

## Gesundheitsforum Eningen e.V.



Das Gesundheitsforum Eningen e.V. lädt zum Informationstag ins PT Reutlingen

### Eine gesunde Bewegung

Fitness, Entspannung, Therapien und Ernährung sind die Themen, die die Besucher beim „PT Impuls Gesundheitstag“ erwarten, den das Eninger Gesundheitsforum am 14. April 2016 gemeinsam mit PT Reutlingen veranstaltet. Zum Informieren gehört hier neben Vorträgen auch das Ausprobieren in Mini-Kursen, in Trainingseinheiten und am Vital-Buffer.

Unser modernes Leben mit Alltagsstress und beruflichen Anforderungen kann schmerzhaft Folgen für unsere Gesundheit haben – wer da Abhilfe schaffen will, braucht sinnvolle Informationen. „Gemeinsam mit dem Gesundheitsforum Eningen können wir den Bürgern unserer Region ein großes Spektrum an Möglichkeiten zeigen, wie man für die eigene Gesundheit sorgen kann.“ Einer der PT-Geschäftsführer, Jochen Mutschler, zeigt sich erfreut über die erfolgreiche Zusammenarbeit innerhalb des Netzwerkes, dem sich der Reutlinger Fitness-Club im vergangenen Jahr angeschlossen hat. „Die Ausrichtung passt hervorragend zu unserer Vereinsphilosophie“, erklärt Veronika Byttner-Wysk, die Vorsitzende des Gesundheitsforums. „Mit seinen Studio-Räumen in der Lederstraße 126-128 in Reutlingen stellt das Mitglied einen zentralen Veranstaltungsort für den Gesundheitstag zur Verfügung, den dadurch umso mehr Bürger der Region für sich nutzen können!“

Das Programm am 14. April hat es in sich, von 7:00 bis 22:00 Uhr können sich Interessierte zu den verschiedenen Themenbereichen nicht nur an Ständen, in Vorträgen und Kursen kostenlos und unverbindlich informieren, vieles kann auch vor Ort ausprobiert werden.

Wer es nicht zu Bewegungsmangel kommen lassen will und doch immer wieder seine guten Vorsätze vergisst – der sollte sich den Vortrag von Veronika Bittner-Wysk nicht entgehen lassen. Sie bringt Informationen, Bewegungstipps und Plakate mit, die sie gemeinsam mit der Schweizer Buchautorin Caroline Theiss und mit Unterstützung von APROS Consulting & Services entwickelt hat. Wer den Vortrag zur „Kunst, sich selbst zu bewegen“ mit Caroline Theiss, zu dem das Gesundheitsforum Eningen im Februar einlud, verpasst hat oder eine neue Ermunterung sucht, der kann sich die „Bewegungspeler“ zur Selbstaktivierung hier noch einmal zeigen lassen. Auch wird beim Gesundheitsvortrag Andreas Weigel der Reutlinger Buchhandlung Jung vor Ort sein, damit im gebundenen Exemplar des Buches geblättert werden kann. Ein guter Impuls aus der zertifizierten „Gesunden Gemeinde“ Eningen.

Auch im Themenbereich „Training“ steckt das Angebot am Informationstag ein weites Feld ab: Wer der einseitigen Belastung im Arbeitsalltag etwas entgegen setzen möchte – der sollte sich das „five-Bewegungskonzept“ zeigen lassen. Mit dem Prinzip minimaler Aufwand bei maximaler Wirkung werden Bewegungsblockaden gelöst und der Körper wieder aufgerichtet. Wer ein einfaches, sicheres und effektives Ganzkörpertraining sucht, der kann den „Milon-Zirkel“ ausprobieren. Auch die Möglichkeit Testübungen auf dem „Powerplate“ für intensives und zeitsparendes Training zu machen, wird dem Besucher angeboten werden. Und Informationen über das moderne „EMS-Training“ bei dem fast alle Muskeln gelenkschonend aktiviert werden, ergänzen den Einblick vor Ort. Das Gesundheitsforum und PT-Team freuen sich auf Bewegungssuchende. „PT“ steht nicht von ungefähr für „Personal Training“, die Spezialität des Teams sind individuelle Trainingspläne für jeden Bedarf. Das Studio bietet nicht nur Training, sondern zudem ein umfangreiches Kursangebot und hat Erfahrungen im betrieblichen Gesundheitsmanagement.



Das Team des Gastgebers PT Reutlingen freut sich auf den Gesundheitstag am 14. April



Interessante Vorträge, hier Jochen Mutschler, am Gesundheitstag in Reutlingen sind geplant.

## EINLADUNG

Gesundheitsforum Eningen e.V.

zum Reutlinger

## PT Impuls Gesundheitstag

Vorträge, Kurse, Stoffwechsellmessung, Vital-Buffer und viele Informationen zu Therapien, Fitness, Entspannung und Ernährung. Informieren und Ausprobieren, z. B. durch Vorträge

**17 Uhr** Die Triggertherapie – Schmerzauslöser im Muskel lokalisieren und behandeln  
Referent: Walter Kasper

**18 Uhr** „Bewegungsmotivation – Selbstaktivierung im Alltag“  
Referentin: Veronika Bittner-Wysk



**Donnerstag, 14. April 2016**

von 07:00 – 22:00 Uhr

im PT Fitness Club Reutlingen  
Lederstraße 126-128, 72764 Reutlingen

Der Eintritt ist frei.