

Die **Gesunde Woche 2021**
wird unterstützt

von den Referenten

Dr. Barbara Dürr, Eningen
Rolf Schäfer, Obst- und Gartenbauverein
Eningen unter Achalm e.V.
Claudia Rabuser, Hülben
Landfrauen Hohenstein
Kreislandfrauenverband



Gesunde Woche 2021

12. - 14.
Oktober 2021

Veranstalter:

Die *Gesunde Woche* ist ein Kooperationsprojekt der *Gesunden Gemeinden Eningen, Hohenstein und Hülben* in Zusammenarbeit mit der Kommunalen Gesundheitskonferenz im Landkreis Reutlingen.

Schirmherr:

Landrat Dr. Ulrich Fiedler



Gesunde Gemeinde
Eningen · Hohenstein · Hülben

Kommunale Gesundheitskonferenz
Landkreis Reutlingen

Kontakt

Landratsamt Reutlingen

Geschäftsstelle
Kommunale Gesundheitskonferenz
Kreisgesundheitsamt
St.-Wolfgang-Str. 13, 72764 Reutlingen
Team-kgk@kreis-reutlingen.de



LANDKREIS
REUTLINGEN

Veranstaltungsreihe

Stärkung des Immunsystems



Gesunde Gemeinde
Eningen · Hohenstein · Hülben

Kommunale Gesundheitskonferenz
Landkreis Reutlingen

Dieses Jahr findet die Gesunde Woche als besonderes Format - als Hybrid-Veranstaltung - statt:

Wer vor Ort teilnehmen möchte, meldet sich bitte bis zum 05.10.21 bei den Ansprechpartnern in den Gemeinden an (begrenzte Teilnehmerzahl).

Diese sind:

für Hohenstein:

Name: Beatrice Vermeij-Böhm

Tel: 07387/9870-28

Mail: b.vermeij-boehm@gemeinde-hohenstein.de



für Eningen:

Name: Dr. Barbara Dürr

Tel: 07121/892-1220

Mail: barbara.duerr@ic.vkn.de

für Hülben:

Name: Tanja Schmutz

Tel: 07125/9686-26

Mail: tanja.schmutz@huelben.de

Die online-Teilnahme erfolgt über folgenden Link:

<https://vimeo.com/event/1111992>

„So schmeckt die Alb“

Live Cooking mit den Landfrauen im PORT Gesundheitszentrum Schwäbische Alb Hohenstein

Der erste Schritt für ein starkes Immunsystem ist eine ausgewogene und gesunde Ernährung. Die beste Voraussetzung hierfür sind saisonale Zutaten aus regionaler Erzeugung. Die Landfrauen Hohenstein und der Kreislandfrauenverband zeigen wie es geht und bereiten leckere und gesunde Gerichte live im Gesundheitszentrum zu.

Hohenstein

Dienstag, 12. Oktober 2021

19:00 Uhr

PORT Gesundheitszentrum Schwäbische Alb Hohenstein

„An apple a day...- oder: verleib Dir täglich Äpfel ein, dann plagt Dich nie ein Zipperlein“

Spaziergang durch die Streuobstwiesen Eningens mit Vortrag über das Immunsystem

Dr. Barbara Dürr und Rolf Schäfer.

Es gibt viele Möglichkeiten, das Immunsystem bei seiner Mission zu unterstützen: gute Lebensgewohnheiten, gesunde Ernährung, Bewegung oder eine positive Lebenseinstellung. Bei dem Spaziergang beleuchtet Frau Dr. Dürr das Immunsystem von körperlicher und psychischer Seite und erklärt, was jede/r dazu beitragen kann, es zu stärken. Rolf Schäfer vom Obst- und Gartenbauverein zeigt die Bedeutung der heimischen Streuobstwiesen und die Besonderheiten alter Apfel-sorten auf.

Eningen

Mittwoch, 13. Oktober 2021

16.00 Uhr

Streuobstwiesen und Vereinsheim des Modellclubs Eningen unter Achalm e.V.

„Hülben in Bewegung“

Interaktives Bewegungsangebot

Claudia Rabuser

Körperliche Aktivität steigert nicht nur das Wohlbefinden, sondern stärkt auch die Immunabwehr, denn Bewegung und Immunsystem sind eng miteinander verknüpft. Bereits mit einfachen Mitteln ist es möglich, gesunde Bewegung in den Alltag zu integrieren. Frau Rabuser lädt ein, bei dem gesunden und interaktiven Bewegungsangebot mitzumachen.

Hülben

Donnerstag, 14. Oktober 2021

19:00 Uhr

Ort: Altes Schulhaus

Corona-Hinweis: Die Veranstaltungen finden unter Einhaltung der gültigen Corona-Verordnung statt