PORT Gesundheitszentrum
Schwäbische Alb
Hohenstein

Veranstaltungsreihe „Gesundheit & mehr“

Gesundheitsförderung & Prävention

Programm von Oktober 2026 bis März 2027

<< >>

Ein Angebot der Abteilung Gesundheitsplanung
des Kreisgesundheitsamts Reutlingen

LANDKREIS REUTLINGEN

Kommunale Gesundheitskonferenz
Landkreis Reutlingen

Gesunde Gemeinde PLUS
Hohenstein

Kommunale Gesundheitskonferenz
Landkreis 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/gesundheit

Fragen und Anregungen senden Sie uns gerne per E-Mail an gesundheitsplanung@kreis-reutlingen.de oder melden Sie sich telefonisch unter 07121 480-43008.

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

Anmeldung

🟢 Vorträge: Eintritt frei

🟡 Kurse: gegen Gebühr

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

Vorträge

14.10.2026	Wickel für Kinder - bewährte Hausmittel	4
18.11.2026	Elektronische Patientenakte: Aktueller Stand und Weiterentwicklung	5
02.12.2026	Die richtige Nummer im richtigen Moment: 112 oder 116117	6
03.02.2027	Stress im Schullalltag	7
10.03.2027	Sundi – wie ein KI-Chatbot bei einem gesünderen Leben unterstützen kann	8

Kurse

INSEA - Kurs für Menschen mit chronischen Erkrankungen und deren Angehörigen 9

Yogakurse

Yoga für Männer und Frauen 10

Online-Yoga für Männer und Frauen 10

Schwangerschaftsyoga - Kurs 1 + 2 11

Sport- und Bewegungskurse

Duft QiGong 12

Kangatrail - Kurs 1, 2, 3 + 4 13

Weitere Angebote

Selbsthilfegruppen

Angebote für pflegende Angehörige (Sprechstunde, individuelle Termine) 15

AGUS Selbsthilfegruppe Hohenstein 14

Wir informieren

Bewegungstreff ab 60 „Laufa ond Schwätza“ 16

4 **VORTRAG**

Fot: Istockphoto

Wickel für Kinder – bewährte Hausmittel

Wann?	Mi, 14.10.2026, 19:00 Uhr
Wo?	PORT Gesundheitszentrum, Hohenstein
Referentin	Nina Winheim, Kinderkrankenschwester
Gebühr	Kostenlos

Bei leichten Erkrankungen wie grippalen Infekten oder Bauchschmerzen können Wickel und Umschläge die Symptome lindern oder die medizinische Behandlung unterstützen. Allerdings entfalten Wickel und Umschläge nur dann ihre Wirksamkeit, wenn sie richtig angewendet und einige grundsätzliche Hinweise beachtet werden.

Neben der vermittelten Theorie haben Sie in diesem Vortrag auch die Möglichkeit, Wickel und Umschläge ganz praktisch auszuprobieren.

Anmeldung
Schnell und einfach über
den nebenstehenden QR-Code

5 **VORTRAG**

Fot: Adobestock

Elektronische Patientenakte: Aktueller Stand und Weiterentwicklung

Wann?	Mi, 18.11.2026, 19:00 Uhr
Wo?	PORT Gesundheitszentrum, Hohenstein
Referent	Marco Kraus, Geschäftsführer der BARMER Ulm
Gebühr	Kostenlos

Die „ePA für alle“ wurde im Januar 2025 eingeführt. Seit Oktober 2025 ist ihre Nutzung für Ärztinnen und Ärzte sowie für Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten verpflichtend. Die elektronische Patientenakte bietet zahlreiche Möglichkeiten und Vorteile für Gesundheitsdienstleister und Versicherte.

Der Vortrag gibt Ihnen einen Überblick über den aktuellen Stand, zeigt bestehende Herausforderungen auf und erläutert, welche Entwicklungsschritte geplant sind, um die ePA zu einem zentralen Baustein der Gesundheitsversorgung zu machen.

Anmeldung
Schnell und einfach über
den nebenstehenden QR-Code

6 **VORTRAG**

Deutsches Rotes Kreuz | DRK-Kreisverband Reutlingen e. V.

Fot: Lukas Henry

Die richtige Nummer im richtigen Moment: 112 oder 116117

Wann?	Mi, 02.12.2026, 19:00 Uhr
Wo?	PORT Gesundheitszentrum Hohenstein
Referent	Niklas Heinemann, Notfallsanitäter und Leiter Rettungsdienst DRK Kreisverband Reutlingen e.V.
Gebühr	Kostenlos

Wann ist ein Rettungswagen wirklich notwendig und wann helfen die Hausärztin, der Hausarzt oder der ärztliche Bereitschaftsdienst weiter? In diesem Vortrag erhalten Sie einen Einblick in die Organisation des Rettungsdienstes und erfahren, welche Aufgaben Hausärztin, Hausarzt, kassenärztliche Bereitschaftsdienst (116117) und Rettungsdienst (112) jeweils übernehmen. Mithilfe praktischer Beispiele wird erläutert, bei welchen Beschwerden die 116117 oder die 112 gewählt werden sollte.

Der Vortrag richtet sich an alle gesundheitsinteressierten Bürgerinnen und Bürger und hat das Ziel, Sicherheit bei der Entscheidung zu geben, welche Hilfe im konkreten Krankheits- oder Notfall die richtige ist. So helfen Sie nicht nur sich selbst, sondern tragen auch dazu bei, dass Rettungsmittel für echte Notfälle verfügbar bleiben.

Anmeldung
Schnell und einfach über
den nebenstehenden QR-Code

7 **VORTRAG**

Fot: Adobestock

Stress im Schullalltag

Wann?	Mi, 03.02.2027, 19:00 Uhr
Wo?	online
Referentinnen	Sabine Schwaigerer, Schulgesundheitsfachkraft und Claudia Hilberarth (Kinderärztin und Leitung der Abteilung Kinder- und Jugendgesundheit des Kreisgesundheitsamts)
Gebühr	Kostenlos

Sabine Schwaigerer und Claudia Hilberath referieren aus verschiedenen Blickwinkeln über die unterschiedlichen Formen und Auswirkungen von Stress im Schul- und Familienalltag. Dabei werden neben der Stressempfindung und Stresswahrnehmung auch die verschiedenen Erscheinungsformen und Folgen von Stress aufgezeigt. Untermalt wird der Vortrag durch aktuelle Studienergebnisse sowie Informationen zu Unterstützungsangeboten für Schülerinnen, Schüler und Eltern.

Neben fachlichen Informationen bietet der Vortrag zudem praktische Tipps und Übungen zu einem gesunden Umgang mit dem Thema Stress. Der online Impuls soll Eltern dabei unterstützen, Stress besser zu verstehen und alltagstaugliche Strategien für mehr Gelassenheit zu entwickeln.

Anmeldung
Schnell und einfach über
den nebenstehenden QR-Code

8 **VORTRAG**

Sundi – wie ein KI-Chatbot bei einem gesünderen Leben unterstützen kann

Wann?	Mi, 10.03.2027, 19:00 Uhr
Wo?	PORT Gesundheitszentrum, Hohenstein
Referentin	Carola Galatsidas, Senior Projektmanagerin vom Robert Bosch Centrum für Innovationen im Gesundheitswesen
Gebühr	Kostenlos

Sundi (www.sundi.eu) ist ein digitales, kosten- und werbefreies Online-Angebot mit einem KI-Chatbot (Künstlicher Intelligenz). Auf Sundi finden Menschen ab 55 Jahren nicht nur wissenschaftlich geprüfte und verständliche Informationen zu Gesundheitsthemen, sondern auch personalisierte und alltagstaugliche Tipps in 80 Sprachen für eine gesündere Lebensweise. Sundi ist eine gemeinnützige, partnerschaftliche Initiative des Bosch Health Campus und der Charité - Universitätsmedizin Berlin in Zusammenarbeit mit Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern des Karolinska Institutet Stockholm.

In diesem Vortrag stellt Carola Galatsidas vom Bosch Health Campus das Online-Angebot Sundi und den Chatbot vor und lädt vor Ort zum gemeinsamen Ausprobieren ein. Sie erläutert, wie man bereits mit kleinen Schritten einen gesünderen Lebensstil erreicht und welche Rolle Künstliche Intelligenz dabei spielen kann.

Anmeldung
Schnell und einfach über
den nebenstehenden QR-Code

9 **KURS**

INSEA aktiv
Leben mit chronischer Krankheit

INSEA - Kurs für Menschen mit chronischen Erkrankungen und deren Angehörigen

Wann?	6 Termine montags, 17:30 – 20.00 Uhr; inkl. 20 Min Pause 14.09.2026 bis 09.11.2026 (14.09. / 21.09 / 12.10. / 19.10. / 02.11. / 09.11.)
Wo?	PORT Gesundheitszentrum, Hohenstein (Atrium)
Kursleitung	Barbara Boßler, Anke Baumeister
Gebühr	Kostenlos

Sie leben mit einer chronischen Erkrankung oder anderen gesundheitlichen Einschränkungen und müssen Ihren Alltag mit vielen Herausforderungen meistern? Vielleicht sind Sie ein Angehöriger oder Freund:in und möchten einen nahe stehenden Menschen mit einer chronischen Erkrankung besser verstehen lernen und unterstützen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. 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
- wie Sie mehr Bewegung in ihren Alltag bringen und
- wie Sie einen Handlungsplan erstellen.

Bitte bringen Sie sich etwas zu essen und trinken mit!

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

Anmeldung
Schnell und einfach über
den nebenstehenden QR-Code

Fot: Istockphoto

Yogakurse

Yoga für Männer und Frauen

Wann?	10 Termine dienstags, 09:00 Uhr - 10:40 Uhr Kurs 1: Start: 15.09.2026 Kurs 2: Start: 12.01.2027
Wo?	Dorfgemeinschaftshaus Oberstetten
Kursleitung	Alexandra Schöpf, Tel. 0162 1708530, alexschoepf@gmx.de
Gebühr	150 € pro Kurs

Yoga ist ein ganzheitlicher Weg, in dem Körper, Geist und 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 Kurs 1: Start 16.09.2026 Kurs 2: Start 13.01.2027
Wo?	Online über Zoom, Einwahldaten folgen nach Anmeldung
Kursleitung	Alexandra Schöpf, Tel. 0162 1708530, alexschoepf@gmx.de
Gebühr	150 € pro Kurs

Yoga ist ein ganzheitlicher Weg, in dem Körper, Geist und 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.

Fot: Istockphoto

Schwangerschaftsyoga – Entspannt durch die besondere Zeit

Wann?	6 Termine, montags 19:00 - 20: 00 Uhr Kurs 1: 09.11.2026 bis 14.12.2026 (09.11. / 16.11. / 23.11. / 30.11. / 07.12. / 14.12.) Kurs 1/2027: 18.01.2027 bis 15.03.2027 (18.01. / 25.01. / 01.02. / 15.02. / 22.02. / 01.03. / 08.03. / 15.03.)
Wo?	Scheunenwerkstatt Ödenwaldstetten
Kursleitung	Valérie Riedinger, WhatsApp: 01567 939 7663 stephanie-alb@laufmamalauf.de
Anmeldung	direkt über Online-Buchungssystem Eversports mit QR-Code
Gebühr	90 € für Kurs 1 (6x) / 120 € für Kurs 1/2027 (8x)

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

Fot: Istockphoto

Sport- & Bewegungskurse

Duft QiGong (Grundstufe)

Wann?	8 Termine freitags, 17:00 bis 18:15 Uhr
	Kurs 1: Start: 18.09.2026
	Kurs 1/2027: Start: 15.01 2027
	Kurs 2/2027: Start: 09.04.2027
Wo?	Dorfgemeinschaftshaus Bernloch
Kursleitung	Alexandra Schöpf, Tel. 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
- und vielem mehr

Fot: Istockphoto

Kangatrail

Wann? 7 bzw. 8 Termine dienstags, 09:30 Uhr bis 10:30 Uhr

Kurs 1:15.09.2026 bis 03.11.2026
(15.09. / 22.09. / 29.09. / 06.10. / 13.10. / 20.10. / 27.10. / 03.11.)

Kurs 2: 10.11.2026 bis 22.12.2026
(10.11. / 17.11. / 24.11. / 01.12. / 08.12. / 15.12. / 22.12.)

Kurs 3: 12.01.2027 bis 09.03.2027
(12.01. / 19.01. / 26.01. / 02.02. / 16.02. / 23.02. / 02.03. / 09.03.)

Kurs 4: 16.03.2027 bis 04.05.2027
(16.03. / 23.03. / 30.03. / 06.04. / 13.04. / 20.04. / 27.04. / 04.05.)

Wo? im Freien, Treffpunkt Wanderparkplatz bei der Burgruine Hohenstein

Kursleitung Anika Pfleiderer; anika.pfleiderer@kangatraining.de

Gebühr 88 € für Kurs 1, 3 und 4 (8x), 77€ für Kurs 2 (7x)

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

Angebote für pflegende Angehörige im PORT Gesundheitszentrum

Sprechstunde zum Thema Demenz
mit Barbara Boßler, kommunale Gesundheits- und Pflegefachkraft

Datum: Mi, 28.10.2026 von 18:00 - 20:00 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, barbara.bossler@gesundheitszentrum-hohenstein.de

AGUS Selbsthilfegruppe Hohenstein

Der Suizid eines nahestehenden Menschen verändert das Leben oft tiefgreifend. Trauer, Schmerz, Schuldgefühle, Wut oder viele offene Fragen können den Alltag belasten. Mit diesen Gedanken und Gefühlen sind Sie nicht allein.

In der AGUS-Selbsthilfegruppe Hohenstein begegnen sich Menschen, die einen ähnlichen Verlust erlebt haben. Der Austausch in einer vertrauensvollen und geschützten Atmosphäre kann entlasten, Verständnis schenken und dabei helfen, den eigenen Weg im Umgang mit der Trauer zu finden.

Sie sind herzlich willkommen – unabhängig davon, wie lange der Verlust zurückliegt.

Unsere Treffen:
Einmal im Monat um 19:00 Uhr im PORT Gesundheitszentrum.

Vor Ihrem ersten Besuch freuen wir uns über eine kurze Kontaktaufnahme – gerne telefonisch oder per E-Mail. So können wir Ihre Fragen beantworten und Ihnen den Einstieg erleichtern.

Kontakt:
Vera Ebe, Tel. 0162 6634116, hohenstein@agus-selbsthilfe.de,

Wir informieren

Bewegungstreff ab 60 „Laufa ond Schwätza“

Wann?	Wöchentlich, bei jedem Wetter, ohne Anmeldung, kostenlos
	Montags von 10:00 - 11:00 Uhr in Eglingen Treffpunkt im Park
	Montags von 10:00 - 11:00 Uhr in Meidelstetten Treffpunkt am Backhaus
	Dienstags von 10:00 - 11:00 Uhr in Bernloch Treffpunkt am PORT Gesundheitszentrum
	Mittwochs von 09:00 - 10:00 Uhr in Ödenwaldstetten Treffpunkt im Park am Bauernhaus
Kontakt bei Fragen	Barbara Boßler, Gesundheitsfachkraft für Erwachsene Tel. 0152 3570 7716 barbara.bossler@gesundheitszentrum-hohenstein.de

Das Schlüsselelement 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
- Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko
- Festes Schuhwerk ist Pflicht

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