



Veranstaltungsreihe „Gesundheit & mehr“

Gesundheitsförderung & Prävention im



PORT Gesundheitszentrum
Schwäbische Alb
Hohenstein

April 2025 bis September 2025

Ein Angebot der Abteilung Gesundheitsplanung des Kreisgesundheitsamts Reutlingen



Kommunale
Gesundheitskonferenz
Landkreis Reutlingen



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 per E-Mail
unter **gesundheitsplanung@kreis-reutlingen.de** möglich.

Telefonisch erreichen Sie uns unter **07121 480-4308**.

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

Ihre Daten werden ausschließlich zur Veranstaltungsorganisation gespeichert und
anschließend gelöscht. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht.



Vorträge

09.04.2025	Angehörige pflegen – was nun?	2
30.04.2025	Darf ich deine Füße berühren? Fußreflexzonen	3
28.05.2025	Kunstaussstellung: Herzmeditation	4
25.06.2025	Informationsabend zum „Letzte-Hilfe-Kurs“	5
09.07.2025	Inneren Frieden finden & geistiges Wirken im Alltag	6
13.08.2025	Männer und Depression	7
25.09.2025	Notfälle im Kindesalter	8

Kursprogramm

Schwangerschaftsyoga – Entspannt durch die besondere Zeit	9
Treffen für pflegende Angehörige im PORT Gesundheitszentrum	10
Healing Qi Gong	11
Yoga für Männer und Frauen	12
Online-Yoga	12
KangaTrail	13



Vorträge

Mi, 09.04.2025, 19:00 Uhr

ONLINE

Vortrag: Angehörige pflegen – was nun?

Referentinnen:

**Barbara Boßler, M.Sc. Kommunale Gesundheits- und Pflegefachkraft
Petra Pasquazzo, Pflegestützpunkt Südliche Alb des Landkreises
Reutlingen**

Ein Pflegefall in der Familie 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 Gesundheitsvorsorge, die individuelle Einrichtung von Freiräumen sowie passende Unterstützung bei der Gestaltung der Pflegesituation.

Der Vortrag findet online statt, den Zugang mit Link und Passwort erhalten Sie nach Anmeldung unter:
gesundheitsplanung@kreis-reutlingen.de



Vorträge

Mi, 30.04.2025, 19:00 Uhr

Vortrag: „Darf ich deine Füße berühren?“

Palliative Fußreflexzonenmassage - Haltegriffe nach Hanna Huber

Referentin: Susanne Schneider, Fachkraft für Palliative Care

Der Vortrag richtet sich an pflegende Angehörige. Frau Schneider zeigt palliative Fußreflex-Entspannungsgriffe, die eine tief beruhigende und erdende Wirkung haben können. Durch die Massage ist eine sanfte Begleitung und Einflussnahme bei der Pflege von Hochbetagten und demenziell erkrankten Menschen möglich und kann uns auch selbst nach einem langen Arbeitstag zur Ruhe und Entspannung bringen.

Im Rahmen des Vortrags wird es einen praktischen Übungsteil geben, hierfür bringen Sie bitte ein eigenes Handtuch mit. In Partnerübungen werden Haltegriffe im Sitzen mit Socken erlernt.

Außerdem wird Frau Schneider über die Wirkung basaler Einreibung und Pflegeöle informieren.



Vorträge

Mi, 28.05.2025, 19:00 Uhr

Kunsausstellung: Herzmeditation – Kunstwerke als Denkanstoß Geschaffen, fotografiert und getextet von Ingeborg Treß

„Die Idee einer Ausstellung mit meinen aus Specksteinen gestalteten Herzen und Engeln entstand im Kreativraum im Kinder- und Jugendhospiz in Stuttgart. Wir haben zwei Kinder, unser jüngerer Sohn wurde als Frühchen geboren und ist seit seiner Geburt schwerst mehrfach behindert. Viele Jahre vergingen seitdem mit Sorgen, Ungewissheit, Angst und der Übernahme von großer Verantwortung. Jahre später fanden meine Emotionen in der Verarbeitung von Specksteinen ihren Ausdruck.

In diesen Bildern spiegeln sich meine Gedanken und Gefühle der letzten 26 Jahre wider. Die Möglichkeit der kreativen Auseinandersetzung mit meiner Lebenssituation hat mir neue Wege der Aufarbeitung ermöglicht. Die Kunstwerke können und sollen Denkanstöße sein und zum Austausch anregen.“

Wir laden Sie herzlich zur Vernissage von 19:00 bis ca. 21:00 Uhr ein. Lassen Sie die Bilder und Kunstwerke auf sich wirken und kommen Sie, falls Sie wollen, bei Snacks und Getränken in den Austausch. Die Künstlerin wird an diesem Abend vor Ort sein.



Mutter und Kind

Was bleibt, wenn ich dich loslasse?
Wie wird das Loslassen?
Wie geht es mir ohne dich?
Werden unsere Herzen immer verbunden sein?
Was passiert mit mir, wenn ich dich loslasse?

Ingeborg Treß, Speckstein, 2020



Vorträge

Mi, 25.06.2025, 19:00 Uhr

Vortrag: Informationsabend zum „Letzte-Hilfe-Kurs“

Referentin: Dr. med. Barbara Dürr, Ärztin und Vorsitzende des Förderkreis Hospiz Veronika e.V.

Der demografische Wandel, der große Wunsch zu Hause zu sterben, die Notwendigkeit anderen beim Sterben beizustehen und die Bildung von „Sorgenden Gemeinschaften“ rücken in unserer Gesellschaft immer weiter in den Fokus. Aus diesem Grund gibt es seit einiger Zeit nicht nur Erste-Hilfe-Kurse, sondern auch sogenannte Letzte-Hilfe-Kurse. Vielleicht haben Sie schon davon gehört. Hierbei besteht die Möglichkeit, sich in einer vierstündigen Veranstaltung zum „Letzthelfer“ ausbilden zu lassen.

Am Vortragsabend wird Frau Dr. Barbara Dürr über diese Form von Kursen informieren und eine Einführung in die Thematik geben.

Es werden folgende Themenbereiche von Letzte-Hilfe-Kursen beleuchtet:

1. Sterben ist ein Teil des Lebens
2. Vorsorgen und Entscheiden
3. Leiden lindern
4. Abschied nehmen und Trauern.

In dieser Informationsveranstaltung besteht die Möglichkeit, Fragen zum Thema zu stellen und Wünsche zu Vertiefungen von Themen zu äußern.



Vorträge

Mi, 09.07.2025, 19:00 Uhr

Vortrag: Inneren Frieden finden & geistiges Wirken im Alltag

Referent: Roland Rausch

Der Vortrag befasst sich mit dem Menschsein, den (unbewussten) Ursachen und Zuständen der inneren Unruhe und dem Druck, dem wir oft ausgesetzt sind. Herr Rausch erklärt, welchen Einfluss frühe Prägungen auf unser heutiges Leben haben und wie man neue Prägungen für ein friedvolles Leben schafft.

In diesem Zusammenhang werden auch die Bedeutung unseres Gehirns, der Zusammenhang von Körper, Geist und Seele und Verweise zur christlichen Botschaft angesprochen.

Praktische Methoden für akute Situationen (wie Zorn, das Gefühl von Angst, etc.) und wie man lernt, seiner inneren Stimme zu vertrauen, runden das Thema ab.

Wesentlich Inhalte aus dem letzten Vortrag werden ergänzt um tiefere Einsichten und Wege.

Ziel ist es, unser geistiges Wirken zu erkennen, wie wir inneren Frieden finden, der äußeren Frieden erschafft.



Vorträge

Mi, 13.08.2025, 19:00 Uhr

Vortrag: Männer und Depression

Referent: Dr. med. Matthias Köhler,

Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie

Männer leiden häufig unter Depressionen, jedoch äußern sich diese oft anders als bei Frauen. Anstatt typische Symptome wie Traurigkeit zu zeigen, können Männer mit Reizbarkeit, Aggression oder übermäßiger Arbeitsbelastung reagieren. Viele Männer sprechen nicht über ihre Gefühle und suchen seltener professionelle Hilfe. Dies liegt unter anderem an gesellschaftlichen Erwartungen, die den Ausdruck von Schwäche oder Emotionen in der männlichen Rolle als unangebracht ansehen. Weitere Risikofaktoren für Depressionen bei Männern sind beruflicher Stress, Beziehungsprobleme und eine unzureichende soziale Unterstützung. Es ist wichtig, das Bewusstsein für die Anzeichen einer Depression bei Männern zu schärfen und eine offene Kommunikation über psychische Gesundheit zu fördern.

Psychotherapie, medikamentöse Behandlung und ein starkes soziales Netzwerk sind wirksame Ansätze zur Behandlung. Zudem müssen die bestehenden Stereotype überwunden werden, damit Männer ihre psychischen Belastungen besser erkennen und behandeln lassen können.



Vorträge

Hinweis: Am Mittwoch, den 17.09.2025, findet von 14:30 bis 16:00 Uhr eine Aktion zum Welt-Alzheimerstag 2025 im PORT statt.

**Interaktive Lesung von Hanna Münch und Katrin Jantz
„Hoffentlich gibt’s da oben Currywurst und Kuchen“**

Die interaktive Lesung aus dem Buch „Hoffentlich gibt’s da oben Currywurst und Kuchen“ bietet eine Mischung aus Lachen, Nachdenklichkeit und gemeinsamen Momenten.

Es erwarten Sie mitreißende Geschichten, es werden Passagen aus dem Buch vorgelesen, die mal humorvoll, mal nachdenklich aber immer lebensnah sind. Alle Geschichten wurden genauso erlebt. Das Publikum wird aktiv eingebunden – ob Fragen, kleine Anekdoten oder gemeinsame Lacher.

Humor und Tiefgang – Es geht um Leben und Tod, reden wir drüber! Die Lesung zeigt, wie Humor selbst in den schwierigsten Lebenssituationen Kraft geben kann. Eine offene Diskussion ist erwünscht!

Genauere Informationen erhalten Sie kurz vorher über das Amtsblatt.

Do, 25.09.2025, 19:00 Uhr

Vortrag: Notfälle im Kindesalter

Referent: Dr. med. Wilfried Henes, Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin

Notfälle im Kindesalter sind gar nicht so selten. Der Vortrag bietet allen Interessierten die Möglichkeit, sich zu den häufigsten Notfällen zu informieren, um im Fall der Fälle das Richtige zu tun.



Kursprogramm

Schwangerschaftsyoga – Entspannt durch die besondere Zeit

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.

Kursleitung: Valérie Riedinger
Termine (19:00 – 20:00 Uhr):

Mo, 07.04.25

Mo, 14.04.25

Mo, 28.04.25

Mo, 05.05.25

Mo, 12.05.25

Mo, 19.05.25

Mo, 26.05.25

Mo, 02.06.25

Mo, 16.06.25

Mo, 23.06.25

Kosten: 125,00 €

Kursort: PORT Gesundheitszentrum

Kontakt: WhatsApp: 01567 939 7663 | E-Mail: stephanie-alb@laufmamalauf.de

Anmeldung direkt über das Online-Buchungssystem Eversports mit dem **QR-Code**:





Kursprogramm

Treffen für pflegende Angehörige im PORT Gesundheitszentrum

Mi, 14.05.2025 von 14:00 – 15:30 Uhr

Mi, 04.06.2025 von 19:00 – 20:30 Uhr

Mi, 09.07.2025 von 14:00 – 15:30 Uhr

Mi, 17.09.2025 von 14:00 – 15:30 Uhr

Das Treffen ist ein offenes Angebot und die Teilnahme ist kostenlos.

Nutzen Sie die Gelegenheit, sich mit anderen pflegenden Angehörigen auszutauschen, Erfahrungen zu teilen und wertvolle Unterstützung zu erhalten. Gemeinsam können wir Herausforderungen besser bewältigen und neue Perspektiven gewinnen.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Kontakt: Barbara Boßler

barbara.bossler@gesundheitszentrum-hohenstein.de | 0152 3570 7716

Pflegende Angehörige sind Menschen, die sich um pflegebedürftige Familienmitglieder oder nahestehende Personen kümmern. Das können Eltern, Kinder, Ehepartner, Geschwister oder andere Verwandte sein, aber auch Freunde oder Nachbarn. Sie übernehmen oft Aufgaben wie Körperpflege, Medikamentengabe, Einkäufe, Arztbesuche oder emotionale Unterstützung – meist unbezahlt und neben ihrem eigenen Alltag.



Kursprogramm

Healing Qi Gong

ist eine der drei Formen des medizinischen Qi Gongs.

Es wird hauptsächlich im Sitzen ausgeführt und kann sowohl in Präsenz, als auch in einem Online-Kurs erlernt werden.

Healing Qi Gong hat eine große Wirkung und kann unterstützen bei beispielsweise:

- Haut- und Lungenproblemen
- Leber- und Nierenproblemen
- seelischen Verletzungen
- Unterleibsproblemen



Die Präsenz-Kurse finden im Dorfgemeinschaftshaus in Bernloch statt.

Für weitere Informationen oder bei Fragen melden

Sie sich bitte bei der Kursleiterin Alexandra Schöpf:

0162 1708530 | alexschoepf@gmx.de

Kurs 3/2025

Grundstufe

Termine (15:45 – 16:45 Uhr):

Fr, 04.04.25

Fr, 11.04.25

Fr, 09.05.25

Fr, 16.05.25

Fr, 23.05.25

Fr, 06.06.25

Fr, 04.07.25

Fr, 11.07.25

Kosten: 144,00 €

Kurs 4/2025

Mittelstufe

Termine (17:00 – 18:00 Uhr):

Fr, 04.04.25

Fr, 11.04.25

Fr, 09.05.25

Fr, 16.05.25

Fr, 23.05.25

Fr, 06.06.25

Fr, 04.07.25

Fr, 11.07.25

Kosten: 144,00 €



Kursprogramm

Yoga für Männer und Frauen – Kurs 2/2025

Kursleitung: Alexandra Schöpf

Termine (9:00 – 10:30 Uhr):

Di, 01.04.25

Di, 08.04.25

Di, 29.04.25

Di, 13.05.25

Di, 20.05.25

Di, 27.05.25

Di, 03.06.25

Di, 24.06.25

Di, 01.07.25

Di, 08.07.25

Kosten: 150,00 €

**Dorfgemeinschaftshaus
Oberstetten**

Online Yoga – Kurs 2/2025

Kursleitung: Alexandra Schöpf

Termine (19:00 – 20:30 Uhr):

Mi, 02.04.25

Mi, 09.04.25

Mi, 30.04.25

Mi, 14.05.25

Mi, 21.05.25

Mi, 28.05.25

Mi, 04.06.25

Mi, 25.06.25

Mi, 02.07.25

Mi, 09.07.25

Kosten: 150,00 €





Kursprogramm



KangaTrail 1/2025

Kursleitung: Anika Pfeleiderer

Termine (09:30 - 10:30 Uhr):

Di, 29.04.25

Di, 06.05.25

Di, 13.05.25

Di, 20.05.25

Di, 27.05.25

Di, 03.06.25

Di, 17.06.25

Di, 24.06.25

Kosten: 88,00 €

Der Einstieg in
die Kurse ist
jederzeit
möglich!



KangaTrail 2/2025

Kursleitung: Anika Pfeleiderer

Termine (09:30 - 10:30 Uhr):

Di, 01.07.25

Di, 08.07.25

Di, 15.07.25

Di, 22.07.25

Di, 29.07.25

Di, 05.08.25

Kosten: 88,00 €



© SchwörerHaus KG



Vorträge: Eintritt frei | Kurse: gegen Gebühr
Sollten Ihre finanziellen Mittel für eine Kursteilnahme
nicht ausreichen, wenden Sie sich gerne an uns.



PORT Gesundheitszentrum Schwäbische Alb
Finkenweg 6 - 72531 Hohenstein-Bernloch

