsen Sie durch das **Versorgungssystem**
- erheben Ihren persönlichen **Risikostatus**
- vereinbaren konkrete **Gesundheitsziele** mit Ihnen
- stellen hochwertige **Gesundheitsangebote** für Sie bereit

Unsere fachärztlichen Partnerinnen und Partner sorgen für eine abgestimmte Weiterbehandlung.

Unser digitales Konzept elpax, das wir gemeinsam mit unseren ärztlichen Partnern entwickelt haben, stellt dabei sicher, dass Ihre Versorgung integriert durchgeführt werden kann und der Versorgungserfolg nachhaltig ist.

Des Weiteren arbeitet GESUNDES KINZIGTAL kontinuierlich an der Sicherstellung und Weiterentwicklung der ambulanten medizinischen Versorgung im Kinzigtal, beispielsweise durch Unterstützung im Rahmen der Neubesetzung von Hausarztsitzen oder bei der Gründung von Medizinischen Versorgungszentren.

Die rGV Kinzigtal eG wurde mit dem Ziel gegründet, wohnortnahe medizinische Versorgung nachhaltig zu sichern – in Abstimmung mit niedergelassenen Ärztinnen und Ärzten und den Kommunen. Im April 2022 konnte das erste Medizinische Versorgungszentrum, das MVZ Kinzigtal Zell a.H., in Betrieb genommen werden.

Unser Arbeiten im Netzwerk zahlt sich für Sie und Ihre Gesundheit aus! Im jüngsten Qualitäts-Check für Arztnetze der AOK schnitten die ärztlichen Partner von GESUNDES KINZIGTAL in 18 von 23 messbaren Qualitätskennzahlen besser ab als der hausärztliche Landesdurchschnitt in Baden-Württemberg.

# Teilnehmende Hausärztinnen und Hausärzte

## GENGENBACH

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

## GUTACH

Dr. med. Dorner, Barbara · Allgemeinmedizin

## HASLACH

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

## HAUSACH

Auel, Marcus i. V. Deschler, Thomas · Allgemeinmedizin  
Dr. med. Serbanoiu, Tibor · Allgemeinmedizin  
Volk, Martin · Allgemeinmedizin

## HORNBERG

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

## STEINACH

Dr. med. Griesbaum, Julia · Innere Medizin (hausärztlich)  
Dr. med. Griesbaum, Sven · Innere Medizin (hausärztlich)  
Thomalla, Wolfgang · Allgemeinmedizin

## WOLFACH

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

## MVZ KINZIGTAL ZELL A. H.

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

*Folgende nichthausärztliche Fachärzte und Fachärztinnen arbeiten mit Ihrem Hausarzt bzw. Ihrer Hausärztin integriert zusammen und stellen eine übergreifende Versorgung im Rahmen unseres Netzwerks sicher:*

### **GENGENBACH**

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

### **HASLACH**

Dr. med. Edlich, Maximilian · Orthopädie  
Dr. med. Keßler, Marianne · Anästhesie  
Kluge, Nicolas · Augenheilkunde  
Dr. med. Stürner, Jochen · Urologie  
Dr. med. Susic, Sandra · Urologie

### **HAUSACH**

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

### **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

Die kontinuierlich aktualisierte Auflistung unserer Leistungspartner finden Sie unter:  
**[partner.gesundes-kinzigtal.de](https://partner.gesundes-kinzigtal.de)**

NEU



ALS AOK-  
VERSICHERTES  
GK-PLUS-MITGLIED

0€

## MEINE GESUNDHEITSLOTSEN

➤ ***Ihre Versorgung erfolgt  
in integrierter Zusammenarbeit  
zwischen Ihrem Hausarzt  
und unseren Gesundheitslotsen.***

Ihr Hausarzt bzw. Ihre Hausärztin steuert den Prozess, stellt Ihren Bedarf fest und vereinbart gemeinsam mit Ihnen ein Gesundheitsziel. Daraufhin erhalten Sie Unterstützung durch unsere Gesundheitslotsen.

Über unsere Gesundheitslotsen erhalten Sie Zugang in das umfassende regionale Versorgungsnetzwerk von GESUNDES KINZIGTAL.



Sie werden als zentrale Koordinatoren tätig, um Ihnen und Ihren Angehörigen den Aufwand abzunehmen, sich die passenden Leistungen selbst suchen zu müssen.

Außerdem werden Sie fortdauernd dabei unterstützt, bei der Erreichung Ihrer Ziele am Ball zu bleiben. Sie können unter der Berücksichtigung des Rats Ihres Hausarztes frei entscheiden, welche Maßnahmen eingeleitet werden sollen und welche nicht.

Unsere Lotsen unterstützen und beraten Sie in Hausach, in den Praxisräumen ausgewählter ärztlicher Partner, per Videotelefonie oder telefonisch – so, wie es für Sie passt.

Sie können auf vielfältige Weise unterstützt werden. Beispielsweise bei der Auswahl eines passenden Bewegungsprogramms, eines Ernährungsprogramms, eines Entspannungskonzeptes oder einem Rauchentwöhnungskonzeptes. Darüber hinaus können die Gesundheitslotsen Sie dabei unterstützen, zeitnah Facharzttermine zu erhalten.

Sind Sie bei der AOK Baden-Württemberg versichert und Ihr Hausarzt ist unser Leistungspartner? Dann können Sie GK-Plus-Mitglied werden und die Unterstützung unserer Gesundheitslotsen kostenlos in Anspruch nehmen.

Ein Überblick über die an unserem Netzwerk teilnehmenden Ärzte und Ärztinnen befindet sich auf der vorausgehenden Doppelseite.

Gerne können Sie sich auch unmittelbar telefonisch unter 07831 / 966 67-304 an unsere Gesundheitslotsen wenden.



ALS AOK-  
VERSICHERTES  
GK-PLUS-MITGLIED

0€

## MEINE GESUNDHEITS- PROGRAMME

- **Krankheit wird von *GESUNDES KINZIGTAL* nicht nur körperlich verstanden, sondern als *Zusammenspiel von körperlichen, seelischen und sozialen Faktoren.***

Wir geben täglich unser Bestes, um Ihre Versorgung in Sache Gesundheit im Kinzigital zu sichern – heute und vor allem in der Zukunft.

Daher können wir Sie bei jeder gesundheitlichen Problemstellung unterstützen. Darüber hinaus kann unsere Unterstützung durch Hausarzt und Gesundheitslotsen schwerpunktmäßig auch ein bestimmtes vordefiniertes Krankheitsbild zum Gegenstand haben. Dies sind unsere Gesundheitsprogramme. Kontaktieren Sie uns unter 07831/966 67-304!

# GESUNDES GEWICHT

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.

Um Sie in Bewegung zu bringen, erstellen wir Ihnen ein Angebot, das zu Ihnen und Ihrem neuen Lebensstil passt.

## IHRE ZIELE

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

## INHALTE

- Betreuung durch Ihren Arzt des Vertrauens
- Beratung und Begleitung durch Ihre Gesundheitslotsen
- Ernährungsschulung
- Messung Ihrer Vitalwerte: Blutdruck, Blutfett, Blutzucker
- Ernährungs- und Bewegungsangebote



# DIABETES MELLITUS TYP 2

Als Diabetiker müssen 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!

## **IHRE ZIELE**

- Besserer Umgang mit der Erkrankung
- Dauerhafte Reduktion Ihres Blutzuckerspiegels
- Prävention von Diabetes-Folgeerkrankungen

## **INHALTE**

- Betreuung durch Ihren Arzt des Vertrauens
- Beratung und Begleitung durch Ihre Gesundheitslotsen
- Zeitnahe augenärztliche Untersuchung in einer Augenarztpraxis
- Vermittlung von passenden Angeboten aus den Bereichen Ernährung, Bewegung und Tabakentwöhnung
- Empfehlungen für Hilfsmitteln zum Selbstmanagement

# STARKES HERZ

Eine Krankenhauseinweisung kann vermieden werden, wenn Patienten mit Herzinsuffizienz oder koronarer Herzkrankheit auf Warnsignale achten.

Gemeinsam überprüfen wir Ihren Gesundheitszustand, erkennen mögliche Warnsymptome und unterstützen Sie bei der Veränderung Ihres Lebensstils.

## IHRE ZIELE

- Frühzeitiges Erkennen einer Herzinsuffizienz oder koronaren Herzkrankheit
- Einer Verschlechterung entgegenwirken
- Vermeidung von Folgeerkrankungen

## INHALTE

- Regelmäßige Beobachtung Ihrer medizinischen Werte und Betreuung durch Ihren Arzt des Vertrauens
- Beratung und Begleitung durch Ihre Gesundheitslotsen
- Betreuung durch eine speziell geschulte medizinische Fachangestellte (MFA) Ihrer Arztpraxis
- Schulung im Umgang mit der Erkrankung im Alltag und in Notsituationen



## OSTEOPOROSE

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. Durch die individuelle Zusammenstellung der Angebote und Bausteine kann das Programm speziell auf Sie, Ihren Gesundheitszustand und Ihre Ziele angepasst werden.

### **IHRE ZIELE**

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

### **INHALTE**

- Beratung und Begleitung durch Ihre Gesundheitslotsen
- Beratung zur Sturzvorbeugung und Ernährung bei Osteoporose
- Wöchentliche Bewegungseinheit bei einem Physiotherapeuten

# ACHTSAMKEIT

NEU

Jeder hat sein eigenes individuelles Päckchen zu tragen.

Egal ob dieses Päckchen groß oder klein ist, manchmal wird die seelische Belastung zu groß und entwickelt sich zu einer akuten seelischen Krise.

Wir gewährleisten im Fall einer eine schnelle Intervention – ohne dass es zu den sonst häufig langen Wartezeiten auf einen Psychotherapieplatz kommt.

Unsere Diplom-Psychologin steht Ihnen für kurzzeitige Krisenintervention zur Verfügung – Sie erhalten innerhalb von zwei Wochen einen Termin.

Gerne können Sie unmittelbar telefonisch unter 07831/966 67-304 einen Termin vereinbaren.

## **1-STÜNDIGES UNTERSTÜTZUNGSGESPRÄCH**

**80 €**

inklusive Mehrwertsteuer



## ENDLICH RAUCHFREI

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.

Wir unterstützen Sie, nachhaltig vom Rauchen wegzukommen.

### **IHRE ZIELE**

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

### **INHALTE**

- Betreuung durch Ihren Arzt des Vertrauens
- Teilnahme am Kurs „Raucherentwöhnung“
- Regelmäßige Messung des Kohlendioxidgehalts der Ausatemluft
- Begleitende Teilnahme an Ernährungs-, Bewegungs- und Entspannungskursen





**EXKLUSIV**

GK-Mitglied +  
GK-Plus-Mitglied

iv.gesundes-kinzigtal.de

# SCHNELLER ZUM AUGENARZT **NEU**

Wir arbeiten eng mit der Schwarzwald-Augenklinik zusammen. Als unser Mitglied bzw. Plus-Mitglied werden für Sie extra Termine freigehalten, um Ihnen lange Wartezeiten zu ersparen – ob bei Verdacht auf eine Diabetische Retinopathie, auf Grünen Star (Glaukom) oder Grauen Star (Katarakt).

## IHR WEG ZUM TERMIN

Sie benötigen eine Überweisung zur augenärztlichen Untersuchung von Ihrem Hausarzt. Dieser informiert unsere Gesundheitslotsen, die nach Rücksprache mit Ihnen zeitnah einen Termin in einer Augenarztpraxis vor Ort für Sie vereinbaren. Sprechen Sie Ihren Hausarzt auf unseren Terminalservice an!

## WIR SIND FÜR ALLE KINZIGTÄLER DA! UNTERSTÜTZUNG FÜR SELBSTZAHLER

Sind Sie nicht bei der AOK Baden-Württemberg versichert? Oder Ihr Hausarzt ist kein Leistungspartner von uns? Sie möchten aber trotzdem Unterstützung durch unsere Gesundheitslotsen bei der Bewältigung Ihrer gesundheitlichen Situation erhalten?

**ERFRAGEN SIE IHR PERSÖNLICHES ANGEBOT  
UNTER 07831 / 966 67-304**

# MEINE REGION WEITERGEDACHT

➤ Die **GESUNDES KINZIGTAL GmbH** ist seit 2005 Modellprojekt für eine besondere Versorgung.

Um diesen Ansatz kontinuierlich weiterzuentwickeln, ist Forschung bei GESUNDES KINZIGTAL ein entscheidender Innovationstreiber. Die Expertise aus angewandter Prävention und Kuration macht die GESUNDES KINZIGTAL GmbH zu einer begehrten Partnerin, wenn es um Vernetzung und Zusammenarbeit in der medizinischen Versorgung geht.

Bei der Auswahl der Forschungsprojekte wird sich an den lokalen Bedarfen orientiert.

Beispielhaft wird in dieser Ausgabe das aus dem Projekt „Ambulante Hebammenversorgung im Blick – Pilotregion Kinzigtal (HiB)“ hervorgegangene Hebammenzentrum näher vorgestellt.



Auch das Fernsehen interessiert sich für unsere Aktivitäten. Einfach den QR-Code scannen und mehr zum neusten Beitrag der ZDF-Doku Plan-B entdecken.



## AUS DER FORSCHUNG

Dr. Madeleine Renyi:  
07831 / 966 670



# MEIN HEBAMMENZENTRUM

➤ **Die bevorstehende Geburt eines Kindes ist ein wunderschönes und gleichzeitig aufregendes Ereignis.**

MEIN HEBAMMENZENTRUM ist Anlaufstelle für werdende oder junge Eltern im Kinzigtal.

Sie sind auf der Suche nach einer Hebamme oder Kursen rund um das Thema Baby und Eltern sein? Wir sind für Sie da, denn Ihr Wohlergehen und das Ihres Kindes ist unser Anliegen. Sie – Wir – Familie.

## UNSER ANGEBOT FÜR SIE

- Unterstützung und gezielte Beratung durch unsere Lotsin
- Betreuung vor und nach der Geburt
- Sprechstunden im Zentrum
- Vermittlung passender Angebote und Kurse
- Zentraler Treffpunkt für Schwangere und junge Familien



**KATJA BUSS**

Dipl. Sozialpädagogin  
Diakonisches Werk  
Dienststelle Hausach



**VORTRAG**

## **Sozialrechtliche Ansprüche in der Schwangerschaft und nach der Geburt**

Wer beantwortet mir meine sozialrechtlichen Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt und die Zeit danach?

Dieser Vortrag stellt die Aufgaben der Schwangerschaftsberatungsstellen vor und gibt Informationen zu Mutterschutz, Elternzeit, Elterngeld und weitere mögliche existenzsichernde Sozialleistungen.



**MITTWOCH, 12.7.  
18.30-19.30 UHR  
IN HAUSACH + ONLINE**



**MITTWOCH, 8.11.  
18.30-19.30 UHR  
IN HAUSACH + ONLINE**



# Yoga

für Schwangere und Mütter  
sorgt für Entlastung und  
Entspannung in einer  
einmaligen Zeit.

**DIENSTAGS, 26.9.-7.11.  
6 x 18.30-19.30 UHR  
IN HAUSACH**



**TANJA  
GIMBERLEIN**  
Osteopathin



# Geburts- vorbereitung

Die Geburt eines Kindes ist  
nicht nur der Beginn eines  
neuen Lebens – auch im  
Leben der werdenden Eltern  
ändert sich so einiges.

**SAMSTAG/SONNTAG, 7./8.10.  
SA 8-17.30 UHR  
SO 8.30-13 UHR  
IN HAUSACH**



**HELENA  
HIMMELSBACH**  
Hebamme



# Beckenboden

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

**DONNERSTAGS, 9.11.-14.12.  
6 x 16.45-17.30 UHR  
IN HAUSACH + ONLINE**



**LIDIA AKIN**  
Sport- und  
Fitnesskauffrau





## 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

MEHR  
BEWEGEN AB

49€\*

PRO MONAT



**INKLUSIVE**

1 Körperanalyse  
(InBody-Check) pro Quartal



**INKLUSIVE**

individueller,  
zielorientierter  
Trainingsplan  
und persönliche  
Betreuung

## 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.

\*Dieses Angebot gilt für GESUNDES KINZIGTAL Plus-Mitglieder (GK-Plus-Mitglied) und Netzwerk GEWSUNDE BETRIEBE bei einem 24-Monats-Vertrag.





# Body, Mind & Soul

Unser Yoga-Angebot für alle, die sich noch mehr Impulse zu Achtsamkeit wünschen.

**MITWOCHS, 20.9.-15.11.**  
**8 x 17.45-19 UHR**  
**IN HAUSACH**

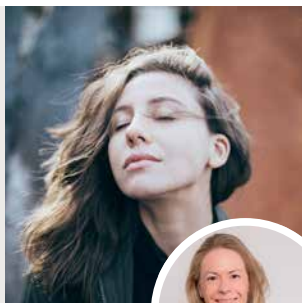


**STEFANIE BAADER**  
Yoga-/Achtsamkeitstrainerin

# Tiefe Entspannung

Durch Achtsamkeitsübungen, progressive Muskelentspannung und autogenes Training raus aus dem Alltagsstress – hin zu mehr Entspannung.

**MITWOCHS, 4.10.-15.11.**  
**6 x 19.15-20 UHR**  
**IN HAUSACH**



**STEFANIE BAADER**  
Yoga-/Achtsamkeitstrainerin

## WORKSHOP

# Meditation

Meine ersten Schritte von der Theorie zur Praxis

Was ist Meditation?  
Warum ist sie so sinnvoll?  
Wie lange sitze ich dabei?  
Und wie geht das überhaupt?  
Wir geben Antworten.

**SAMSTAG, 18.11.**  
**10-15.30 UHR**  
**IN HAUSACH**



**MYRIAM LAUBLE**  
Yogatrainerin (BYV)



# Aquafitness

Effektives, muskelkräftigendes und ausdauersteigerndes Training mit Hilfe des Wasserwiderstands, das den gesamten Körper trainiert und die Fettverbrennung ankurbelt.

## Power-Kurs

**FREITAGS, 6.10.-8.12.**  
**A: 10 x 10.15–11.15 UHR**  
**IN HAUSACH**



ZPP



**SELINA MINK**  
Sportwissenschaftlerin

## Senioren-Kurs

**FREITAGS, 6.10.-8.12.**  
**B: 10 x 11.30–12.30 UHR**  
**IN HAUSACH**



ZPP

# Yoga

Deine Verabredung mit Dir selbst – mehr Gespür für deinen Körper, deinen Atem und lernen, deinen Geist mehr und mehr zur Ruhe zu bringen.

## Anfänger und Wiedereinsteiger

**FREITAGS, 13.10.-22.12.**  
**10 x 16–17.30 UHR**  
**IN HAUSACH**



ZPP



**MYRIAM LAUBLE**  
Yogatrainerin (BYV)

## Fortgeschrittene

**MONTAGS, 9.10.-18.12.**  
**10 x 19–20.30 UHR**  
**IN HAUSACH**



ZPP



8-WOCHEN-KURS

VORTRAG

## Top in Form

Gut essen & trinken, gesund abnehmen und dem inneren Schweinehund innerhalb von 8 Wochen ordentlich Beine machen.

**SIMONE RAUBER**  
Diät-Assistentin

**DIENSTAGS, 26.9.-21.11.**  
**8 x 18.30-19.30 UHR**  
**IN HAUSACH + ONLINE**

## Ernährung & Lebensstil

Gesund und aktiv bis ins hohe Alter – das wünschen sich alle und wir zeigen Dir in diesem Vortrag, wie es auch Dir gelingt.

**ULRIKE VELTE-HOFFMANN**  
Diplom-Ökotrophologin

**DONNERSTAG, 28.9.**  
**18-19.30 UHR**  
**IN HAUSACH + ONLINE**



**KENNEN SIE AUCH UNSER  
GESUNDHEITSPROGRAMM  
„GESUNDES GEWICHT“?**  
Seite 11



ZPP





Deutsche  
Herzstiftung



Die Gesundheitskasse.



**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 „Rhythmus und Herzinsuffizienz – ein heißes Thema!“ sowie kurze Schnupperangebote zur Bewegung und Entspannung, die gezielt auf das Herz-Kreislauf-System wirken.

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

**SAMSTAG, 11.11.**  
**10-12 UHR**  
**IN HAUSACH**



**PROF. DR. MED.**  
**STEFAN BAUER**  
Leitender Oberarzt  
Mediclin  
Herzzentrum Lahr



∞  
2023



## **Steigen Sie jederzeit ein! Unser fortlaufendes Kursangebot**

Für Ihre Anmeldung oder Fragen erreichen Sie uns unter **07831 / 966 670** oder unter **aktiv.gesundes-kinzigtal.de**

### **Montag**

### **Dienstag**

**9.15–10.15**

**Osteoporose- und  
Wirbelsäulengymnastik**  
Susanne Schlüter

**10.30–11.30**

**Osteoporose- und  
Wirbelsäulengymnastik**  
Susanne Schlüter

**18–18.45**

**Full Body Workout**



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

Für mehr Flexibilität. Perfekt zum Ausprobieren. Finden Sie Ihren Rhythmus:

12 MONATE  
KURS-ABO  
**34,90€\***  
PRO MONAT

UNSERE  
**10er  
KARTE**  
**94€\***

MIT EINEM  
MONATLICHEN  
TRAININGSVERTRAG  
**0€\*\***

### Unsere Empfehlung!

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

\*10% Rabatt für **GK-Plus** Mitglieder / 5% Rabatt für **GK** Mitglieder

\*\*ausgenommen AOK OrthoCard-Training

#### Mittwoch

#### Donnerstag

9-10

**Bodyforming**  
Susanne Schlüter

**NEU**

18.30-19.15  
**Functional Training**  
Seraphina von Hornstein

17.45-18.30  
**Rückenfit**  
Lidia Akin

FORTLAUFENDE KURSE

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



## Full Body Workout

Lust auf ein intensives Ganzkörpertraining, bei dem sich kurze Trainingseinheiten und Erholungsphasen in schneller Folge abwechseln?

**IMMER MONTAGS**

**18–18.45 UHR**

**HAUSACH**

GESUNDES KINZIGTAL

Eisenbahnstraße 17



## Osteoporose- und Wirbelsäulengymnastik

Kraft und Koordination stärken und Abnutzungsprozesse verlangsamen.

**IMMER DIENSTAGS**

**A: 9.15–10.15 UHR**

**B: 10.30–11.30 UHR**



**SUSANNE SCHLÜTER**

Fitnesstrainerin mit B-Lizenz



## Bodyforming

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

**IMMER DONNERSTAGS**

**9–10 UHR**

**HAUSACH**

GESUNDES KINZIGTAL

Eisenbahnstraße 17



NEU

8

## Functional Training

In komplexen Bewegungsabläufen werden mehrere Muskeln und Muskelketten gleichzeitig trainiert – für mehr Leistungsfähigkeit in Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination.



**SERAPHINA VON HORNSTEIN**  
Gesundheitsförderin

**IMMER MITTWOCHS**  
**18.30–19.15 UHR**

**HAUSACH**  
GESUNDES KINZIGTAL  
Eisenbahnstraße 17

## 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.



**LIDIA AKIN**  
Sport- und  
Fitnesskauffrau

**IMMER DONNERSTAGS**  
**17.45–18.30 UHR**

**HAUSACH**  
GESUNDES KINZIGTAL  
Eisenbahnstraße 17



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 / 966 670**



# 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 mit 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.

## WAS BEDEUTEN DIE SYMBOLE?

**EXKLUSIV**  
GK-Plus-Mitglied

Dieses Angebot ist exklusiv für Sie als Plus-Mitglied von GESUNDES KINZIGTAL.

Alle AOK-Versicherten im Kinzigtal mit einem Arzt des Vertrauens, der Leistungspartner von GK ist, können kostenfrei GK-Plus-Mitglied werden.

**EXKLUSIV**  
GK-Mitglied

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

Alle können kostenfrei GK-Mitglied werden.

**AOK**

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?



*bewegen*



*entspannen*



*ernähren*



*wissen & bilden*

# Werden Sie jetzt gemeinsam mit uns aktiv für Ihre Gesundheit!

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

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

**Mo–Fr von 8.30–16 Uhr**  
**Telefon 07831 / 966 670**  
**info@gesundes-kinzigtal.de**

**www.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!

[newsletter.gesundes-kinzigtal.de](mailto:newsletter.gesundes-kinzigtal.de)



### IMPRESSUM

#### HERAUSGEBER

GESUNDES KINZIGTAL GmbH  
Eisenbahnstraße 17  
77756 Hausach  
Telefon 07831/966670  
info@gesundes-kinzigtal.de  
www.gesundes-kinzigtal.de

**REDAKTION** GESUNDES KINZIGTAL,  
SICHTWECHSEL

#### KONZEPTION + GESTALTUNG

SICHTWECHSEL.COM  
SICHTWECHSEL Agentur für Marken-  
kommunikation, Offenburg  
**FOTOS** Adobe Stock, Freepik, iStock,  
PeopleImages, Pexels, Pixabay,  
Unsplash, Patrick Merck, GESUNDES  
KINZIGTAL, Jigal Fichtner  
**STAND** Juni 2023  
Änderungen und Irrtümer  
vorbehalten

# MITGLIED WERDEN

**EXKLUSIV**  
GK-Mitglied

## UND KOSTENFREI VON DIESEN VORTEILEN FÜR IHRE GESUNDHEIT PROFITIEREN:

- Sie und Ihre Gesundheit stehen bei uns immer im Mittelpunkt!
- Kostenfreie Teilnahme an Gesundheitsvorträgen
- Elektronische Netzfallakte für digitalen Informationsaustausch
- Vergünstigungen in unserer Trainings- und Kurswelt für ein ganzheitliches Training und bei unseren Leistungs- und Kooperationspartnern

### WIE WERDE ICH GK-MITGLIED?

- Melden Sie sich bei uns unter 07831 / 966 670

**EXKLUSIV**  
GK-Plus-Mitglied

## UND ALS GK-PLUS-MITGLIED KOSTENFREI VON NOCH MEHR VORTEILEN FÜR IHRE GESUNDHEIT PROFITIEREN:

### KOSTENFREI

- koordinierte Unterstützung durch Hausarzt und Gesundheitslotsen
- individualisierte, evidenzbasierte Behandlungsangebote
- Teilnahme an unseren Gesundheitsprogrammen
- Elektronische Netzfallakte für digitalen Informationsaustausch
- **FREIE WAHL** von Arzt, Therapeut, Klinik, Krankenhaus und Pflegeheim auch über die Grenzen des Versorgungsgebiets hinaus.

### WAS SIND DIE BEDINGUNGEN?

- Ihr Wohnort liegt in unserem Versorgungsgebiet im Kinzigtal, Sie sind bei der AOK versichert und Ihr Arzt des Vertrauens ist Leistungspartner von GESUNDES KINZIGTAL.

### WIE WERDE ICH GK-PLUS-MITGLIED?

- Melden Sie sich bei Ihrem Arzt des Vertrauens an oder melden Sie sich bei uns unter 07831 / 966 67-304