



PORT Gesundheitszentrum  
Schwäbische Alb  
Hohenstein

# Veranstaltungsreihe „Gesundheit & mehr“

Gesundheitsförderung & Prävention  
Programm von April bis September 2026



Ein Angebot der Abteilung Gesundheitsplanung  
des Kreisgesundheitsamts Reutlingen

# Die Gesundheitsförderung ist für Sie da!

Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Anmeldungen zu den Vorträgen und Kursen. Anmeldungen zu den Veranstaltungen sind bevorzugt über die Eventwebseite Evenoo zu tun.

Link: <https://eveeno.com/2026gesundheit>

Fragen und Anregungen senden Sie uns gerne per E-Mail an [gesundheitsplanung@kreis-reutlingen.de](mailto:gesundheitsplanung@kreis-reutlingen.de) oder melden Sie sich telefonisch unter 07121 480-4364.

Informieren Sie sich auch auf der PORT-Homepage: <https://www.gesundheitszentrum-hohenstein.de>

● Vorträge: Eintritt frei

● Kurse: gegen Gebühr

Sollten Ihre finanziellen Mittel für eine Kursteilnahme nicht ausreichen, wenden Sie sich gerne an uns.



Anmeldung

## ● Vorträge

15.04.2026	Wer entscheidet für mich? Vollmacht und rechtliche Betreuung	4
20.05.2026	Pflegende:r Angehörige:r – was nun?	5
24.06.2026	Selbstbestimmt bis zum letzten Atemzug? – Möglichkeiten und Grenzen der Patientenverfügung	6
15.07.2026	Haltung - oder wie wir uns formen. Ein Exkurs über Zusammenhänge von Körper und Arbeit, Geist und Umwelt	7
05.08.2026	Mineralwasser in seiner Vielfalt	8
17.09.2026	Notfälle im Kindesalter	9

## ● Kurse

### Yogakurse

Yoga für Männer und Frauen	10
Online-Yoga für Männer und Frauen	10
Schwangerschaftsyoga - Kurs 1, 2 + 3	11

### Sport- und Bewegungskurse

Duft QiGong	12
Kangatrail - Kurs 1, 2 + 3	13

## ● Sonstiges

### Selbsthilfegruppen

AGUS Selbsthilfegruppe Hohenstein	14
Treffen für pflegende Angehörige (Sprechstunde, Spaziergang, individuelle Termine)	15

### Wir informieren

Kurs für Menschen mit chronischen Krankheiten und Angehörige	16
Bewegungstreff „Laufen ohne Schnaufen“	17





## Wer entscheidet für mich? Vollmacht und rechtliche Betreuung

<b>Wann?</b>	Mi, 15.04.2026, 19:00 Uhr
<b>Wo?</b>	PORT Gesundheitszentrum, Hohenstein
<b>Referent</b>	Thomas Jäger, Dipl.-Sozialpädagoge (FH), Diakonischer Betreuungsverein Reutlingen
<b>Gebühr</b>	Kostenlos, wer möchte darf den Diakonischen Betreuungsverein mit einer Spende unterstützen

„Die Zukunft in den Blick nehmen“ - Vollmacht und rechtliche Betreuung

Was passiert, wenn ich bei Krankheit, Pflegebedürftigkeit oder Behinderung nicht mehr in der Lage bin, selbst Entscheidungen zu treffen? Dürfen meine Angehörigen alles regeln? Benötigen sie eine Vollmacht? In welchen Situationen setzt das Gericht einen rechtlichen Betreuer ein? Wie erstelle ich unkompliziert eine Vollmacht? Mit diesen und weiteren Fragen beschäftigt sich der Vortrag, in welchem Herr Jäger Auskunft gibt und Ihre Fragen beantwortet.

Foto: AdobeStock / Die Kavallerie



**Anmeldung**  
Schnell und einfach über  
den nebenstehenden QR-Code



## Pflegende:r Angehörige:r – was nun?

<b>Wann?</b>	Mi, 20.05.2026, 19:00 Uhr
<b>Wo?</b>	PORT Gesundheitszentrum, Hohenstein
<b>Referentinnen</b>	Barbara Boßler, Kommunale Gesundheits- und Pflegefachkraft für Erwachsene im PORT Gesundheitszentrum und Petra Pasquazzo, Pflegeberaterin im Pflegestützpunkt südliche Alb und Münsingen des Landkreises Reutlingen
<b>Gebühr</b>	Kostenlos

Plötzlich oder schleichend können sich Menschen in der Rolle der pflegenden Angehörigen finden. Das bedeutet nicht nur für die zu pflegende Person eine Veränderung im Leben, sondern auch für die Menschen, die für sie sorgen.

Sinnvoll ist es, sich rechtzeitig mit dieser Situation auseinanderzusetzen und durch individuell geplante Finanzierungs- und Versorgungsmöglichkeiten Herausforderungen frühzeitig zu begegnen und so Krisen vorzubeugen.

Um eine stabile Familiensituation zu schaffen oder zu erhalten, ist es von Bedeutung auch seine eigene Selbstsorge im Blick zu behalten. Dazu gehört die eigene Gesundheitsfürsorge, die individuelle Einrichtung von Freiräumen sowie eine passende Unterstützung bei der Gestaltung der Pflegesituation. Der Vortrag richtet sich an alle, die sich einen Überblick über die Situation als pflegende:r Angehörige:r schaffen möchten.



**Anmeldung**  
Schnell und einfach über  
den nebenstehenden QR-Code



## Selbstbestimmt bis zum letzten Atemzug? – Möglichkeiten und Grenzen der Patientenverfügung

<b>Wann?</b>	Mi, 24.06.2026, 19:00 Uhr
<b>Wo?</b>	PORT Gesundheitszentrum, Hohenstein
<b>Referentinnen</b>	Karin Bernhard, Dipl.-Sozialpädagogin (BA) und Erika Ebner, Krankenschwester, beide vom Diakonischen Betreuungsverein Reutlingen
<b>Gebühr</b>	Kostenlos, wer möchte darf den Diakonischen Betreuungsverein mit einer Spende unterstützen

Sie möchten für gesundheitliche Krisen vorsorgen und suchen nach geeigneten Möglichkeiten Ihre Behandlungswünsche mitzuteilen? Karin Bernhard und Erika Ebner vom Diakonischen Betreuungsverein Reutlingen beantworten in ihrem Vortrag unter anderem folgende Fragen:

- Wie kann ich eine Patientenverfügung schreiben?
- Was muss ich beachten?
- Gibt es sinnvolle Vorlagen, die ich nutzen kann?
- Werden meine Wünsche respektiert und auch tatsächlich umgesetzt?

Teilnehmen können alle Interessierten.

Foto: AdobeStock / Die Kavallerie



**Anmeldung**  
Schnell und einfach über  
den nebenstehenden QR-Code

## Haltung - oder wie wir uns formen. Ein Exkurs über Zusammenhänge von Körper und Arbeit, Geist und Umwelt

<b>Wann?</b>	Mi, 15.07.2026, 19:00 Uhr
<b>Wo?</b>	PORT Gesundheitszentrum, Hohenstein
<b>Referent</b>	Christian Luy, Physiotherapeut - Physio-Fit im PORT Hohenstein
<b>Gebühr</b>	Kostenlos

Herr Luy ist Physiotherapeut und erlebt Menschen täglich aus nächster Nähe - mit deren Schmerzen und den persönlichen Geschichten dahinter. Den größten Teil seines Lebens arbeitete der Sohn eines Orthopäden international an der Entwicklung industrieller Produkte und Prozesse. Später fand er – als Patient – den Weg zur Physiotherapie. Forschend nach wahren Ursachen untersucht er Form und Funktion des Körpers, wobei er auch auf ungünstige Angewohnheiten und Komfortzonen schaut, in denen wir uns als Menschen selbst im Weg stehen. Praxisorientiert mit dem Blick des Ingenieurs und der Körperkenntnis des Therapeuten, bietet er frische Ideen an, wie Sie ändern können, was Ihnen nicht gut tut - jenseits von Stützkissen und höhenverstellbaren Schreibtischen.



**Anmeldung**  
Schnell und einfach über  
den nebenstehenden QR-Code

## Mineralwasser in seiner Vielfalt

- Wann?** Mi, 05.08.2026, 19:00 Uhr  
**Wo?** PORT Gesundheitszentrum, Hohenstein  
**Referent** Joachim Kuppert, Wassersommelier  
**Gebühr** Kostenlos

In diesem Vortrag werden Sie auf eine genussvolle Reise durch die Welt des Mineralwassers mitgenommen. Neben fundiertem Wissen, sensorischer Vielfalt und spannenden Hintergründen erläutert Herr Kuppert alles Wissenswerte rund um das Naturprodukt Mineralwasser. Wie entsteht Mineralwasser? Welche Wirkung haben die verschiedenen Mineralstoffe auf den Körper und die Gesundheit? Und warum schmeckt jedes Mineralwasser anders? Nach einigen überraschenden Fakten und Einblicken in die Entstehung und Bedeutung von Mineralwasser findet im Anschluss an den Vortrag eine Verkostung verschiedener Mineralwässer statt.



## Notfälle im Kindesalter

- Wann?** Do, 17.09.2026, 19:00 Uhr  
**Wo?** PORT Gesundheitszentrum, Hohenstein  
**Referent** Dr. med. Wilfried Henes,  
Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin  
**Gebühr** Kostenlos

Notfälle im Kindesalter sind gar nicht so selten. Der Vortrag bietet allen Interessierten die Möglichkeit, sich zu den häufigsten Notfällen im Kindesalter zu informieren. Nach der Devise "Vermeiden - Erkennen - Handeln" werden dazu verschiedenste Aspekte beleuchtet.



**Anmeldung**  
Schnell und einfach über  
den nebenstehenden QR-Code



**Anmeldung**  
Schnell und einfach über  
den nebenstehenden QR-Code

10 KURS



## Yogakurse

### Yoga für Männer und Frauen

- Wann?** 10 Termine dienstags, 09:00 Uhr - 10:40 Uhr  
14.04./ 28.04./ 05.05./ 12.05./ 19.05./  
09.06./ 16.06./ 23.06./ 30.06./ 14.07.
- Wo?** Dorfgemeinschaftshaus Oberstetten
- Kursleitung** Alexandra Schöpf, 0162 1708530, alexschoepf@gmx.de
- Gebühr** 150 € pro Kurs

Yoga ist ein ganzheitlicher Weg, in dem Körper/Geist/Seele in Einklang kommen, um kraftvoll und harmonisch miteinander zu wirken. Die Ausrichtung auf den Atem, Körperübungen und Achtsamkeit, verhelfen zu mehr Freude und Gelassenheit, innerer und äußerer Beweglichkeit und verstärken die Verbindung zum eigenen Sein.

### Online Yoga für Männer und Frauen

ONLINE-KURS

- Wann?** 10 Termine mittwochs, 19:00 Uhr - 20:40 Uhr  
06.05./ 13.05./ 20.05. /27.05. /10.06./  
17.06./ 24.06./ 01.07./ 08.07./ 15.07.
- Wo?** Online über Zoom, Einwahldaten folgen nach Anmeldung
- Kursleitung** Alexandra Schöpf, 0162 1708530, alexschoepf@gmx.de
- Gebühr** 150 € pro Kurs

Yoga ist ein ganzheitlicher Weg, in dem Körper/Geist/Seele in Einklang kommen, um kraftvoll und harmonisch miteinander zu wirken. Die Ausrichtung auf den Atem, Körperübungen und Achtsamkeit, verhelfen zu mehr Freude und Gelassenheit, innerer und äußerer Beweglichkeit und verstärken die Verbindung zum eigenen Sein.

11 KURS



## Schwangerschaftsyoga – Entspannt durch die besondere Zeit

- Wann?** 7 bzw. 6 Termine, montags 19:00 - 20: 00 Uhr  
Kurs 1: 23.03.2026 bis 18.05.2026  
(23.03./ 30.03./ 13.04./ 27.04./ 04.05./ 11.05./ 18.05.)  
Kurs 2: 08.06.2026 bis 27.07.2026  
(08.06./ 22.06. /29.06./ 13.07./ 20.07./ 27.07.)  
Kurs 3: 07.09.2026 bis 02.11.2026  
(07.09./ 14.09. /28.09./ 12.10./ 19.10./ 26.10./ 02.11.)
- Wo?** Scheunenwerkstatt Ödenwaldstetten
- Kursleitung** Valérie Riedinger, WhatsApp: 01567 939 7663  
E-Mail: stephanie-alb@laufmamalauf.de
- Anmeldung** direkt über Online-Buchungssystem Eversports mit QR-Code
- Gebühr** Kurs 1 & 3 (7 x): 105 € / Kurs 2 (6x): 90 €

Hier kannst du Körper und Geist in Einklang bringen. Unsere sanften Übungen helfen, Verspannungen zu lösen, insbesondere bei Rückenbeschwerden, und fördern eine tiefere Verbindung zu deinem Baby. Zudem legen wir Wert auf Mobilisation und Kräftigung, um die Muskulatur zu stärken und Beschwerden vorzubeugen. Die wohltuende Wirkung unserer Asanas unterstützt nicht nur dein körperliches Wohlbefinden, sondern auch deine innere Ruhe. Wir integrieren Atemtechniken, Meditation und gezielte Übungen zur Stärkung des Beckenbodens, die dir nicht nur Entspannung bringen, sondern auch bei der Geburtsvorbereitung unterstützen. Egal, ob du neu im Yoga bist oder Erfahrung hast, dieser Kurs ist für alle Schwangeren geeignet.

Kurs 1



Kurs 2



Kurs 3



12 KURS

## Sport- & Bewegungskurse

### Duft QiGong (Grundstufe)

**Wann?** 5 Termine freitags, 17:00 - 18:15 Uhr  
08.05./ 22.05./ 26.06./ 03.07./ 10.07.

**Wo?** Dorfgemeinschaftshaus Bernloch

**Kursleitung** Alexandra Schöpf, 0162 1708530, alexschoepf@gmx.de

**Gebühr** 100 € pro Kurs

Duftübung ist eine der drei Formen aus dem medizinischen Qi Gong. Es wird hauptsächlich im Stehen ausgeführt und ist leicht zu erlernen. Duft Qi Gong Übung hat ein großes Wirkungsspektrum und kann unterstützen bei beispielsweise:

- Haut-Atemwegserkrankungen
- Verbesserung der Durchblutung und Vitalität
- Stärkung des Immunsystem
- Tiefenentspannung und Stressabbau
- Förderung der Beweglichkeit
- Ausgleich des Energieflusses



13 KURS

### Kangatrail

**Wann?** 8 Termine dienstags, 09:30 Uhr - 10:30 Uhr

Kurs 1: 17.03.2026 bis 19.05.2026  
(17.03./ 24.03./ 14.04./ 21.04./ 28.04./ 05.05./ 12.05./ 19.05.)

Kurs 2: 09.06.2026 bis 28.07.2026  
(09.06./ 16.06./ 23.06./ 30.06./ 07.07./ 14.07./ 21.07./ 28.07.)

Kurs 3: 15.09.2026 bis 03.11.2026  
(15.09./ 22.09./ 29.09./ 06.10./ 13.10./ 20.10./ 27.10./ 03.11.)

**Wo?** im Freien, Treffpunkt Wanderparkplatz bei der Burgruine Hohenstein

**Kursleitung** Anika Pfleiderer; anika.pfleiderer@kangatraining.de,

**Gebühr** 88 € pro Kurs

KangaTrail - Du wirst fit, dein Baby macht mit!

Alles andere als ein normaler Spaziergang. Solange dein Baby bequem bei dir am Bauch oder auf dem Rücken in einer Babykomforttrage sitzt, trainieren wir Bauch, Beine und Po. Alles, was in der Schwangerschaft in Mitleidenschaft gezogen wurde.

Das Training ist speziell abgestimmt für Mütter nach der Entbindung.

Teilnahme möglich ab Check Up Termin beim Frauenarzt:ärztin nach der Geburt.

Einstieg jederzeit möglich



## Selbsthilfegruppen

### AGUS Selbsthilfegruppe Hohenstein



Hat sich ein nahestehender Mensch das Leben genommen? Fühlst du dich alleine mit deiner Trauer? Solch ein Verlust hinterlässt viele Fragen und tiefe Wunden. Die widersprüchlichen Gedanken und Gefühle, die damit einhergehen, können überwältigend sein. Du bist nicht allein! Gemeinsam mit anderen Betroffenen über das Erlebte zu sprechen - kann helfen, den Schmerz zu ertragen. Unsere Selbsthilfegruppe bietet einen geschützten Raum, um sich auszutauschen, verstanden zu fühlen und neue Wege im Umgang mit der Trauer zu finden.

Die Selbsthilfegruppe trifft sich 1x im Monat um 19:00 Uhr im PORT Gesundheitszentrum Schwäbische Alb.

Um einen telefonischen Erstkontakt wird gebeten.

Kontakt AGUS Selbsthilfegruppe Hohenstein:

Vera Ebe | Handy: 0162 6634116 | E-Mail: hohenstein@agus-selbsthilfe.de

## Angebote für pflegende Angehörige im PORT Gesundheitszentrum

### Sprechstunde zum Thema Demenz

mit Barbara Boßler, kommunale Gesundheits- und Pflegefachkraft

Datum: Donnerstag, 16.04.2026 von 15:00 – 17:30 Uhr

Ort: Buchcafé Meidelstetten (Gemeindehaus Meidelstetten)

### Spaziergang für pflegende Angehörige

mit Barbara Boßler, kommunale Gesundheits- und Pflegefachkraft

Datum: Mittwoch, 15.07.2026 um 19:00 Uhr

Ort: PORT Gesundheitszentrum Schwäbische Alb

### Individuelle Terminvereinbarung

Vereinbaren sie einen individuellen Termin, um einen Überblick über Ihre Pflegesituation zu gewinnen und mögliche Gesundheitsrisiken früh zu erkennen.

Aufbau des Termins:

- Screening zur Abfrage im Rahmen eines Fragebogens zur Einschätzung Ihrer Pflegesituation und konkreter Gesundheitsrisiken durch die Pflegebelastung
- Praktische Tipps zur Stärkung Ihrer Resilienz und zur Reduktion von Belastungen

Termin und Kontaktaufnahme:

Barbara Boßler, Kommunale Gesundheits- und Pflegefachkraft für Erwachsene im PORT Gesundheitszentrum

Tel: 07387 9841463 | E-Mail: barbara.bossler@gesundheitszentrum-hohenstein.de

## Wir informieren

### Kurs für Menschen mit chronischen Erkrankungen und deren Angehörigen: Besser mit der Krankheit leben lernen

Ein Leben mit einer chronischen Erkrankung oder anderen gesundheitlichen Einschränkungen bringt viele Herausforderungen mit sich – nicht nur für die Betroffenen, sondern auch für ihre Angehörigen und Freund:innen. Oft sind Veränderungen im Alltag notwendig, um gut damit umzugehen.

Der Kurs INSEA „Gesund und aktiv leben“ bietet praktische Unterstützung und ergänzt die medizinische und therapeutische Versorgung. Teilnehmende lernen unter anderem:

- wie sie ihre Lebensqualität verbessern können,
- wie sie ihren Alltag und die Medikamenteneinnahme besser organisieren,
- wie sie sich gesund ernähren und
- wie sie mehr Bewegung in ihren Alltag bringen.

Am 16. April 2026 findet von 10:00 bis 11:00 Uhr ein kostenloses Infotreffen zum Kurs im Bürgertreff „Adler“, Reutlingerstr. 2, 72531 Hohenstein-Bernloch statt. Dort erfahren Sie, wie der Kurs abläuft und welche Themen behandelt werden. Wenn sich genügend Interessierte anmelden, findet der Kurs mit 6 Terminen ab April 2026 statt.

Terminaten: 6 Termine dienstags, 9:30 - 12:15 Uhr

21.04./ 28.04./ 05.05./ 12.05./ 19.05./ 26.05.  
(09.06. eventueller Ersatztermin Pfingstferien)

Ort: Bürgertreff „Adler“; Reutlinger Str. 2, 72531 Hohenstein-Bernloch

Weitere Informationen finden Sie im Infomaterial des Bosch Health Campus unter: <https://www.bosch-stiftung.de/de/projekt/insea-aktiv-leben-mit-chronischer-krankheit>



### Bewegungstreff „Laufen ohne Schnaufen“

Terminaten: wöchentlich 10:00 bis 11:00 Uhr bei jedem Wetter, kostenlos ohne Anmeldung

Ort: montags in Eglingen, Treffpunkt im Park

dienstags in Bernloch, Treffpunkt am PORT Gesundheitszentrum

mittwochs in Meidelstetten, Treffpunkt am Backhaus

Kursbeschreibung und Voraussetzung: Das Schlüsselement für Gesundheit ist die Bewegung. Wenn Sie Ihre Ausdauer, Muskelkraft, Beweglichkeit und Ihr Gleichgewicht erhalten bzw. verbessern wollen, dann sind Sie herzlich eingeladen.

- Sie sollten eigenständig ca. 30 Minuten gehfähig sein.  
Festes Schuhwerk ist Pflicht.
- Witterungsbedingte Kleidung, keine Wertgegenstände und eigene Trinkflasche mitbringen.
- Lieber Rucksack statt Tasche, da Arme und Hände zum Bewegen frei sein sollten.
- Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko.

Rückfragen gerne an: Barbara Boßler, Kommunale Gesundheits- und Pflegefachkraft für Erwachsene im PORT Gesundheitszentrum

Tel. 07387 9841463 | E-Mail: [barbara.bossler@gesundheitszentrum-hohenstein.de](mailto:barbara.bossler@gesundheitszentrum-hohenstein.de)

# Ihre Notizen



**PORT Gesundheitszentrum**  
Schwäbische Alb  
Hohenstein

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

PORT Gesundheitszentrum Schwäbische Alb  
Finkenweg 6  
72531 Hohenstein Bernloch

Fotos: Landratsamt Reutlingen, PORT Gesundheitszentrum, istockphoto

