

Aussteller

- 01 **Vanessa Reingen** - Wärmekissen
- 02 **Anne Fechner** - Pflanzen im Glas
- 03 **Brigitte Werz** - Herzkissen
- 04 **Dorothea Tress** - Kräuterkissen, Aloe-Vera Produkte
- 05 **KOBE Wohnen** - Kissen zum gesunden Schlaf
- 06 **Weinmann Raum + Design** - Latallytische Textilien
- 07 **Stefan Jammer** - Yoga Studio Eningen
- 08 **Melanie Schütt** - Hautzeit Eningen
- 09 **Barbara Hirsch** - Gesundheitswandern
- 10 **Benjamin Hoffmann** - Luft & Reinigungssys. (Hyla)
- 11 **TEAM SEITZ** - Alltagshilfen für Menschen in Not
- 12 **I. Wohlgeboren Saftladen** - Frische Obstsaft
- 13 **Ergotherapie Team Weckmann** - Pfullingen
- 14 **DRK** - Ortsverein Eningen
- 15 **Helga Schrade** - Gesunde Ernährung und gute Luft
- 16 **Claudia Kurth** - Praxis für Logopädie
- 17 **Erika Dittrich**, Wellness- u. Ernährungscoaching
- Vitalcheckstand mit Körpermessung
- 18 **Petra Welker**, Salzgrotte Schwäbische Alb
- Gewürze, Salze, Salzleuchten
- 19 **Susanne Wirsching**, Praxis für Bewegung und Stille
- Der HerzKreis, Jin Shin Jyutsu
- 20 **Diakonie Sozialstation Eningen**
- BZ – Messung, RR – Messung, Vitakt Hausnotruf
- 21 **Schwarz & Thilemann GmbH**
- Ambulante Pflegedienst und Tagespflege
- 22 **PHYSIOEningen**,
- Bittner-Wysk, Zenger, Seemüller GbR
- 23 **Keppler-Stiftung**, Seniorenzentrum St. Elisabeth
- Info über Möglichkeit zur Angehörigen Entlastung
- 24 **Angela Walbeck**, VitalAire GmbH
- VitalAire Beatmungshilfen zu Hause
- 25 **Simon Sauerbeck**, Bodystreet Reutlingen
- EMS - Training
- 26 **Dr. Martin Sauerbeck**, fit 4all
- Information zur Sport- und Ernährungsastrologie

Gesundheitsforum Eningen e.V.

1. Vorsitzende:

Veronika Bittner-Wysk, Physiotherapeutin (Eningen)

2. Vorsitzender:

Cosmin Bud, Examinierter Altenpfleger

Kassenwart:

Melanie Schütt, Kosmetik, Massage, Fußpf. (Eningen)

TSV 1848 Eningen e.V.

Vorsitzender:

Rainer Hawel, Techn. Leiter im Gebäudemanagement
Rolf Schubert, Ingenieur in der Entwicklung

Finanzreferent:

Thomas Wagner

AK Gesunde Gemeinde Eningen

Dr. Barbara Dürr, Ärztin, stellvertr. Bürgermeisterin
Volker Feyerabend, APROS Consulting & Services

Veranstaltungsort & Sponsor

H3 Büro- und Schulungszentrum

Arbachtalstrasse 6, 72800 Eningen u.A.

Telefon: (07121) 9 88 57 78

www.h3-zentrum.de

Es gibt genug Parkplätze vor Ort

TSV Eningen e.V.

www.tsv-eningen.de, Email: info@tsv-eningen.de

Gemeinde Eningen unter Achalm, Rathausplatz 1, 72800 Eningen

Gesundheitsforum Eningen e.V.

Rathausplatz 8, 72800 Eningen, Tel. 07121 82 06 31

www.gesundheitsforum-eningen.de/ info@gesundheitsforum-eningen.de

Grafikdesign: Vanessa Lehner
www.druckerei-schneller.de (RT)

7. ENINGER GESUNDHEITSTAG



Sonntag
10. November 2019
11 - 17 Uhr

Eintritt
frei

 H3 Schulungszentrum,
Arbachtalstr. 6, Eningen unter Achalm

Liebe Leserin, lieber Leser,

Gesundheit ist ein hohes Gut, das es zu fördern, zu schützen und zu erhalten gilt. Einen wesentlichen Beitrag zu seiner Gesundheit kann jede und jeder Einzelne mit regelmäßiger sportlicher Aktivität und bewusster Ernährung leisten.

Ohne die Luft zum Atmen ist eine gute Gesundheit nicht möglich. Doch wie wirken sich eigentlich Feinstaub, Kohlenstoff und Stickoxide auf die Luft aus? Was bedeuten chronische Erkrankungen wie das COPD-Syndrom oder Asthma bronchiale? Wie kann auch in stressigen Zeiten gut durchgeatmet werden und wie behält man beim Sport den guten Atem?

All diesen Fragen rund um das Thema „Aufatmen - Durchatmen - gut Atmen“ widmet sich der diesjährige Gesundheitstag in Eningen. Die Gemeinde Eningen wurde als „Gesunde Gemeinde im Landkreis“ ausgezeichnet und es ist bereits das 7. Mal, dass dort ein solcher Thementag stattfinden wird.

Auf dem Programm stehen hochkarätige Fachvorträge und attraktive Mitmachangebote, die ein Bewusstsein für das Thema schaffen und den Gästen viele neue Erkenntnisse schaffen.

Herzlichen Dank an die Veranstalter des Eninger Gesundheitstags, die wieder mit großem Engagement ein spannendes Programm organisiert haben: an das Eninger Gesundheitsforum, die Gemeinde Eningen und den TSV Eningen.

Genießen Sie den Tag und bleiben Sie gesund!

Ihr

Thomas Reumann, Landrat

Tagesprogramm

11:00 Uhr

Eröffnung und Begrüßung
Alexander Schweizer, Bürgermeister
Grußwort Andreas Bauer, Sozialdezernent und
Vertreter des Landrats

Fachvorträge

12:00 Uhr

„**COPD-Syndrom und Asthma bronchiale**“
- wenn es über der Lunge pfeift und schnauft“
**Prof. Gillissen, Chefarzt Inn. Medizin Spezial-
gebiet Lungenheilkunde, Klinik Bad Urach**

13:15 Uhr

„**Heilende Atmung**“
- alle tun´s, keiner kann´s
Rolf Hinderer, Heilpraktiker in Metzingen

14:15 Uhr

„**Gesundheitsschutz - Gute Luft**“
- gute Luft drinnen und draußen
**Dr. med. Christiane Schlegel, Leitung Abtlg.
Gesundheitsschutz Kreisgesundheitsamt**

15:00 Uhr

„**Feldenkrais**“
- erweiterter Atemraum durch sanfte Bewegung
Conrad Heckmann, Heilpraktiker in TÜ

Für das leibliche Wohl wird gesorgt

*(Kaffe, Kuchen,
Essen und Getränke,
es ist für alle etwas dabei)*

Mitmachangebote

11:45 Uhr

„**Entspannt Schlafen - Aber wie?**“
Helmut Giesa, Gesundheitshaus Pfullingen

12:30 Uhr

„**Selbstsicherheit durch Atemtechnik**“
**Annette Biswenger, Fitness- und
Sprachtrainerin Reutlingen und Eningen**

13:15 Uhr

„**Der HerzKreis - fließende Bewegungsformen**“
**Susanne Wirsching,
Jin Shin Jyutsu Trainerin, Lichtenstein**

14:00 Uhr

„**Die heilsame Kraft der Musik**“
**Bernd Kiederer,
Livemusik für besondere Anlässe, Holzmaden**

14:45 Uhr

„**Entspannungsübungen - autogenes Training**“
**Kira Röhm, Sport- und Gymnastiklehrerin,
Eningen und Walddorfhäslach**

15:30 Uhr

„**Bewegungsfolgen im Atemfluß**“
**Regina Muckenfuß,
GYROTONIC(R) & Pilates Train., Reutlingen**

11:00 - 12:30 Uhr & 14:00 - 15:30 Uhr

„**Kinderprogramm: Atmung als Experiment**“
**Angelika Weckmann,
Ergotherapie Team Weckmann, Pfullingen**

13:00 & 14:30 Uhr

„**Erste Hilfe bei Atemnot**“
**Christiane Merz,
DRK Eningen**