

JAN·JUN
2023



**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,

in der Theorie wissen wir alle, dass weniger Süßes und mehr Aktivität langfristig gut für unser Wohlbefinden sind. In der Praxis sind ein Stück Kuchen und das Sofa jedoch meist näher als Gymnastikmatte oder Wanderschuhe. Gesundheit hat viel mit der Veränderung von Gewohnheiten zu tun. Das ist nie einfach – und geht nicht von jetzt auf gleich. Daher verfolgen wir bei GESUNDES KINZIGTAL langfristige Ziele. Das gilt für unser Bestreben, die Gesundheitsversorgung in der Region zu stärken, genauso für unsere Angebote. Diese sind darauf ausgelegt, selbst gesteckte Gesundheitsziele erreichen zu können. Passend dazu finden Sie in unserem aktuellen Programmheft viele Kurse, Seminare und Workshops, die Sie auf dem Weg zu mehr Gesundheit und positiver Veränderung langfristig unterstützen möchten.

Wir freuen uns auf Sie.

Dr. Christoph Löschmann



GESUNDES KINZIGTAL

PROGRAMM

| | |
|--|-----------|
| Meine Gesundheitsversorgung im Kinzigtal. | 4 |
| Legende | 8 |
| Unser Kursangebot. | 10 |
| Unser fortlaufendes Kursangebot | 30 |
| Meine Trainings- und Kurswelt | 38 |
| Unsere Kooperationspartner | 43 |
| Meine Gesundheitsprogramme | 44 |
| Meine Gesundheitsberaterin | 46 |
| Mein gesundes Leben | 48 |
| Starkes Herz. | 50 |
| Osteoporose. | 52 |
| Gesundes Gewicht | 54 |
| Diabetes mellitus. | 56 |
| Endlich rauchfrei | 58 |
| Gesunde Betriebe. | 60 |
| Gesundheits- und Praxisnetzwerk | 62 |
| Unsere Leistungspartner | 63 |
| Newsletter | 66 |
| Impressum. | 66 |
| Mitglied von GESUNDES KINZIGTAL werden | 67 |



*mein Leben
meine Gesundheit*

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.



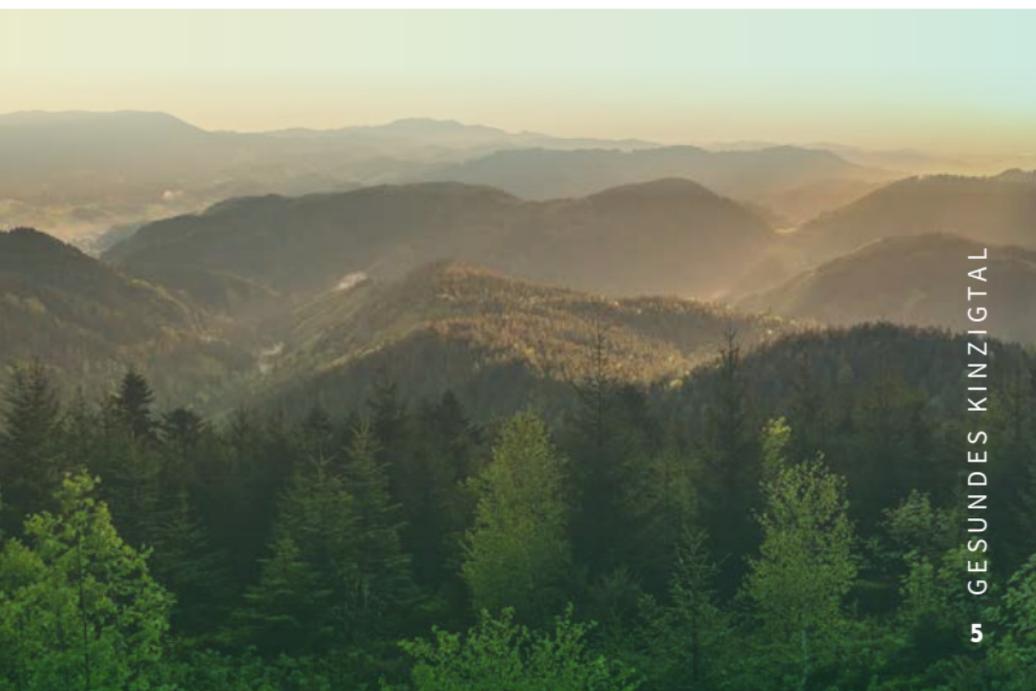
Entscheidend sind die Qualität der medizinischen Versorgung, des gesamten medizinischen Netzwerks, der bestmöglichen interdisziplinären Beratung und der Klärung, welche Vorsorgemaßnahmen, welche Untersuchungs- und Behandlungsmöglichkeiten bei welchem Arzt, zu welcher Zeit, in welcher Reihenfolge und 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, besonderen 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?*

*Evaluiert durch die OptiMedis AG und im Rahmen der GESUNDES-KINZIGTAL-Mitgliederbefragung 2021.



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 Plus-Mitglied bei GESUNDES KINZIGTAL und profitieren Sie von einer besonderen, persönlichen Gesundheitsversorgung im Kinzigtal.

siehe Seite 67

Meine besondere Versorgung

GESUNDHEITSBERATERIN + GESUNDHEITSPROGRAMME / SEITE 44

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 44.

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 62

Unser großes Gesundheits- und Praxisnetzwerk mit vielen Vorteilen für Sie persönlich und Ihre Gesundheit – mehr dazu ab Seite 62.

Meine Trainings- und Kurswelt

GANZHEITLICH UND INDIVIDUELL TRAINIEREN / SEITE 38

Erfahren Sie mehr über unsere Trainings- und Kurswelt und deren attraktive Angebote ab Seite 38.

Gesunde Betriebe

BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT (BGM) / SEITE 60

Werden Sie und Ihr Betrieb Teil von GESUNDE BETRIEBE und profitieren Sie von zahlreichen Angeboten. Mehr dazu ab Seite 60.

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 mit Voranmeldung teilnehmen.

VORTRAG

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

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?

GK-Plus

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.

GK

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?

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
GK-Plus-Mitglied

GESUNDHEITSPROGRAMM

Speziell zusammengestelltes, kostenfreies Programm mit Maßnahmen zur Verbesserung Ihrer Gesundheit oder zum Erhalt Ihres aktuellen Gesundheitsstatus für Sie als Plus-Mitglied von GESUNDES KINZIGTAL > siehe Seite 44.

| | |
|--------------------------------------|-----------|
| MEIN GESUNDES LEBEN | 48 |
| STARKES HERZ | 50 |
| OSTEOPOROSE | 52 |
| GESUNDES GEWICHT | 54 |
| DIABETES MELLITUS | 56 |
| ENDLICH RAUCHFREI | 58 |



Aquafitness für Senioren

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. Der Wasserdruck massiert sanft die Haut, strafft das Bindegewebe und vertieft die Atmung. Die Intensität ist in diesem Kurs niedriger als in anderen Aquafitness-Kursen.



KURS



**FREITAGS, 13.1.–17.3.
11.30–12.15 UHR**

**FREITAGS, 24.3.–6.5.
11.30–12.15 UHR**

**FREITAGS, 16.6.–4.8.
11.30–12.15 UHR**

JE 8 EINHEITEN

137 € **ZPP** inkl. Badeintritt

77756 HAUSACH

Kinzigtalbad
Schanze 4

DÉSIRÉE HÄMMERLE
Sport- und Gymnastiklehrerin





Power Aquafitness

Aquafitness ist ein effektives, muskelkräftigendes und ausdauersteigerndes Training, das den gesamten Körper trainiert und die Fettverbrennung ankurbelt.

Von einfachen Übungen bis zu komplexen Bewegungsabläufen wird die Körperwahrnehmung verbessert und das Herz-Kreislauf-System angeregt. Das Training im Wasser fördert das Wohlbefinden und wirkt entspannend. Durch Kleingeräte wird der Kurs abwechslungsreich.

Körperliche Fitness wird in diesem Kurs vorausgesetzt.





KURS



HAUSACH

**FREITAGS, 13.1.–17.3.
10.30–11.15 UHR**

**FREITAGS, 24.3.–6.5.
10.30–11.15 UHR**

**FREITAGS, 16.6.–4.8.
10.30–11.15 UHR**

JE 8 EINHEITEN

137 € ZPP inkl. Badeintritt

77756 HAUSACH

Kinzigtalbad
Schanze 4

KURS



STEINACH

**DIENSTAGS, 13.6.–1.8.
11–11.45 UHR**

**MITTWOCHS, 14.6.–2.8.
20–20.45 UHR**

JE 8 EINHEITEN

115 € ZPP zzgl. Badeintrit

77790 STEINACH

Steinach Freibad
Langmattstraße 28

DÉSIRÉE HÄMMERLE

Sport- und Gymnastiklehrerin





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, 2.2.–23.3.
16.30–17.30 UHR**

**8 EINHEITEN
100 €**

**ONLINE +
77756 HAUSACH
GESUNDES KINZIGTAL
Eisenbahnstraße 17**

LIDIA AKIN
Sport- und Fitnesskauffrau





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,
20.4.–1.6.
16.45–17.30 UHR**

**6 EINHEITEN
64 €**

**77756 HAUSACH
GESUNDES KINZIGTAL
Eisenbahnstraße 17**

LIDIA AKIN
Sport- und
Fitnesskauffrau



**KENNEN SIE AUCH UNSEREN
FORTLAUFENDEN KURS
„FULL BODY WORKOUT“?
Seite 35**



PILOTREGION KINZIGTAL

HEBAMMEN- VERSORGUNG IM BLICK (HIB)

HOCHSCHULE
FURTWANGEN
UNIVERSITY



rgv KINZIGTAL eG
regional gesund versorgt



Eine Hebamme gehört von Anfang an dazu: Schon mit Beginn einer Schwangerschaft haben Frauen einen gesetzlichen Anspruch auf die Betreuung durch eine Hebamme.

Die Kosten für die Hebammenhilfe während Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett werden von den Krankenkassen übernommen. Aufgrund des Hebammenmangels haben jedoch viele Schwangere Probleme, eine Hebamme zu finden. An dieser Stelle setzt das Projekt „Hebammenversorgung im Blick“ an. Ziel ist zum einen, die schwangeren Frauen und deren Familien sowohl bei der Hebammenuche als auch z. B. bei der Suche nach verschiedenen Angeboten vor und während der Schwangerschaft zu unterstützen. Zum anderen soll durch eine neue Arbeitsgestaltung eine Entlastung der Hebammen erreicht und der Beruf attraktiv gemacht werden.

Das Projekt findet statt im Rahmen des Förderaufrufs 2022 zur Erprobung von Lokalen Gesundheitszentren mit Fokus auf geburtshilflicher Versorgung und wird vom Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration Baden-Württemberg gefördert.

Durchgeführt wird das Projekt von der GESUNDES KINZIGTAL GmbH in Kooperation mit der rGV Kinzigtal und der Hochschule Furtwangen.

Weitere Informationen finden Sie hier:

hib.gesundes-kinzigtal.de



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION

Finanziert aus Landesmitteln,
die der Landtag Baden-Württemberg beschlossen hat.



Geburtsvorbereitungskurs



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

Das will gut vorbereitet sein, zum Beispiel mit einem Geburtsvorbereitungskurs. Dieser hilft zum einen der Schwangeren, sich mit umfangreichen Informationen und Übungen auf den Prozess der Geburt bestmöglich vorzubereiten. Darüber hinaus werden wissenswerte Inhalte und praktische Übungen vermittelt, mit denen die Eltern auf die erste Zeit mit ihrem Neugeborenen vorbereitet werden.

KURS



DONNERSTAGS, 19.1.–9.3.
18–19.30 UHR

SAMSTAG, 25.02.
13–16 UHR MIT PARTNER

7 EINHEITEN

Die Kosten übernimmt Ihre Krankenkasse.

77756 HAUSACH
GESUNDES KINZIGTAL
Eisenbahnstraße 17

ALEXANDRA ISENMANN
Hebamme

**MELDEN SIE SICH SCHON
JETZT FÜR DIE KURSE AN!**

07831 / 966 670

kurse.gesundes-kinzigtal.de



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

Gemeinsam finden wir bestimmt
das passende Angebot für Sie!



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

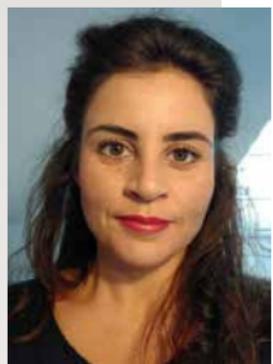


**MONTAGS, 23.1.–3.4.
19–20.30 UHR**

**10 EINHEITEN
170 € ZPP**

**77756 HAUSACH
GESUNDES KINZIGTAL
Eisenbahnstraße 17**

MYRIAM LAUBLE
Yogalehrerin (BYV)





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, 1.2.–5.4.
19–20.30 UHR**

**8 EINHEITEN
160 € ZPP**

**ONLINE +
77756 HAUSACH**
GESUNDES KINZIGTAL
Eisenbahnstraße 17

DANIEL OLIVER THIES
Kursleiter für Progressive
Muskelentspannung





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, 8.3.–26.4.
10–11 UHR**

**8 EINHEITEN
KOSTENFREI** 

77756 HAUSACH
GESUNDES KINZIGTAL
Eisenbahnstraße 17

SELINA MINK
Sportwissenschaftlerin





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,
18.4.–4.7.
18.30–19.30 UHR**

**10 EINHEITEN
140 € ZPP**

**ONLINE +
77756 HAUSACH
GESUNDES KINZIGTAL
Eisenbahnstraße 17**

DANIEL OLIVER THIES
Sport- und Gymnastiklehrer



**KENNEN SIE AUCH UNSEREN
FORTLAUFENDEN KURS
„RÜCKENFIT“?**

Seite 34





STURZ- PROPHYLAXE



**KENNEN SIE SCHON UNSEREN FORTLAUFENDEN
KURS „OSTEOPOROSE & WIRBELSÄULENGYMNASTIK“?
DIENSTAGS, SIEHE SEITE 32**



Vorsicht Stufe! Stürze vermeiden, Mobilität fördern

Stürze vermeiden, Mobilität fördern – denn mit steigendem Alter lassen Muskelkraft, Gleichgewicht, Ausdauer und Beweglichkeit 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, 11.5.
19–20 UHR

1 EINHEIT
5 €

KOSTENFREI  

77709 WOLFACH
Elithera Gesundheitszentrum
Hauptstraße 5

MATTHIAS SCHULTE
Physiotherapeut

**KENNEN SIE AUCH UNSER
GESUNDHEITSPROGRAMM
„OSTEOPOROSE“?**
Seite 52





Raucherentwöhnung

Unser verhaltenstherapeutisches Entwöhnungsprogramm: Nichtraucher in 6 Wochen!

In 6 Sitzungen lernen Sie die Grundlagen Ihrer Tabakabhängigkeit kennen und bereiten Ihren Rauchstopp systematisch vor. Um das Nichtrauchen zu stabilisieren, werden bewährte verhaltenstherapeutische Strategien vermittelt und Möglichkeiten zur Bewältigung von Rückfällen erarbeitet. Begleitend wird in der Regel eine individuell angepasste medikamentöse Unterstützung empfohlen.

KURS



DONNERSTAGS, 20.4.–25.5.

18.30-20 UHR (1. Termin bis 20.30 Uhr)

6 EINHEITEN

160 € ZPP

77756 HAUSACH

GESUNDES KINZIGTAL
Eisenbahnstraße 17

MELINA LEHMANN

Gesundheits- und Krankenpflegerin sowie Präventions- und Gesundheitspsychologin





➤ **Endlich rauchfrei: Welches Programm passt zu mir?**

Haben Sie den Entschluss gefasst mit dem Rauchen aufzuhören und brauchen dabei eine kurzfristige Unterstützung? Dann ist der 6-wöchige Raucherentwöhnungskurs genau das Richtige für Sie.

Als GK-Plus-Mitglied können Sie zusätzlich an dem Gesundheitsprogramm „Endlich Rauchfrei“ teilnehmen. In diesem Programm erhalten Sie über 12 Monate hinweg zusätzliche Unterstützung von Ihrem Hausarzt und einer Gesundheitsberaterin.

GK-Plus ✓

**MEHR INFORMARIONEN ZUM GESUNDHEITS-
PROGRAMM „ENDLICH RAUCHFREI“**

SIEHE SEITE 58





TOP IN FORM

Gesund abnehmen



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

Mit diesem Kurs erlernen Sie ihre Ernährungsgewohnheiten zu beobachten und mit einfachen Schritten den eigenen Speiseplan zu optimieren, um so eine langfristige Gewichtsreduktion zu gewährleisten. Genuss und praktische Tipps unterstützen bei der Umstellung im Alltag. Der Fokus liegt auf einer abwechslungsreichen Ernährung, die leicht im Alltag anzuwenden ist, ganz ohne Verzicht. Anregungen für mehr Bewegung ergänzen das Konzept zu mehr Wohlbefinden. Sie haben während des Kurses die Möglichkeit über das Flex-Abo in der Trainingswelt zu trainieren und können dafür gerne ein Beratungsgespräch vereinbaren.

KURS



**DIENSTAGS,
14.3.– 16.5.
18.30–19.30**

**8 EINHEITEN
150 € ZPP**

**ONLINE +
77756 HAUSACH
GESUNDES KINZIGTAL
Eisenbahnstraße 17**

SIMONE RAUBER
Diätassistentin

**KENNEN SIE AUCH UNSER
GESUNDHEITSPROGRAMM
„GESUNDES GEWICHT“?
Seite 54**





Individuelle Ernährungs- beratung

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.

AUF ANFRAGE



**1-4 EINHEITEN
NACH INDIVIDUELLER
TERMINVEREINBARUNG**

**KOSTEN AUF ANFRAGE
UNTERSTÜTZUNG DURCH
KRANKENKASSE MÖGLICH**

HAUSACH
GESUNDES KINZIGTAL
Eisenbahnstraße 17

TANJA SCHWARZ
Diätassistentin



∞
2022



Steigen Sie jederzeit ein! Unser fortlaufendes Kursangebot

Für Ihre Anmeldung oder Fragen erreichen Sie uns unter **07831 / 966 670** oder unter **kurse.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
Franziska Lauble



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. Mehr dazu ab Seite 38.

*10% Rabatt für **GK-Plus** Mitglieder / 5% Rabatt für **GK** Mitglieder
**ausgenommen AOK OrthoCard-Training

Mittwoch

Sie haben mittwochs Zeit für mehr Bewegung? Dann lernen Sie doch unsere Trainingswelt kennen.

Wir beraten Sie gern!

Donnerstag

9-10
Bodyforming
Susanne Schlüter

17.45-18.30
Rückenfit
Lidia Akin

FORTLAUFENDE KURSE

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 52



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 € FÜR EINE 10er-KARTE**

HAUSACH

GESUNDES KINZIGTAL
Eisenbahnstraße 17

SUSANNE SCHLÜTER

Fitnesstrainerin mit B-Lizenz





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 € FÜR EINE 10er-KARTE**

HAUSACH
GESUNDES KINZIGTAL
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 rücken-gerechtes Verhalten im Alltag, wirksame Übungen für zu Hause und Anleitungen zur Entspannung.

KURS FORTLAUFEND



**DONNERSTAGS
17.45–18.30 UHR**

**KOSTENFREI FÜR KUNDINNEN UND
KUNDEN UNSERER TRAININGSWELT
34,90 € / MONAT IM KURS-ABO
94 € FÜR EINE 10er-KARTE**

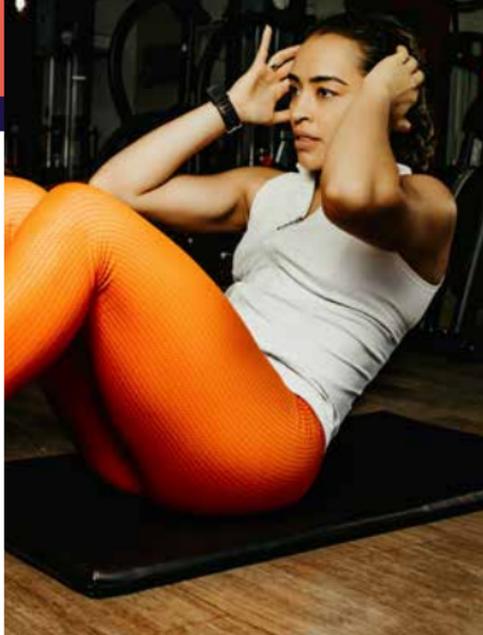
**HAUSACH
GESUNDES KINZIGTAL
Eisenbahnstraße 17**

LIDIA AKIN
Sport- und Fitnesskauffrau



Full Body Workout

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



Dann sind Sie hier genau richtig. Hoher Puls, Muskelkater und Spaß sind garantiert.

In diesem hochintensiven Intervalltraining wird in einer abwechslungsreichen Übungsabfolge das Herz-Kreislauf-System und die Muskulatur auf Hochtouren gebracht. Kurze Intensiv- und Erholungsphasen wechseln sich ab, wodurch sowohl das Herz-Kreislauf-System als auch die Muskulatur optimal trainiert werden.

KURS FORTLAUFEND



MONTAGS
18-18.45 UHR

KOSTENFREI FÜR KUNDINNEN UND KUNDEN UNSERER TRAININGSWELT
34,90 € / MONAT IM KURS-ABO
94 € FÜR EINE 10er-KARTE

HAUSACH
GESUNDES KINZIGTAL
Eisenbahnstraße 17

FRANZISKA LAUBLE
Fitnesstrainerin



| | Termin | Seite |
|---|-------------|-------|
| JANUAR | | |
| Aquafitness für Senioren, Hausach GW-123-3 | ab Fr 13.1. | 10 |
| Power Aquafitness, Hausach GW-123-2 | ab Fr 13.1. | 12 |
| Yoga für Anfänger und Wiedereinsteiger GW-123-1 | ab Mo 23.1. | 20 |
| FEBRUAR | | |
| Progressive Muskelentspannung GW-123-10 | ab Mi 1.2. | 21 |
| Postnatales Training GW-123-16 | ab Do 2.2. | 14 |
| MÄRZ | | |
| Schongymnastik GW-123-12 | ab Mi 8.3. | 22 |
| TOP IN FORM – Gesund abnehmen GW-123-11 | ab Di 14.3. | 28 |
| Aquafitness für Senioren, Hausach GW-123-5 | ab Fr 24.3. | 10 |
| Power Aquafitness, Hausach GW-123-4 | ab Fr 24.3. | 12 |
| APRIL | | |
| Wirbelsäulengymnastik GW-123-15 | ab Di 18.4. | 23 |
| Raucherentwöhnung GW-123-14 | ab Do 20.4. | 26 |
| Beckenbodentraining GW-123-13 | ab Do 20.4. | 15 |
| MAI | | |
| VORTRAG: Sturzprophylaxe GW-123-17 | Do 11.5. | 25 |
| JUNI | | |
| Power Aquafitness, Steinach GW-123-8 | ab Di 13.6. | 12 |
| Power Aquafitness, Steinach GW-123-9 | ab Mi 14.6. | 12 |
| Aquafitness für Senioren, Hausach GW-123-7 | ab Fr 16.6. | 10 |
| Power Aquafitness, Hausach GW-123-6 | ab Fr 16.6. | 12 |

∞
2023



**STARTEN SIE
JEDERZEIT!**

FORTLAUFENDE KURSE

Termin

Seite

Osteoporose- und Wirbelsäulengymnastik

A GW-123-F1

Di 9.15 Uhr
10.30 Uhr 32

B GW-123-F2

Bodyforming

GW-123-F3

Do 9 Uhr 33

Rückenfit

GW-123-F4

Do 17.45 Uhr 34

Full Body Workout

GW-123-F5

Mo 18 Uhr 35

AUF ANFRAGE

Termin

Seite

Individuelle Ernährungsberatung

auf Anfrage 29



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

07831 / 966 670

kurse.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
individueller,
zielorientierter
Trainingsplan
und persönliche
Betreuung



INKLUSIVE
1 Körperanalyse
(InBody-Check) pro Quartal

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



**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

49€*

PRO MONAT

ALS GK-
PLUS-MITGLIED
BIS ZU

180€

PRO JAHR
SPAREN

FAMILY
AKTION

Angebot siehe
auf der Rückseite

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

So starten Sie in unserer Trainingswelt durch

Vereinbaren Sie ein persönliches und völlig unverbindliches Beratungsgespräch unter **07831 / 966 670** oder über unsere Website trainingswelt.gesundes-kinzigtal.de

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.

**FÜR SIE
INKLUSIVE!
FORTLAUFENDES
KURSANGEBOT**
Seite 30



**mein Leben
meine Gesundheit
meine Trainingswelt**

aktiv.gesundes-kinzigtal.de

Vergünstigt trainieren in der Region

EXKLUSIV
GK-Mitglied

Bereits 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:

partner.gesundes-kinzigtal.de

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](tel:07831966670)



ALS AOK-
VERSICHERTES
GK-PLUS-MITGLIED

0€

MEINE GESUNDHEITS- PROGRAMME

➤ **Durch eine besondere Gesundheitsversorgung verbessern wir nachweislich die Gesundheit aller Kinzigtaler.**

Was das für Sie bedeuten kann?

- Die Lebenserwartung eines GK-Mitglieds ist durchschnittlich **2,8 Jahre*** höher.
- Bei unseren Mitgliedern beginnt eine mögliche Langzeitpflege im Schnitt **4,1 Jahre*** später.
- **96,6%*** unserer Mitglieder haben einen guten bis sehr guten bzw. ausgezeichneten Eindruck von unseren ärztlichen Leistungspartnern.

Wie schaffen wir das?

Wir geben täglich unser Bestes, um Ihre Versorgung in Sachen Gesundheit im Kinzigtal zu sichern – heute und vor allem auch in Zukunft.

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 jährlich Gesundheitsbewertungen statt, um den individuellen Unterstützungsbedarf dauerhaft im Blick zu halten.

Und bei Bedarf stellen wir Ihnen und Ihrem Arzt des Vertrauens** kostenfrei eine **Gesundheitsberaterin** (Gesundheits- und Krankenpflegerinnen mit akademischem Abschluss) als Ihre zentrale Ansprechpartnerin für all Ihre Gesundheitsthemen zur Seite.

Die für Sie spürbarsten Vorteile, die sich für Sie ergeben, haben wir auf der folgenden Seite zusammengefasst.

*Evaluiert durch die OptiMedis AG und im Rahmen der GESUNDES-KINZIGTAL-Mitgliederbefragung 2021.

**Sofern dieser Leistungspartner von GESUNDES KINZIGTAL ist

A woman with short brown hair, wearing a grey blazer over a white top, is sitting at a table. She is looking down at a smartphone in her hands. In the foreground, the back of a child's head with blonde curly hair is visible, wearing a red, white, and blue plaid shirt. The setting appears to be a bright, indoor space, possibly a cafe or a meeting room.

**ALS AOK-
VERSICHERTES
GK-PLUS-MITGLIED**

0€

MIT EINER GESUNDHEITSBERATERIN AN IHRER SEITE ERGEBEN SICH FÜR SIE SPÜRBARE VORTEILE

- Zu Beginn der Zusammenarbeit mit einer unserer Gesundheitsberaterinnen klärt Sie Ihr Arzt optimal auf und betrachtet Ihr Anliegen ganzheitlich. Er kann sich hierzu **zusätzliche Zeit für Sie** nehmen.
- Ihre Gesundheitsberaterin ist **eng vernetzt** mit Ihrem Arzt und vermittelt Ihnen die passenden Gesundheitsangebote im Netzwerk, zum Beispiel einen Facharzt, ein passendes Bewegungsangebot oder eine Selbsthilfegruppe.
- Sie sind im Krankheitsfall **nicht länger allein**. Ihre Gesundheitsberaterin meldet sich regelmäßig bei Ihnen und unterstützt Sie, sofern Sie sich das wünschen.

Und sollten Sie eine chronische Erkrankung haben, bieten wir Ihnen auf den nachfolgenden Seiten **besondere Gesundheitsprogramme** an.

Unsere Softwarelösung elpax stellt einen verbesserten Informationsaustausch zwischen den an der Behandlung beteiligten Fachdisziplinen sicher.

Werden Sie kostenfrei Plus-Mitglied bei GESUNDES KINZIGTAL und profitieren Sie von einer besonderen, persönlichen Gesundheitsversorgung!

SIE HABEN FRAGEN?

Dann wenden Sie sich an das Team
Besondere Versorgung:

07831 / 966 670



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 Plus-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 eine erfahrene Gesundheitsberaterin
- mehrere persönliche oder telefonische Gespräche, je nach individuellem Bedarf

ANMELDUNG

Die Anmeldung zum Gesundheitsprogramm erfolgt durch Ihren Arzt bzw. Ihre Ärztin des Vertrauens. Alle teilnehmenden Hausärzte finden Sie auf Seite 63. Gerne können Sie sich auch telefonisch unter 07831/96667-304 an unsere Gesundheitsberaterin wenden.



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 Gesundheitsberaterin 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 GESUNDHEITSZIELE

- 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
- Betreuung durch eine medizinische Fachangestellte (MFA) Ihres Arztes des Vertrauens
- Schulung im Umgang mit Herzinsuffizienz oder koronarer Herzerkrankung im Alltag und in Notsituationen

ANMELDUNG

Die Anmeldung zum Gesundheitsprogramm erfolgt durch Ihren Arzt bzw. Ihre Ärztin des Vertrauens. Alle teilnehmenden Hausärzte finden Sie auf Seite 63. Gerne können Sie sich auch telefonisch unter 07831/96667-304 an unsere Gesundheitsberaterin wenden.



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 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

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

ANMELDUNG

Die Anmeldung zum Gesundheitsprogramm erfolgt durch Ihren Arzt bzw. Ihre Ärztin des Vertrauens. Alle teilnehmenden Hausärzte finden Sie auf Seite 63. Gerne können Sie sich auch telefonisch unter 07831/96667-304 an unsere Gesundheitsberaterin wenden.



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

ANMELDUNG

Die Anmeldung zum Gesundheitsprogramm erfolgt durch Ihren Arzt bzw. Ihre Ärztin des Vertrauens. Alle teilnehmenden Hausärzte finden Sie auf Seite 63. Gerne können Sie sich auch telefonisch unter 07831/96667-304 an unsere Gesundheitsberaterin wenden.



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 Augenarztpraxis Termine freigehalten, um Ihnen zeitnah eine augenärztliche Untersuchung zu ermöglichen.

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

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 Augenarztpraxis
- Vermittlung von passenden Angeboten aus den Bereichen Ernährung, Bewegung und Tabakentwöhnung
- Empfehlungen für Apps zum Selbstmanagement

ANMELDUNG

Die Anmeldung zum Gesundheitsprogramm erfolgt durch Ihren Arzt bzw. Ihre Ärztin des Vertrauens. Alle teilnehmenden Hausärzte finden Sie auf Seite 63. Gerne können Sie sich auch telefonisch unter 07831/96667-304 an unsere Gesundheitsberaterin wenden.

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

ANMELDUNG

Die Anmeldung zum Gesundheitsprogramm erfolgt durch Ihren Arzt bzw. Ihre Ärztin des Vertrauens. Alle teilnehmenden Hausärzte finden Sie auf Seite 63. Gerne können Sie sich auch telefonisch unter 07831/96667-304 an unsere Gesundheitsberaterin wenden.



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





GESUNDHEITS- UND PRAXISNETZWERK

➤ *Unsere Leistungspartner für die besondere 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
- Angebot einer besonderen Versorgung in der Region – zusätzlich zur Regelversorgung.

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 · Innere Medizin (hausärztlich)
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

Fachärzte und Psychotherapeuten

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. 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
Heise, Patrizia · Psychotherapie



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:
partner.gesundes-kinzigtal.de



IHR ARZT IST NOCH NICHT IN UNSEREM NETZWERK?

Dann verweisen Sie ihn gern
an Susanne Halsinger:

07831 / 966 670

**GESUNDES
KINZIGTAL**
mein Leben
meine Gesundheit

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!

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



IMPRESSUM

HERAUSGEBER

GESUNDES KINZIGTAL GmbH
Eisenbahnstraße 17
77756 Hausach
Geschäftsführer:
Dr. Christoph Löschmann
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 Dezember 2022
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
- 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

- besondere und bessere medizinische Versorgung
- individualisierte, evidenzbasierte Behandlungsangebote
- Teilnahme an unseren Gesundheitsprogrammen
- Persönliche Gesundheitsberaterin
- Elektronische Netzfallakte für digitalen Informationsaustausch
- **FREIE WAHL** von Arzt, Therapeut, Klinik, Krankenhaus und Pflegeheim auch über die Grenzen des Versorgungsgebiets hinaus (siehe ab Seite 62)

WAS SIND DIE BEDINGUNGEN?

- Ihr Wohnort liegt in unserem Versorgungsgebiet im Kinzigtal (siehe Seite 7), 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.

FAMILY AKTION

in der Trainingswelt



MEHR BEWEGEN AB

49€*

PRO MONAT STATT 64€

ALS GK-PLUS-MITGLIED BIS ZU

180€

PRO JAHR SPAREN

DIESES ANGEBOT GILT AUCH FÜR JEDES FAMILIENMITGLIED**

Ihre Familie und Sie sparen zukünftig noch viel mehr bei gleichbleibend hohem Leistungsangebot. Denn als GK-Plus- und GK-Mitglied kann Ihre Familie zu den gleichen Vorteilsbedingungen trainieren wie Sie selbst.

Wie Sie diesen FAMILY-Aktionsvorteil für sich und Ihre Familie nutzen können? Sprechen Sie uns einfach an – persönlich in der Trainingswelt, telefonisch unter der 07831 966 670 oder an trainingswelt@gesundes-kinzigtal.de

UNSERE PREISE (gültig ab 1.1.2023)

| Laufzeit | 24 Monate | 12 Monate | Flex-Abo |
|----------------------------|-----------|-----------|----------|
| Sie sind GK-Plus-Mitglied? | 49 € | 59 € | 74 € |
| Sie sind GK-Mitglied? | 59 € | 69 € | 84 € |
| Sie sind kein Mitglied? | 64 € | 74 € | 89 € |

zzgl. einmaliger Startgebühr in Höhe von 79 €.

* Dieses Angebot gilt für GESUNDES KINZIGTAL Plus-Mitglieder.

** Dieses Angebot gilt einmalig für Ihre/n Lebenspartner/in und Familienmitglieder ersten Grades (Ihre Kinder und Ihre Eltern).