

2017|2018



# DIABETES

Der Landkreis Haßberge bewegt sich

Eine Initiative für Patientinnen und  
Patienten mit Diabetes und Adipositas

# INHALTSVERZEICHNIS

|  |    |
|--|----|
| Grußwort .....                                     | 03 |
| Veranstaltungs- und Programmplan .....             | 04 |
| <br>   |    |
| Gesundheitsregionplus Landkreis Haßberge .....     | 18 |
| Stadt Haßfurt .....                                | 20 |
| Novo Nordisk Pharma GmbH .....                     | 22 |
| AOK Bayern – die Gesundheitskasse .....            | 24 |
| SKD BKK – für Ihre Gesundheit .....                | 26 |
| MVZ Haßfurt – Schwerpunktpraxis Diabetologie ..... | 28 |
| Beurer – Gesundheit und Wohlbefinden .....         | 30 |
| BLSV – Kreis Haßberge .....                        | 32 |
| INJOY Fitness- & Gesundheitszentrum .....          | 34 |
| TSV Westheim 1946 e.V. ....                        | 36 |
| Bike Emotions .....                                | 38 |
| Volkshochschule Landkreis Haßberge e.V. ....       | 40 |
| <br>   |    |
| Kooperationspartner .....                          | 42 |

---

# Grußwort

## von Landrat Wilhelm Schneider zum Diabetesprojekt „Der Landkreis Haßberge bewegt sich“

Sehr geehrte Leserinnen und Leser, derzeit leben etwa 6,5 Millionen Menschen mit Diabetes in Deutschland, jährlich kommen ungefähr 300.000 Neuerkrankungen hinzu. Darüber hinaus gibt es eine hohe Dunkelziffer. Schätzungen zufolge wurde bei ungefähr 2 Millionen Menschen der Diabetes noch nicht erkannt.

Bei der Erkrankung unterscheidet man in Typ 1 und Typ 2 Diabetes, wobei zirka 95 Prozent aller Zuckererkrankten Typ 2 Diabetiker sind. Umgangssprachlich nennt man diese Erkrankung auch den Altersdiabetes. Im europäischen Vergleich liegt Deutschland damit an zweiter Stelle. Man kann also von der Volkskrankheit Diabetes sprechen.

Wie bei den meisten chronischen Krankheiten besteht auch beim Diabetes die Herausforderung darin, sich der Erkrankung aktiv zu stellen. Präventive Maßnahmen, wie gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung können

die Behandlung positiv beeinflussen. Vor allem durch Sport kann eine hohe Lebensqualität erreicht werden. Es gibt zum Beispiel viele Leistungssportler, die trotz ihrer Diabeteserkrankung aktiv und sehr erfolgreich sind.

Mit dem Projekt „Der Landkreis Haßberge bewegt sich“ möchte die Gesundheitsregionplus Landkreis Haßberge die öffentliche Aufmerksamkeit auf das Thema Diabetes lenken und die Bevölkerung für die Erkrankung sensibilisieren. In der breitgefächerten Veranstaltungsreihe werden ein Jahr lang Wege und Möglichkeiten für einen offenen Umgang mit der Krankheit aufgezeigt. Ich hoffe, dass es uns damit gelingt, die Prävention zu stärken und unsere Gesundheit zu fördern.



Ihr Wilhelm Schneider  
Landrat

# MAI 2017

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| <b>23.05.2017</b><br>Dienstag | <b>Nordic-Walking Kurs des TSV Westheim</b>  |
| <b>Zeit:</b>                  | 18:45 Uhr  |
| <b>Ort:</b>                   | Sportgelände des TSV Westheim  |
| <b>Information:</b>           | <b>Anmeldung erforderlich:</b> ja<br><b>Kosten:</b> frei<br><b>Ansprechpartner:</b> Tobias Reißmann<br><b>E-Mail:</b> info@zabelstein-runners.de<br><b>Web:</b> www.zabelstein-runners.de<br><b>Mitzubringen:</b> Laufschuhe, eventuell Nordic Walking Stöcke (falls nicht vorhanden, werden Leihstöcke angeboten) |

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| <b>29.05.2017</b><br>Montag | <b>Vorträge für Patienten</b>  |
| <b>Zeit:</b>                | 19:30 Uhr  |
| <b>Ort:</b>                 | Konferenzraum Ärztehaus I,<br>Hofheimer Str. 63–69, 97437 Haßfurt  |
| <b>Information:</b>         | <b>Anmeldung erforderlich:</b> nein<br><b>Kosten:</b> frei<br><b>Ansprechpartner:</b> PD Dr. med. Frank Schröder<br><b>E-Mail:</b> diabetologie@mvz-hassfurt.de<br><b>Telefon:</b> 09521/9474-2200   |
| <b>Vorträge:</b>            | <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>„Diabetes und seine Behandlungsmöglichkeiten“</b><br/>Referent: Priv.-Doz. Dr. med. Frank Schröder<br/>(Facharzt für Innere Medizin, Angiologie,<br/>Diabetologie und Geriatrie, MVZ Haßfurt)</li><li>• <b>„10 Irrtümer über Diabetes“</b> – Referentin: Diana Kerzinger<br/>(Diabetesberaterin DDG, MVZ Haßfurt)</li></ul> |

# JUNI 2017

| 19.06.2017<br>Montag | Vorträge für Patienten  |
|----------------------|---|
| <b>Zeit:</b>         | 19:30 Uhr   |
| <b>Ort:</b>          | Konferenzraum Ärztehaus I,<br>Hofheimer Str. 63–69, 97437 Haßfurt   |
| <b>Information:</b>  | <b>Anmeldung erforderlich:</b> nein<br><b>Kosten:</b> frei<br><b>Ansprechpartner:</b> Diana Kerzinger<br><b>E-Mail:</b> diabetologie@mvz-hassfurt.de<br><b>Telefon:</b> 09521/9474-2200 |
| <b>Vortrag:</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• „<i>Mythos Ernährung – müssen Diäten sein?</i>“<br/>Referentin: Diana Kerzinger (Diabetesberaterin DDG, MVZ Haßfurt)</li> </ul>                |

| 19.06.2017<br>Montag | AOK Fußpflegekurs für Diabetiker<br>(auch für Nicht-AOK Patienten)  |
|----------------------|---|
| <b>Zeit:</b>         | 10:00 Uhr   |
| <b>Ort:</b>          | AOK Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 3,<br>97437 Haßfurt  |
| <b>Information:</b>  | <b>Anmeldung erforderlich:</b> ja<br><b>Kosten:</b> frei<br><b>Ansprechpartner:</b> Udo Pfeuffer<br><b>Telefon:</b> 09721/95472 |

# JUNI 2017

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| <b>26.06.2017</b><br>Montag | <b>AOK Fußpflegekurs für Diabetiker</b><br>(auch für Nicht - AOK Patienten)   |
| <b>Zeit:</b>                | 16:30 Uhr   |
| <b>Ort:</b>                 | AOK Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 3,<br>97437 Haßfurt  |
| <b>Information:</b>         | <b>Anmeldung erforderlich:</b> ja<br><b>Kosten:</b> frei<br><b>Ansprechpartner:</b> Udo Pfeuffer<br><b>Telefon:</b> 09721/95472 |

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| <b>28.06.2017</b><br>Mittwoch | <b>AOK Fußpflegekurs für Diabetiker</b><br>(auch für Nicht - AOK Patienten)   |
| <b>Zeit:</b>                  | 10:00 Uhr   |
| <b>Ort:</b>                   | AOK Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 3,<br>97437 Haßfurt  |
| <b>Information:</b>           | <b>Anmeldung erforderlich:</b> ja<br><b>Kosten:</b> frei<br><b>Ansprechpartner:</b> Udo Pfeuffer<br><b>Telefon:</b> 09721/95472 |



# JULI 2017

|                              |  |
|------------------------------|--|
| <b>01.07.2017</b><br>Samstag | <b>Mountainbike Fahrtechnikkurs Grundlagen</b>   |
| <b>Zeit:</b>                 | 14:30 Uhr  |
| <b>Ort:</b>                  | Bike Emotions, Brückenstraße 9, 97437 Haßfurt  |
| <b>Information:</b>          | <b>Anmeldung erforderlich:</b> ja<br><b>Kosten:</b> frei<br><b>Ansprechpartner:</b> Noel Scholtens<br><b>Telefon:</b> 09521/8619<br><b>E-Mail:</b> info@bike-emotions.de<br><b>Mitzubringen:</b> Helm, Handschuhe, Fahrrad, Getränke, eventuell eigene Verpflegung |

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| <b>05.07.2017</b><br>Mittwoch | <b>AOK Fußpflegekurs für Diabetiker</b><br>(auch für Nicht - AOK Patienten)   |
| <b>Zeit:</b>                  | 16:00 Uhr   |
| <b>Ort:</b>                   | Seniorenzentrum St. Elisabeth,<br>Seniorenbegegnungsstätte, Kapellenstraße 14,<br>96106 Ebern                                   |
| <b>Information:</b>           | <b>Anmeldung erforderlich:</b> ja<br><b>Kosten:</b> frei<br><b>Ansprechpartner:</b> Udo Pfeuffer<br><b>Telefon:</b> 09721/95472 |

# JULI 2017

**08.07.2017**

Samstag

**Geführte Mountainbiketour für Anfänger**  
(Fahrzeit ca. 2 Stunden über Schotter und Waldwege)

**Zeit:**

13:00 Uhr

**Ort:**

Bike Emotions, Brückenstraße 9, 97437 Haßfurt

**Information:**

**Anmeldung erforderlich:** ja  
**Kosten:** frei  
**Ansprechpartner:** Noel Scholtens  
**Telefon:** 09521/8619  
**E-Mail:** info@bike-emotions.de  
**Mitzubringen:** Helm, Handschuhe, Fahrrad, Getränke, eventuell eigene Verpflegung

**10.07.2017**

Montag

**AOK Fußpflegekurs für Diabetiker**  
(auch für Nicht - AOK Patienten)

**Zeit:**

16:00 Uhr

**Ort:**

AOK Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 3,  
97437 Haßfurt

**Information:**

**Anmeldung erforderlich:** ja  
**Kosten:** frei  
**Ansprechpartner:** Udo Pfeuffer  
**Telefon:** 09721/95472

# JULI 2017

|                              |   |
|------------------------------|---|
| <b>08.07.2017</b><br>Samstag | <b>Kappelseelauf des 1. FC Rentweinsdorf mit Novo Nordisk Halbmarathon</b>  |
| <b>Zeit:</b>                 | 13:00 Uhr   |
| <b>Ort:</b>                  | Sportgelände Rentweinsdorf  |
| <b>Information:</b>          | <b>Anmeldung erforderlich:</b> ja<br><b>Kosten:</b> je nach Streckenlänge<br><b>Ansprechpartner:</b> Richard Weidmann<br><b>Web:</b> <a href="http://lauf.justoneclickaway.de">lauf.justoneclickaway.de</a> |

# AUGUST 2017

|                              |   |
|------------------------------|---|
| <b>19.08.2017</b><br>Samstag | <b>Geführte Mountainbiketour für Anfänger</b><br>(Fahrzeit ca. 2 Stunden über Schotter und Waldwege)  |
| <b>Zeit:</b>                 | 13:00 Uhr   |
| <b>Ort:</b>                  | Bike Emotions, Brückenstraße 9, 97437 Haßfurt   |
| <b>Information:</b>          | <b>Anmeldung erforderlich:</b> ja<br><b>Kosten:</b> frei<br><b>Ansprechpartner:</b> Noel Scholtens<br><b>Telefon:</b> 09521/8619<br><b>E-Mail:</b> <a href="mailto:info@bike-emotions.de">info@bike-emotions.de</a><br><b>Mitzubringen:</b> Helm, Handschuhe, Fahrrad, Getränke, eventuell eigene Verpflegung |

# OKTOBER 2017

|                              |   |
|------------------------------|---|
| <b>01.10.2017</b><br>Sonntag | <b>1. Zabelstein-Run mit<br/>Novo Nordisk Hobbylauf</b>   |
| <b>Zeit:</b>                 | 09:15–11:00 Uhr   |
| <b>Ort:</b>                  | Sportgelände des TSV Westheim,<br>Friedhofstraße 14, 97478 Westheim   |
| <b>Information:</b>          | <p><b>Anmeldung erforderlich:</b> ja<br/> <b>Kosten:</b> je nach Streckenlänge<br/> <b>Ansprechpartner:</b> Tobias Reißmann<br/> <b>E-Mail:</b> info@zabelstein-runners.de<br/> <b>Web:</b> www.zabelstein-runners.de</p> |

|                              |   |
|------------------------------|---|
| <b>08.10.2017</b><br>Sonntag | <b>Gesundheitstag Ebern, Vorträge für<br/>Patienten</b>   |
| <b>Zeit:</b>                 | 13:00–17:00 Uhr   |
| <b>Ort:</b>                  | Friedrich-Rückert-Gymnasium, Gymnasiumstr. 6,<br>96106 Ebern UBIZ   |
| <b>Information:</b>          | <p><b>Anmeldung erforderlich:</b> nein<br/> <b>Kosten:</b> frei<br/> <b>Ansprechpartner:</b> PD Dr. med. Frank Schröder<br/> <b>E-Mail:</b> diabetologie@mvz-hassfurt.de<br/> <b>Telefon:</b> 09521/9474-2200</p>   |
| <b>Vorträge:</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>„Diabetes und seine Behandlungsmöglichkeiten“</b><br/>Referent: Priv.-Doz. Dr. med. Frank Schröder<br/>(Facharzt für Innere Medizin, Angiologie,<br/>Diabetologie und Geriatrie, MVZ Haßfurt)</li> <li>• <b>„10 Irrtümer über Diabetes“</b> – Referentin: Diana<br/>Kerzinger (Diabetesberaterin DDG, MVZ Haßfurt)</li> </ul> |

# OKTOBER 2017

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| <b>10.10.2017</b><br>Dienstag | <b>SKD BKK – Vorträge für Patienten</b>   |
| <b>Zeit:</b>                  | 19:00–20:30 Uhr   |
| <b>Ort:</b>                   | BRK-Haus, Eichelsdorfer Str. 11, 97461 Hofheim  |
| <b>Information:</b>           | <b>Anmeldung erforderlich:</b> nein<br><b>Kosten:</b> frei<br><b>Ansprechpartner:</b> Rebecca Haßfurther (SKD BKK)<br><b>Telefon:</b> 09721/9449-314                        |
| <b>Vortrag:</b>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>„Bewegung – die beste Medizin?“</b><br/> Referentin: Rebecca Haßfurther<br/> (Dipl. Sportwissenschaftlerin, SKD BKK)</li> </ul> |

|                              |  |
|------------------------------|--|
| <b>13.10.2017</b><br>Freitag | <b>Brainwalking - Trimm dich für den Kopf, Bewegung für den Körper.</b> (Kombination aus leichter körperlicher Aktivität mit Denkanstößen)   |
| <b>Zeit:</b>                 | 16:00–17:00 Uhr  |
| <b>Ort:</b>                  | Zell am Ebersberg (Parkplatz am Böhgrund)  |
| <b>Information:</b>          | <b>Anmeldung erforderlich:</b> ja<br><b>Kosten:</b> 5,-€<br><b>Ansprechpartner:</b> Dorothea Krieger<br>(VHS Knetzgau)<br><b>Telefon:</b> 09527/952636<br><b>Web:</b> www.vhs-hassberge.de<br><b>Leitung:</b> Claudia Heil<br><b>Mitzubringen:</b> dem Wetter entsprechende Kleidung, eventuell Getränke |

# OKTOBER 2017

**18.10.2017**

Mittwoch

**Gesunder Genuss bei Gewichtsreduktion und Diabetes.** Wir kochen leckere Rezepte für Menschen mit erhöhten Blutzuckerwerten oder Diabetes

**Zeit:**

18:00–21:00 Uhr

**Ort:**

Untersteinbach in der Schule

**Information:**

**Anmeldung erforderlich:** ja  
**Kosten:** 10,-€ + Materialkosten  
**Ansprechpartner:** Petra Friesl  
 (VHS Rauhenebrach)  
**Telefon:** 09554 / 92210  
**Web:** [www.vhs-hassberge.de](http://www.vhs-hassberge.de)  
**Leitung:** Birgit Scheffler  
**Mitzubringen:** Schürze, Vorratsbehälter,  
 Geschirrtuch

**24.10.2017**

Dienstag

**Lust auf gesundes Kochen – Sie müssen bei der Ernährung erhöhte Blutzuckerwerte oder Diabetes berücksichtigen?**

**Zeit:**

19:00–22:00 Uhr

**Ort:**

Volksbildungswerk Königsberg, Alleestraße 1,  
 97486 Königsberg (Schulküche)

**Information:**

**Anmeldung erforderlich:** ja  
**Kosten:** 15,-€ + Materialkosten  
**Ansprechpartner:** Volksbildungswerk Königsberg  
**Telefon:** 09525/254  
**Web:** [www.vbw-koenigsberg.de](http://www.vbw-koenigsberg.de)  
**Mitzubringen:** Geschirrtuch, Vorratsbehälter, Getränke  
**Kursleiterin:** Gisela Gutjahr, Diätassistentin an den  
 Haßberg-Kliniken, zeigt Ihnen wie es geht.

# NOVEMBER 2017

**13.11.2017**

Montag

## Vorträge für Patienten

**Zeit:**

19:30 Uhr

**Ort:**

UBiZ (Umweltbildungszentrum)  
Oberschleichach, Pfarrer-Baumann-Str. 17,  
97514 Oberaurach

**Information:**

**Anmeldung erforderlich:** nein

**Kosten:** frei

**Ansprechpartner:** PD Dr. med. Frank Schröder

**E-Mail:** [diabetologie@mvz-hassfurt.de](mailto:diabetologie@mvz-hassfurt.de)

**Telefon:** 09521/9474-2200

**Vorträge:**

- **„Diabetes und seine Behandlungsmöglichkeiten“**  
Referent: Priv.-Doz. Dr. med. Frank Schröder  
(Facharzt für Innere Medizin, Angiologie,  
Diabetologie und Geriatrie, MVZ Haßfurt)
- **„10 Irrtümer über Diabetes“** – Referentin: Diana  
Kerzinger (Diabetesberaterin DDG, MVZ Haßfurt)



# NOVEMBER 2017

**14.11.2017**

Dienstag

**Lust auf gesundes Kochen – Sie müssen bei der Ernährung erhöhte Blutzuckerwerte oder Diabetes berücksichtigen?**

**Zeit:**

19:00–22:00 Uhr

**Ort:**

Mittelschule Ebern (Küche)

**Information:**

**Anmeldung erforderlich:** ja

**Kosten:** 10,-€ + Materialkosten

**Ansprechpartner:** VHS Ebern

**Telefon:** 09531/6463

**Web:** [www.vhs-hassberge.de](http://www.vhs-hassberge.de)

**Mitzubringen:** Geschirrtuch, Vorratsbehälter, Getränke

**Kursleiterin:** Martina Barfuß, Diätassistentin an den Haßberg-Kliniken, zeigt Ihnen wie es geht.

# JANUAR 2018

**22.01.2018**

Montag

**Lockeres Treffen, Diabetes Typ 1-Patienten**

**Zeit:**

18:00 Uhr

**Ort:**

Konferenzraum Ärztehaus I,  
Hofheimer Str. 63–69, 97437 Haßfurt

**Information:**

**Anmeldung erforderlich:** nein

**Kosten:** frei

**Ansprechpartner:** Diana Kerzinger

**E-Mail:** [diabetologie@mvz-hassfurt.de](mailto:diabetologie@mvz-hassfurt.de)

**Telefon:** 09521/9474-2200

**Leitung:** Diana Kerzinger  
(Diabetesberaterin DDG,  
MVZ Haßfurt)

# FEBRUAR 2018

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| <b>28.02.2018</b><br>Mittwoch | <b>Gesundheitstag Diabetes, Vorträge</b>  |
| <b>Zeit:</b>                  | 17:00–20:00 Uhr   |
| <b>Ort:</b>                   | Stadthalle Haßfurt  |
| <b>Information:</b>           | <b>Anmeldung erforderlich:</b> nein<br><b>Kosten:</b> frei  |
| <b>Vorträge:</b>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>„Vom Leistungssport lernen“ Selbstführung in gesunder Balance</b> – Referent: Thomas Lurz</li> <li>• <b>„Bewegung ist Leben“</b> – Referent: Johannes Kiep (Diplom-Sportlehrer AOK)</li> <li>• <b>„Lebensmittel unter der Lupe“</b> – Referentin: Martina Edelmann (AOK-Ernährungsberaterin)</li> </ul> |

# MÄRZ 2018

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| <b>13.03.2018</b><br>Dienstag | <b>Lust auf gesundes Kochen – Sie müssen bei der Ernährung erhöhte Blutzuckerwerte oder Diabetes berücksichtigen?</b>  |
| <b>Zeit:</b>                  | 19:00–22:00 Uhr  |
| <b>Ort:</b>                   | Hofheim in der Grundschule   |
| <b>Information:</b>           | <b>Anmeldung erforderlich:</b> ja<br><b>Kosten:</b> 10,-€ + Materialkosten<br><b>Ansprechpartner:</b> VHS Hofheim<br><b>Telefon:</b> 09523/7807<br><b>Web:</b> <a href="http://www.vhs-hassberge.de">www.vhs-hassberge.de</a><br><b>Mitzubringen:</b> Geschirrtuch, Vorratsbehälter, Getränke<br><b>Kursleiterin:</b> Gisela Gutjahr, Diätassistentin an den Haßberg- Kliniken, zeigt Ihnen wie es geht. |

# MÄRZ 2018

**16.03.2018**

Freitag

**Brainwalking - Trimm dich für den Kopf, Bewegung für den Körper.** (Kombination aus leichter körperlicher Aktivität mit Denkanstößen)

**Zeit:**

16:00–17:00 Uhr

**Ort:**

Marktplatz 7, 97483 Eltmann (am „ritz – regionales Informations- und Tourismuszentrum“)

**Information:**

**Anmeldung erforderlich:** ja  
**Kosten:** 5,-€  
**Ansprechpartner:** Maria Klein (VHS Eltmann)  
**Telefon:** 09522/899-70  
**Web:** [www.vhs-hassberge.de](http://www.vhs-hassberge.de)  
**Leitung:** Claudia Heil  
**Mitzubringen:** dem Wetter entsprechende Kleidung, eventuell Getränke

**19.03.2018**

Montag

**Vorträge für Patienten**

**Zeit:**

18:30 Uhr

**Ort:**

UBiZ (Umweltbildungszentrum) Oberschleichach, Pfarrer-Baumann-Str. 17, 97514 Oberaurach

**Information:**

**Anmeldung erforderlich:** nein  
**Kosten:** frei  
**Ansprechpartner:** Diana Kerzinger  
**E-Mail:** [diabetologie@mvz-hassfurt.de](mailto:diabetologie@mvz-hassfurt.de)  
**Telefon:** 09521/9474-2200

**Vortrag:**

**„Mythos Ernährung – müssen Diäten sein?“**  
 Referentin: Diana Kerzinger (Diabetesberaterin DDG, MVZ Haßfurt)

## APRIL 2018

|                              |   |
|------------------------------|---|
| <b>27.04.2018</b><br>Freitag | <b>Brainwalking - Trimm dich für den Kopf, Bewegung für den Körper.</b> (Kombination aus leichter körperlicher Aktivität mit Denkanstößen)  |
| <b>Zeit:</b>                 | 17:00–18:00 Uhr   |
| <b>Ort:</b>                  | 96151 Breitbrunn – am Kreuzweg  |
| <b>Information:</b>          | <b>Anmeldung erforderlich:</b> ja<br><b>Kosten:</b> 5,–€<br><b>Ansprechpartner:</b> Annemarie Käb (VHS Breitbrunn)<br><b>Telefon:</b> 09536/681<br><b>Web:</b> <a href="http://www.vhs-hassberge.de">www.vhs-hassberge.de</a><br><b>Leitung:</b> Claudia Heil<br><b>Mitzubringen:</b> dem Wetter entsprechende Kleidung, eventuell Getränke |

## MAI 2018

|                              |  |
|------------------------------|--|
| <b>04.05.2018</b><br>Freitag | <b>Brainwalking - Trimm dich für den Kopf, Bewegung für den Körper.</b> (Kombination aus leichter körperlicher Aktivität mit Denkanstößen)   |
| <b>Zeit:</b>                 | 17:00–18:00 Uhr  |
| <b>Ort:</b>                  | Rathaus (Tretzendorf)<br>Rathausstr. 25, 97514 Oberaurach  |
| <b>Information:</b>          | <b>Anmeldung erforderlich:</b> ja<br><b>Kosten:</b> 5,–€<br><b>Ansprechpartner:</b> VHS Oberaurach<br><b>Telefon:</b> 09529/1249<br><b>Web:</b> <a href="http://www.vhs-hassberge.de">www.vhs-hassberge.de</a><br><b>Leitung:</b> Claudia Heil<br><b>Mitzubringen:</b> dem Wetter entsprechende Kleidung, eventuell Getränke |

# GESUNDHEITSREGIONPLUS – ENTSCHEIDUNGEN VOR ORT TREFFEN

Die Gesundheit der Menschen ist nicht nur ein privates, sondern auch ein öffentliches Gut.

Länder und Kommunen nehmen deshalb in besonderem Maße Steuerungs- und Aufsichtsfunktionen über das Gesundheitswesen im Sinne der Daseinsfürsorge wahr. Die Befürchtung, den hohen Standard der wohnortnahen medizinischen Versorgung künftig nicht aufrechterhalten zu können in Verbindung mit den Auswirkungen einer immer älter werdenden Gesellschaft, beschäftigen die gesundheitspolitischen Entscheidungsträger auf allen Ebenen. Die Gesundheitsregionenplus bemühen sich um die Optimierung der regionalen Gesundheitsvorsorge und -versorgung in Bayern.

Mit dem Konzept „Gesundheitsregionenplus“ will Bayerns Gesundheitsministerin Melanie Huml die medizinische Versorgung und Prävention im Freistaat weiter verbessern. Die regionalen Netzwerke sollen auf kommunaler Ebene zur Gesundheit der Bevölkerung beitragen. Der Freistaat unterstützt die Gesundheitsregionenplus durch Beratung und Fördermittel.

## Ziele und Schwerpunkte

Die oberste Zielsetzung der Gesundheitsregionenplus ist es, den Gesundheitszustand der Bevölkerung, gerade auch im Hinblick auf die gesundheitliche Chancengleichheit, zu verbessern und die gesundheitsbezogene Lebensqualität zu erhöhen.



Als ein fachlich kompetentes Netzwerk regionaler Akteure des Gesundheitswesens bemühen sich die Gesundheitsregionenplus um die Optimierung der regionalen Gesundheitsvorsorge und -versorgung in Bayern.

Bestehend aus einem Gesundheitsforum mit Management- und Steuerungsaufgaben, themenbezogenen Arbeitsgruppen und einer koordinierenden Geschäftsstelle, sollen sich die Gesundheitsregionenplus vorrangig den Handlungsfeldern Gesundheitsförderung und Prävention sowie der Gesundheitsversorgung widmen.

**Seit dem 01.09.2015 trägt der Landkreis Haßberge das Qualitätssiegel Gesundheitsregionplus.**

Im Gesundheitsforum sowie in den eingerichteten Arbeitsgruppen beschäftigen sich wichtige Akteure unseres Gesundheitswesens mit aktuellen Fragestellungen und Herausforderungen des Landkreises.

**Gesundheitsregionplus Landkreis Haßberge**

Landratsamt Haßberge, Am Herrenhof 1, 97437 Haßfurt

**Telefon:** 09521/27-490, **E-Mail:** [gesundheitsregion@hassberge.de](mailto:gesundheitsregion@hassberge.de)

**Web:** [www.gesundheitsregion.hassberge.de](http://www.gesundheitsregion.hassberge.de)

# DIE STADT HASSFURT

Haßfurt ist Mittelzentrum der Region Main-Rhön und liegt an der Entwicklungsachse des Maintals.

Gute Zukunftsprognosen und eine stabile Einwohnerzahl beweisen, dass es die Stadt Haßfurt mit ihrer Entwicklung ernst meint und ständig bemüht ist, ihre Attraktivität zu steigern. Unsere Stadt ist ein exzellenter und leistungsfähiger Einzelhandelsstandort, der Kaufkraft an die Region bindet.

Haßfurt hat eine interessante Geschichte, deren Zeugnisse, insbesondere in der historischen Altstadt, allorts zu finden sind. Das alte und das neue Rathaus, der Marktplatz, Bürger- und Geschäftshäuser, die historische Ritterkapelle mit St. Michaelskapelle und andere Kirchen sowie die Stadthalle Haßfurt laden zum Besichtigen und Verweilen ein. Viele traditionsreiche Feste zeigen die Verbundenheit mit unserer Heimat. Mit Stolz verweisen wir



Haßfurt Ritterkapelle



auf die modernen, kommunalen Einrichtungen, auf die heutzutage gerade junge Familien besonders ihren Blick richten: Kinderkrippen, Kindertagesstätten, Mittelschule, Realschule, Gymnasium, Jugend-



Haßfurt Rathaus Marktplatz

zentrum, Berufsbildende Schulen, Musikschulen, Ballettschule und vieles andere mehr.

Umgeben von einer herrlichen Landschaft, mit den Naturparks Haßberge und Steigerwald, finden Sie hier eine ausgezeichnete Infrastruktur, eine große Anzahl leistungsfähiger Handwerks-, Gewerbe- und Industriebetriebe, Geschäfte und Gastronomie, Banken und Arztpraxen, ein Krankenhaus, vielfältige Sport- und Freizeiteinrichtungen und ein

hochwertiges Kulturangebot. Die Kreisstadt unterstützt die Veranstaltungsreihe „Der Landkreis Haßberge bewegt sich“ sehr gerne als Kooperationspartner.

Derzeit leben etwa 8 Mio. Menschen in Deutschland die an Diabetes erkrankt sind. Es gibt eine Vielzahl von Hilfen und Möglichkeiten auch bei uns in Haßfurt, die das Leben und den Alltag der Betroffenen unterstützen und erleichtern.

Vor Ort aktiv zu werden ist ein weiterer Schritt, um ein besseres Leben mit der Diagnose Diabetes zu ermöglichen. Die Veranstaltungsreihe „Der Landkreis Haßberge bewegt sich“ möchte dazu beitragen, dass auch die breite Öffentlichkeit neue Sichtweisen und Erfahrungen zum Thema Diabetes gewinnen kann, denn schließlich könnte es jeden von uns einmal betreffen.

Günther Werner  
Erster Bürgermeister

**Stadt Haßfurt**, Hauptstraße 5, 97437 Haßfurt  
**Telefon:** 09521/ 688-0, **Telefax:** 09521/688-280  
**E-Mail:** [info@hassfurt.de](mailto:info@hassfurt.de)  
**Web:** [www.hassfurt.de](http://www.hassfurt.de)

# MEHR ALS MEDIKAMENTE: ENGAGEMENT, DAS BEWEGT

Novo Nordisk ist ein globales Unternehmen der Gesundheitsbranche und durch seine Innovationen seit über 90 Jahren weltweit führend in der Diabetesversorgung. Diese langjährige Erfahrung und Kompetenz nutzen wir auch, um Betroffene bei der Bewältigung weiterer chronischer Erkrankungen zu unterstützen.

Unser Portfolio umfasst Insuline, andere Diabetesmedikamente und fortschrittliche Injektionssysteme sowie moderne Therapieoptionen bei Hämophilie, Wachstumsstörungen und Adipositas. Unser Hauptsitz ist in Kopenhagen, Dänemark. Weltweit

sind rund 42.000 Mitarbeiter bei Novo Nordisk beschäftigt, allein im Jahr 2016 haben wir 1,95 Milliarden Euro in die Erforschung und Entwicklung neuer Behandlungsmöglichkeiten investiert. Doch unser Verständnis von gutem unternehmerischem Handeln geht weit darüber hinaus.





Changing Diabetes® – Diabetes verändern – heißt unsere Antwort auf die globale Herausforderung durch Diabetes. Deshalb setzen wir nicht nur auf innovative Medikamente, sondern engagieren uns für bessere Aufklärung über die Krankheit und eine aktive Lebensweise. Wir arbeiten mit vielen Partnern zusammen, um unsere Erkenntnisse zu vertiefen und gemeinsam mehr zu bewegen.

Wir wollen auch zum aktiven Umgang mit der Erkrankung ermutigen. Dafür unterstützen wir das Team Novo Nordisk, ein internationales Team aus Leistungssportlern mit Diabetes. Durch ihre



Erfahrungen und ihre persönlichen Lebensgeschichten wollen sie andere Menschen mit Diabetes inspirieren, indem sie zeigen, was man auch mit der Erkrankung erreichen kann.

Erfahren Sie mehr auf [www.novonordisk.de](http://www.novonordisk.de)

**Novo Nordisk Pharma GmbH**, Brucknerstraße 1, 55127 Mainz  
**Telefon:** 06131/903-0, **Telefax:** 06131/903-250  
**E-Mail:** [KD\\_Service@novonordisk.com](mailto:KD_Service@novonordisk.com)  
**Web:** [www.novonordisk.de](http://www.novonordisk.de)

# AOK INFORMIERT

**In Sachen Kundennähe, Kompetenz und regionale Vernetzung ist die Gesundheitskasse unschlagbar**

**AOK hat auch im Bereich der Prävention keinen ernstzunehmenden Mitbewerber**

Vermehrt treffen Mitglieder anderer gesetzlicher Krankenkassen beim Versuch, die bekannte Geschäftsstelle in Wohnortnähe aufzusuchen, auf verschlossene Türen. Ein stark erkennbarer Rückzug – insbesondere der Ersatzkassen, aber auch einer Reihe von Betriebskrankenkassen – aus dem ländlichen Raum hält unvermindert an. Inzwischen ist die AOK gerade in Mittel- und Kleinzentren oft nur noch die einzige Krankenkasse mit persönlichen Beratungsstellen. „Unsere Mitbewerber begründen den Rückzug in die Zentren mit vermehrter Nutzung der Kunden von E-Mail, Telefon oder Internet“, weiß AOK-Direktor Frank Dünisch

von der Direktion in Schweinfurt. „Wir wissen aber auch, wie sehr unsere Kunden die persönliche und kompetente Beratung unserer Mitarbeiter in Wohnortnähe schätzen und bleiben deshalb so nah am Kunden wie keine andere gesetzliche Krankenversicherung“, so der Schweinfurter AOK-Chef.

Tatsächlich wird der Gesundheitskasse in mehreren Studien bescheinigt, in Sachen Ortsnähe und Kompetenz unschlagbar an der Spitze der gesetzlichen Krankenkassen zu stehen - und das zu einem konkurrenzfähigen Beitrag und vieler zusätzlicher Leistungen. Erst im vergangenen Jahr hat die AOK Bayern beispielsweise im Bereich der Vorsorgeleistungen, bei den Angeboten für Schwangere und der zahnärztlichen Versorgung umfassend ihr Leistungsangebot erweitert.

Unangefochten in Erfahrung, Angebotsumfang und Leistungsvielfalt

ist der Marktführer in der gesetzlichen Krankenversicherung auch im Bereich der Prävention. Nicht umsonst nennt sie sich „Die Gesundheitskasse“ und bietet ein flächendeckendes Kursprogramm zu den Themen Ernährung, Bewegung und Entspannung bzw. Stressbewältigung. Zudem fördert die AOK Kindergärten im Rahmen des „JolinchenKids-Projektes“, Grundschulen als Pate für „Klasse2000-Schulen“ und Kommunen für Gesundheitsprogramme für die Bevölkerung im Rahmen des Projekts „gesunde Kommune“, um nur einige Beispiele zu nennen.

Das alles sind überzeugende Gründe, warum sich ein Wechsel zur Gesundheitskasse lohnen kann. Nähere Informationen unter [www.aok.de](http://www.aok.de) oder in jeder AOK-Geschäftsstelle in Ihrer Nähe.



AOK Geschäftsstelle Haßfurt



AOK Geschäftsstelle Hofheim



AOK Geschäftsstelle Ebern

Im Gegensatz zu vielen Mitbewerbern setzt die AOK als einzige gesetzliche Krankenkasse weiterhin auf eine wohnortnahe persönliche Beratung.

Insgesamt 12 Geschäftsstellen unterhält die Gesundheitskasse in der Region Main-Rhön, allein 3 davon im Landkreis Haßberge – in Haßfurt, Hofheim und Ebern.

**AOK Bayern – Die Gesundheitskasse,**

Direktion Schweinfurt, Bahnhofsplatz 2, 97424 Schweinfurt

**Ihr Gesprächspartner:** Lothar Zachmann, **Telefon:** 09721/95360

**Web:** [www.aok.de](http://www.aok.de)

# SKD BKK – WIR SIND DIE KRANKENKASSE FÜR IHRE GANZE FAMILIE

## Was „verkauft“ die SKD BKK?

Die SKD BKK ist eine von derzeit über hundert gesetzlichen Krankenkassen in Deutschland – was sie „verkauft“ ist also grundsätzlich ein Versicherungsschutz für den Krankheitsfall. Aber die SKD BKK kann viel mehr als nur Arzt- und Krankenhausrechnungen bezahlen: Denn sie versteht sich als modernes Dienstleistungsunternehmen, das seinen Kunden als zuverlässiger Partner in Sachen Gesundheit zur Seite steht.

Wie bei allen gesetzlichen Krankenkassen sind etwa 95 Prozent der Leistungen vorgeschrieben. Den vergleichsweise kleinen Spielraum, der vom Gesetzgeber eingeräumt ist, nutzt die SKD BKK für zahlreiche Zusatzleistungen: FitPlus-Bonus (für

gesundheitsbewusstes Verhalten), Gesundheitskurse und Aktivurlaub (um Krankheiten vorzubeugen), Auslandsreise-Schutzimpfungen und Kostenübernahme für Osteopathie – um nur einige Beispiele zu nennen.

## Besondere Angebote für Diabetiker

Für Menschen, die an Diabetes erkrankt sind, bietet die SKD BKK spezielle strukturierte Behandlungsprogramme an – ein sogenanntes Disease-Management-Programm (DMP) für Diabetes Typ 1 und eines für Diabetes Typ 2. Mit diesen beiden Programmen helfen wir Ihnen dabei, besser mit krankheitsbedingten Problemen umzugehen und Ihre Lebensqualität zu verbessern. Die Teilnahme sichert Ihnen



eine optimale Behandlung, hilfreiche Informationen (z.B. Patientenschulungen) sowie eine umfassende ärztliche Betreuung.

Außerdem beteiligt sich die SKD BKK an den Kosten für die Sensoren eines Flash-Glukose-Mess-Systems (zur Messung der Zuckerwerte im Zwischenzellraum).

### Zahlen, Daten, Fakten – und ein bisschen Geschichte

Die SKD BKK ist eine geöffnete Betriebskrankenkasse (BKK), die ihren Hauptsitz in Schweinfurt hat. Ursprünglich nur von den Mitarbeitern eines bestimmten

Unternehmens wählbar, ist sie inzwischen für eine breite Bevölkerungsschicht zugänglich.

Die SKD BKK betreut heute mit rund 90 Mitarbeitern an deutschlandweit insgesamt 8 Standorten knapp 53.000 Versicherte, von denen etwa 33.000 aus der Region Unterfranken kommen.

Die SKD BKK ging aus dem 2000 erfolgten Zusammenschluss der BKK SKF Schweinfurt mit der Karlstädter BKK Düker hervor; 2005 erfolgte die Fusion mit der BKK SKF Mühlheim und 2008 schließlich mit der Coburger Brose BKK.

**SKD BKK**, Schultesstraße 19a, 97421 Schweinfurt

Kontakt zu unserem Vertriebsteam:

**Telefon:** 09721/9449-315, **E-Mail:** gesund@skd-bkk.de

**Web:** www.skd-bkk.de

# SCHWERPUNKTPRAXIS DIABETOLOGIE

Seit Oktober 2014 gibt es die Schwerpunktpraxis „Diabetologie“ im MVZ im Ärztehaus am Haus Haßfurt der Haßberg-Kliniken.

Dort kümmert sich Priv.-Doz. Dr. med. Frank Schröder, Facharzt für Innere Medizin, Angiologie, Diabetologie und Geriatrie um die fachärztliche Beratung und Betreuung von Diabetespatienten. Durch regelmäßige Untersuchungen kann Diabetes frühzeitig erkannt und das Risiko für diese Krankheit gesenkt werden.

Ihm zur Seite steht Diana Kerzinger, langjährige Diabetesberaterin DDG, die sowohl für eine individuelle Diabetes- und Ernährungsberatung als auch für Gruppenschulungen zuständig ist. Zu diesen Schulungen können Patienten auch ohne ärztliche Beratung geschickt werden.

Ziel der beiden Spezialisten ist es, Menschen mit Diabetes ganzheitlich zu begleiten, deren Lebensqualität weitestgehend zu erhalten und Hilfestellungen in allen Lebenssituationen zu geben. Beide legen dabei großen Wert auf einen ganzheitlichen Ansatz sowie eine enge Kooperation mit dem Krankenhaus Haßfurt.

Dabei werden alle modernen medikamentösen Therapien und Techniken wie beispielsweise Insulinpumpen oder kontinuierliche Glukose-Messsysteme eingesetzt.



**Untersuchungsangebote:**

- **Untersuchungen von Herz und Kreislauf:**
  - Ruhe-EKG
  - Belastungs-EKG
  - Langzeit-EKG
  - Ultraschall vom Herzen (Echokardiographie)
  - Langzeit-Blutdruckmessung
- **Sonographie Abdomen**
- **Untersuchung bei Diabetischem Fußsyndrom:**
  - Ultraschall-Untersuchung der Beinarterien und Venen
  - Testung auf Polyneuropathie
- **Behandlung chronischer Wunden am Fuß**

**Schulungsangebote für Menschen mit Diabetes und deren Angehörige:****Individuelle Ernährungsberatung:**

- **Einzelberatungen:**
  - Insulineinstellung
  - Beratung schwangerer Frauen
- **Gruppenschulung:**
  - Medias Basis (Schulungsprogramm für Typ 2 ohne Insulin)
  - Medias ICT (Schulungsprogramm für Typ 2 mit Insulin)
  - PRIMAS (Schulungsprogramm Typ 1)
  - SGS (strukturiertes geriatrisches Schulungsprogramm für ältere Menschen)
  - Hypertonie (Schulungsprogramm für Menschen mit Bluthochdruck)

**Sprechzeiten:**

**Priv.-Doz. Dr. med. Frank Schröder**  
 Facharzt für Innere Medizin,  
 Angiologie, Diabetologie,  
 Geriatrie

Dienstag 13 – 18 Uhr  
 Donnerstag 13 – 18 Uhr  
 und nach telefonischer  
 Vereinbarung

**Diana Kerzinger**  
 Diabetesberaterin DDG

Montag 08 – 13 Uhr  
 Dienstag 08 – 18 Uhr  
 Mittwoch 08 – 17 Uhr  
 Donnerstag 08 – 17 Uhr

**Schwerpunktpraxis Diabetologie** – Medizinisches Versorgungszentrum Ebern-Haßfurt GmbH  
 Ärztehaus II, Hofheimer Str. 63–69, 97437 Haßfurt  
**Telefon:** 09521/9474-2200, **E-Mail:** diabetologie@mvz-hassfurt.de  
**Web:** www.mvz-hassfurt.de

# MODERNES GESUNDHEITS-MONITORING UND DIABETES-MANAGEMENT WIE ES HEUTE SEIN MUSS

Seit 1919 steht die Marke Beurer für Gesundheit und Wohlbefinden. Als Marktführer der Bereiche Blutdruckmessgeräte, Shiatsu-Massage-Sitzauflagen und schmiegsame Wärme-Produkte sowie einer der führenden Anbieter im Bereich Personenwaagen haben wir uns weltweit einen Namen gemacht. Mit einem umfangreichen Produktsortiment aus mehr als 500 Produkten für die Heimanwendung tragen wir zu einem gesunden Lebensstil bei. Präzision, Zuverlässigkeit, Benutzerfreundlichkeit und ein hochwertiges Design, das zeichnet unsere Produkte aus.

## Prävention, Diagnose und Kontrolle

Unser Produktsortiment dient der Vorbeugung, Kontrolle und frühzeitigen Erkennung von beispielsweise Diabetes

mellitus, Bluthochdruck, Herzrhythmus- oder Schlafstörungen. Gerade die Messung der Blutzuckerwerte erfordert zuverlässige Produkte, die präzise und einfach zu bedienen sind. Dabei bieten wir ein umfangreiches Sortiment an Blutzuckermessgeräten, die auf die Bedürfnisse unserer Kunden abgestimmt sind. 3-in-1 Kompaktgeräte, Easy-to-use Blutzuckermessgeräte oder innovative Bluetooth-Geräte, die für ein modernes Diabetes-Management sorgen, gehören zu unserem Standard.

## Diabetiker mit Typ-2 Diabetes

Diabetes Typ 2 macht heute ca. 90–95 % aller Diabetes-Patienten aus. Ursachen für die Entstehung sind oftmals Übergewicht, eine ungesunde oder übermäßige Ernährung oder Bewegungsmangel. Faktoren, die der Mensch selbst beeinflussen kann. Wir möchten Sie dabei

unterstützen. So haben wir es uns zur Aufgabe gemacht ein umfangreiches Gesundheitsmanagement-System zu entwickeln, das alle wichtigen Einflussfaktoren für einen gesunden Lebensstil vereint: Blutzucker, Blutdruck, Gewicht, Aktivität, Schlaf und Sauerstoffsättigung. Unser eigens entwickelter Beurer HealthManager besteht aus einer App, Software und Web-Version. Dieser vereint Daten wie Blutdruck, Blutzucker,

## Mehr Bewegung für Ihre Gesundheit

Ausreichend Bewegung stärkt nicht nur das persönliche Wohlbefinden sondern unterstützt auch den Wunsch auf Gewichtsreduzierung. Unsere Aktivitätssensoren werden am Handgelenk getragen und begleiten Sie durch einen aktiven Alltag und eine erholsame Nachtruhe. Dabei können Sie sich Aktivitätsziele setzen,



Gewicht, Aktivität, Schlaf und Sauerstoffsättigung, die via Bluetooth in die App übertragen, dort gespeichert und übersichtlich dargestellt werden.

Die täglich zu messende Blutdruck- oder Blutzuckerwerte können übersichtlich und fehlerfrei an den Arzt übermittelt werden und somit eine persönlich abgestimmte Behandlung ermöglichen.

Schlafgewohnheiten beobachten und den täglichen Kalorienverbrauch kontrolliert. Kontrolliert werden kann dieser Effekt mit Diagnosewaagen, die neben dem Gewicht auch Körperdaten wie Körperfett, -wasser, Muskelanteil, Knochenmasse sowie den Kalorienverbrauch AMR und BMI-Wert angeben können. Unser umfangreiches Sortiment finden Sie auch unter [www.beurer.com](http://www.beurer.com)

**Beurer GmbH**, Söflinger Str. 218, 89077 Ulm  
**Telefon:** 0800/6645222  
**E-Mail:** [vertrieb@beurer.de](mailto:vertrieb@beurer.de)  
**Web:** [www.beurer.com](http://www.beurer.com)

# BAYERISCHER LANDES- SPORTVERBAND E.V. KREIS 08 HASSBERGE



## Gute Gründe für das Sporttreiben im Verein

- sinnvolle Freizeitbeschäftigung
- Freunde treffen und neue Freunde finden
- Mannschaftssport fördert den Teamgeist
- adäquate Sportangebote für Mitglieder
- lokale wohnortnahe Gesundheitsportangebote
- Gesundheitsförderung
- Bereitstellung eines großen Teils der Infrastruktur (Sportanlagen)

- hohe Wertschöpfung durch ehrenamtliches Engagement
- finanziell erschwingliche Sportangebote
- Mitwirkungsmöglichkeiten der Vereinsmitglieder
- Teilnahme im Gesundheits- und Freizeitsport
- Jeder findet sein Betätigungsfeld unter dem gemeinsamen Dach des Sportvereins.

**Kreisvorsitzender:** Ref. Umwelt und Sport  
Gerald Makowski  
gerald.makowski@blsv-hassberge.de

## Leitbild - Die BAYERISCHE SPORTJUGEND

- steht für Dynamik, Kreativität, Modernität, Vielfalt, Professionalität und Qualität von sportlicher Jugendarbeit
- gewährleistet ein umfangreiches Aus- und Fortbildungsprogramm für Jugendleiter und Übungsleiter
- ist offenes Diskussionsforum für die sportlichen Interessen aller jungen Menschen in Bayern



- entwickelt sportliche und überfachliche Bildungsangebote und fördert dadurch die ganzheitliche Entwicklung junger Menschen
- fördert aktiv freiwilliges/ junges Engagement im organisierten Sport durch das Angebot von Freiwilligendiensten im Sport
- fördert die gesellschaftliche Integration verschiedener Gruppen
- greift innovative Bildung und gesellschaftliche Entwicklungen auf und erarbeitet daraus Projekte und Initiativen
- überprüft ständig Qualität und Effektivität ihrer Arbeit als Dienstleistungs- und Servicestation

[www.bsj-hassberge.de](http://www.bsj-hassberge.de)

Kreisjugendleitung BSJ Haßberge  
 Vorsitzende: Susanne Makowski  
[susanne.makowski@bsj-hassberge.de](mailto:susanne.makowski@bsj-hassberge.de)

**BLSV-Kreisverband Haßberge**  
 Am Herrenhof 1, 97437 Haßfurt  
**Telefon:** 0171/525 9915  
**Web:** [www.blsv.de/kreis-vi-8-hassberge](http://www.blsv.de/kreis-vi-8-hassberge)

# INJOY – IHR TRAININGS- PARTNER

Gesundheitsorientiertes Muskeltraining ist der Trainingsschwerpunkt in den INJOY Fitnessstudios. Und wissenschaftliche Erkenntnisse belegen: Eine gut trainierte Muskulatur ist die Grundvoraussetzung für einen fitten Körper und kann gleichzeitig Krankheitsrisiken minimieren.

## Aktive Muskeln machen gesund, leistungsfähig und stärken so das Immunsystem!

Häufige Beschwerden wie Rückenschmerzen können vermieden werden und auch Altersprozesse lassen sich mit einem gezielten Muskeltraining eindämmen. Stress, innere Unruhe und mentale Dysbalancen können ebenfalls durch ein regelmäßiges Training ausgeglichen werden.

Und die gute Botschaft: Viel müssen Sie gar nicht tun, denn es reichen schon zweimal 30 Minuten Training pro Woche, so die aktuelle Wissenschaft.

## Muskeltraining bis Yoga – das INJOY Gesundheits- und Fitnesstraining

In Europa grassiert das Übergewicht und die Diabetiker-Zuwachsrate steigt lawinenartig an. Diabetes Typ 2 kann durch eine fettarme und ballaststoffreiche Ernährung, Gewichtsabnahme und Bewegung vorgebeugt und sogar verhindert werden. (Quelle: [www.diabetes-deutschland.de](http://www.diabetes-deutschland.de)).



Kontinuierliches Training der Muskulatur wirkt unterstützend zur ärztlichen Behandlung. Immer mehr Menschen sind von Stress bedingten Risikoerkrankungen wie z.B. auch Rückenschmerzen betroffen. In unserer alternden Gesellschaft nehmen die Demenzerkrankungen zu und bereits viele Kinder leiden einerseits an Fettleibigkeit sowie koordinativen und konditionellen Mängeln, andererseits an dem Hyperaktivitätssyndrom ADHS. Regelmäßiges und lebenslanges Gesundheits- und Fitnesstraining hat erheblichen Einfluss auf unseren psychischen und physischen Zustand. Aber auch ein gesunder Lebenswandel und eine ausgewogene Ernährung beeinflussen unser Wohlbefinden positiv.



INJOY bietet Ihnen alle Faktoren des gesundheitsorientierten Fitnesstrainings mit hoher fachlicher Qualität sowie mit professioneller Anleitung und Betreuung.



### Die INJOY Fitness Bausteine

**Muskeltraining**

**Herz-Kreislauftraining**

**Beweglichkeitstraining**

**Entspannungstraining**

**Rückentraining**

**Koordinationstraining**

**Gewichtsmanagement und gesunde Ernährung**

**INJOY Fitness- & Gesundheitszentrum**

Philipp-Reis-Str. 12, 97437 Haßfurt

**Telefon:** 09521/54 44, **Telefax:** 09521/52 44

**E-Mail:** [info@injoy-hassfurt.de](mailto:info@injoy-hassfurt.de), **Web:** [www.injoy-hassfurt.de](http://www.injoy-hassfurt.de)

# TSV WESTHEIM 1946 E.V.



Etwas Außergewöhnliches gleich zu Beginn: der Ort Westheim in der Gemeinde Knetzgau hat 950 Einwohner, der TSV hat ca. 650 Mitglieder. Der Turn- und Sportverein betreut seine Mitglieder quasi vom Kleinkindalter bis in den Seniorenbereich. Für die Kleinsten (ab einem Jahr) wird Turnen mit Eltern und Kind angeboten.

Für Kinder ab drei wird ebenfalls Turnen angeboten. Danach besteht die Möglichkeit entweder zum Fußball (Jungen und Mädchen) oder zur Leichtathletik zu wechseln oder weiterhin in der Turnabteilung zu bleiben. Für Kinder ab 5 Jahren werden außerdem Schwimmkurse und Tennis angeboten. Im Erwachsenenbereich besteht die



Möglichkeit zu Step-Aerobic, Aerobic, Nordic Walking, Laufen, Volleyball, Wandern, Fußball für Frauen und Männer sowie Gymnastik und Tennis.

Die Zabelstein Runners, die Laufabteilung des TSV, veranstalten jedes Jahr Anfang Oktober einen Volkslauf mit Nordic Walking



und Läufen für alle Altersklassen. Die Countryfreunde sind eine TSV-Abteilung, die regelmäßig Hufeisenwerfen und Nachthufeisenwerfen veranstalten. Außerdem findet jährlich eine Dorfmeisterschaft statt, bei der verschiedene Westheimer Gaudifußballmannschaften um einen Wanderpokal und den Titel „Dorfmeister“ kämpfen.

Legendär sind auch die Faschingsveranstaltungen der WNZ sowie die Westheimer Plattenparty, die bis zu vier mal im Jahr stattfindet.

**TSV Westheim – Vorstandssprecher:** Andreas Schröck  
 Friedhofstr. 14, 97478 Westheim  
**Telefon:** 0171/1629283, **E-Mail:** info@tsv-westheim.de  
**Web:** www.tsv-westheim.de

# BIKE EMOTIONS IST NICHT EINFACH NUR EIN FAHRRADGESCHÄFT - BIKE EMOTIONS IST WELLNESS FÜR IHR FAHRRAD!

*Eine kleine Spur durchdringt einen dichtbewachsenen Wald. Deutlich heben sich Profilsuren aus dem weichen Waldboden empor und hören abrupt an der nächsten Wurzel auf. Plötzlich durchdringt ein Surren die Waldesstille...*

So könnte auch Ihre persönliche Bikegeschichte beginnen in der Sie vielleicht Fahrradgeschichte schreiben, neue Gefühle in sich wecken oder Eigenschaften in und an sich entdecken, die Sie so noch nicht kannten.

Gemeinsam mit Ihnen machen wir uns auf die Suche nach dem Gefährt, das Ihnen

dabei hilft Ihre ganz eigenen Erfahrungen zu sammeln ... **ihre persönlichen Bike Emotions.**

Bike Emotions, das ist ein kleiner Fahrradladen in Haßfurt. Wir fokussieren uns stark auf die sportliche



Linie, aber auch qualitätsbewußte Trekkingradler fühlen sich bei uns wohl. Mountainbikes sind aber unsere Kernkompetenz, egal ob Gravitii, Leichtbau oder als E-Bike. Mit Mountainbikes kennen wir uns aus! Mit unseren Top-Brands Giant, Cannondale, GT, Fuji, Müsing und Breezer können wir jeden Anspruch genügen. Wir prahlen nicht mit Größe. Unsere Stärken liegen in der individuellen und kompetenten Beratung, in der freundlichen Wohlfühlatmosphäre und nicht zu vergessen in unserem Topservice für Ihr Allerliebstes: Ihr Fahrrad.

### Professionelle Werkstatt für alle Radmarken

Unsere gut ausgestattete Werkstatt kann die allermeisten Räder reparieren. Spezialgebiet ist aber ganz klar moderne Technologien im Federungs-, Brems- und Leichtbaubereich. Schaltung rasselt, Laufrad eiert? Wir helfen Ihnen schnell und unkompliziert weiter. Dabei ist uns die Marke egal, gerne können Sie uns Ihr Cube, Specialized, Winora, Canyon o.a. vorbeibringen. Bei uns wird jeder Kunde mit der selben Freundlichkeit bedient. E-Bikes können wir von vielen Marken servieren.



Die nötige Hard- und Software haben wir für Systeme von BionX, Bosch, Giant/Yamaha und Shimano. Unser eigenes EDV-System protokolliert jeden Arbeitsschritt in einer Checkliste. Mit Ihrem Kunden-Login können Sie den Reparaturstatus online verfolgen, Aufträge erweitern, Checklisten einsehen u.v.m.



#### Bike Emotions

Brückenstraße 9, 97437 Haßfurt,

Telefon: 09521/8619, E-Mail: [info@bike-emotions.de](mailto:info@bike-emotions.de)

Web: [www.bike-emotions.de](http://www.bike-emotions.de)

# VOLKSHOCHSCHULE: GESUND LÄNGER LEBEN

Die Volkshochschulen im Landkreis Haßberge ermöglichen Ihnen mit ihrem umfassenden und flächen-deckenden Bildungsangebot einen eigenverantwortlichen Umgang mit Ihrer Gesundheit und eine Stärkung Ihrer Ressourcen.



Als Partner der Kommunen unterstützen wir gerne Aktivitäten wie die Aktion „Der Landkreis Haßberge bewegt sich“ mit Bildungsangeboten unter dem Motto: „Freude am Leben, Lust aufs Lernen“.

Die Volkshochschulen orientieren sich am Gesundheitsverständnis der Weltgesundheitsorganisation, wonach nicht nur die Gemeinschaft, sondern jede und jeder persönlich sich für sein seelisches, körperliches und soziales Wohlbefinden verantwortlich fühlen und deshalb an der eigenen Gesunderhaltung aktiv mitwirken sollte.



In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem entsprechenden Lebensstil gehört, wie Sie trotz evtl. gesundheitlicher Beeinträchtigungen Ihre

Lebensqualität erhalten können, (wieder) in Bewegung kommen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können.



Volkshochschulen sind bundesweit der größte Anbieter der Gesundheitsbildung. Wir wollen Sie unterstützen, aktiv und eigenverantwortlich etwas für ihre Gesundheit tun. Fangen Sie an – in dieser Broschüre

ist sicher auch ein passendes Angebot für Sie dabei!

**Volkshochschule liegt nahe – und bringt weiter!**

**Volkshochschule Landkreis Haßberge e.V.**

Hofheimer Str. 20, 97437 Haßfurt

**Telefon:** 09521/9420-0, **E-Mail:** vhs@vhs-hassberge.de

**Web:** www.vhs-hassberge.de

## Eine Initiative von:



### Gesundheitsregionplus

#### Landkreis Haßberge

Landratsamt Haßberge

Am Herrenhof 1

97437 Haßfurt

**Telefon:** 09521/27-490

**E-Mail:** [gesundheitsregion@hassberge.de](mailto:gesundheitsregion@hassberge.de)

**Web:** [www.gesundheitsregion.hassberge.de](http://www.gesundheitsregion.hassberge.de)

**Web:** [www.gesundheitsregion.hassberge.de](http://www.gesundheitsregion.hassberge.de)

### Stadt Haßfurt

Hauptstraße 5

97437 Haßfurt

**Telefon:** 09521/688-0

**Telefax:** 09521/688-280

**E-Mail:** [info@hassfurt.de](mailto:info@hassfurt.de)

**Web:** [www.hassfurt.de](http://www.hassfurt.de)

### Novo Nordisk Pharma GmbH

Brucknerstraße 1

55127 Mainz

**Telefon:** 06131/903-0

**Telefax:** 06131/903-250

**E-Mail:** [KD\\_Service@novonordisk.com](mailto:KD_Service@novonordisk.com)

**Web:** [www.novonordisk.de](http://www.novonordisk.de)

**Web:** [www.novonordisk.de](http://www.novonordisk.de)



### AOK Bayern –

#### Die Gesundheitskasse

Direktion Schweinfurt

Bahnhofsplatz 2

97424 Schweinfurt

**Ihr Gesprächspartner:**

Lothar Zachmann

**Telefon:** 09721/95360

**Web:** [www.aok.de](http://www.aok.de)



### SKD BKK

Schultesstraße 19a

97421 Schweinfurt

Kontakt zu unserem

Vertriebsteam:

**Telefon:** 09721/9449-315

**E-Mail:** [gesund@skd-bkk.de](mailto:gesund@skd-bkk.de)

**Web:** [www.skd-bkk.de](http://www.skd-bkk.de)



### MVZ Haßfurt –

#### Schwerpunktpraxis Diabetologie

Medizinisches Versorgungszentrum Ebern-Haßfurt GmbH

Ärztehaus II

Hofheimer Str. 63–69

97437 Haßfurt

**Telefon:** 09521/9474-2200

**E-Mail:** [diabetologie@mvz-hassfurt.de](mailto:diabetologie@mvz-hassfurt.de)

**Web:** [www.mvz-hassfurt.de](http://www.mvz-hassfurt.de)

**Web:** [www.mvz-hassfurt.de](http://www.mvz-hassfurt.de)



**Beurer GmbH**  
Söflinger Str. 218  
89077 Ulm

**Telefon:** 0800/6645222  
**E-Mail:** [vertrieb@beurer.de](mailto:vertrieb@beurer.de)  
**Web:** [www.beurer.com](http://www.beurer.com)



**BLSV-Kreisverband Haßberge**  
Am Herrenhof 1  
97437 Haßfurt

**Telefon:** 09521/27-641  
**Web:** [www.blsv.de/kreis-vi-8-hassberge](http://www.blsv.de/kreis-vi-8-hassberge)



**INJOY Fitness- & Gesundheitszentrum**  
Philipp-Reis-Str. 12  
97437 Haßfurt

**Telefon:** 09521/5444  
**Telefax:** 09521/5244  
**E-Mail:** [info@injoy-hassfurt.de](mailto:info@injoy-hassfurt.de)  
**Web:** [www.injoy-hassfurt.de](http://www.injoy-hassfurt.de)



**TSV Westheim**  
**Vorstandssprecher:**  
Andreas Schröck  
Friedhofstr. 14  
97478 Westheim

**Telefon:** 0171/1629283  
**E-Mail:** [info@tsv-westheim.de](mailto:info@tsv-westheim.de)  
**Web:** [www.tsv-westheim.de](http://www.tsv-westheim.de)



**Bike Emotions**  
Brückenstraße 9  
97437 Haßfurt

**Telefon:** 09521/8619  
**E-Mail:** [info@bike-emotions.de](mailto:info@bike-emotions.de)  
**Web:** [www.bike-emotions.de](http://www.bike-emotions.de)



**Volkshochschule Landkreis Haßberge e.V.**  
Hofheimer Str. 20  
97437 Haßfurt

**Telefon:** 09521/9420-0  
**E-Mail:** [vhs@vhs-hassberge.de](mailto:vhs@vhs-hassberge.de)  
**Web:** [www.vhs-hassberge.de](http://www.vhs-hassberge.de)

