

wird, erfolgt vor der Entnahme eine ärztliche Untersuchung. Die eigentliche Blutspende dauert nur wenige Minuten. Mit Anmeldung, Untersuchung und anschließendem Imbiss sollten Spender eine gute Stunde Zeit einplanen. Eine Stunde, die ein ganzes Leben retten kann.

Bitte zur Blutspende den Personalausweis mitbringen.

DRK-Angebot: Gymnastik für Ältere - Freie Plätze in der Eninger Gruppe
Die Gymnastik findet in der Musikschule Eningen, Im Grünen Hof, Eitlingerstr. 7 immer freitags von 8.45 bis 9.45 Uhr statt.

Mit altersgerechten und abwechslungsreichen Übungen können Sie Ihre Gesundheit erhalten und verbessern. Lernen Sie unser Gymnastikangebot kennen - ohne besondere Voraussetzungen. Machen Sie von unseren **2kostenlosen Schnupperstunden** Gebrauch.

Mit Spaß und Freude finden die Gymnastikstunden unter Anleitung der DRK-Übungsleiterin Margit Müllerschön statt.

Information unter Telefon Nr. 07121-3453970 oder Sie gehen einfach am Freitag um 8.45 Uhr in die Musikschule Eningen zum schnuppern



DRK-Angebot: Gymnastik für Ältere

Mit altersgerechten und abwechslungsreichen Übungen können Sie Ihre Gesundheit erhalten und verbessern. Lernen Sie unser Gymnastikangebot kennen. Keine Voraussetzungen nötig. Kommen Sie zu unseren **kostenlosen Schnupperstunden**.

Mit Spaß und Freude finden die Gymnastikstunden unter Anleitung der DRK-Übungsleiterin Margit Müllerschön statt.

Wo? **In der Musikschule Eningen
Im Grünen Hof, Eitlingerstr. 7**

Wann?
freitags von 8.45 Uhr bis 9.45 Uhr
In den Schulferien findet keine Gymnastik statt.

Fragen und weitere Informationen erhalten Sie bei:
DRK-Kreisverband Reutlingen, Telefon: 07121/ 34 53 97 0

gez. DRK 09.05.2017



Gesangsverein 1833 e.V. Eningen unter Achalm

Auf www.gesangsverein-eningen.de finden Sie ebenfalls alle Termine sowie weitere Informationen rund um den Verein.

Termine

Freitag, 19. Mai 2017

Festabend mit dem Partnerschaftskomitee und dem Chor Cantilena im La Cantina

Montag, 22. Mai 2017

19:15 music and more
20:15 Männerchor

Dienstag, 23. Mai 2017

17:15 Achalmfinken - die Jüngerer
18:00 Achalmfinken - die Älteren
19:30 Frauenchor

Sonntag, 28. Mai 2017

Teilnahme am Charity-Lauf

9:15 Läufer-Gottesdienst
10:00 Beginn Charity-Lauf

und nicht vergessen

Dienstag, 30. Mai 2017

17:15 Tag der offenen Tür bei den Achalmfinken

Alle interessierten Kinder können sich in einer „offenen Probe“ einmal ganz unverbindlich den Chor anschauen; unsere Chorleiterin Brigitte Neumann singt Stücke, die entweder allgemein bekannt oder auch für unsere Kinder neu sind und somit haben an diesem Tag alle den gleichen Ausgangspunkt. Und die Eltern können sich während der Probe über die Aktivitäten und das Drum-Herum des Chores informieren.



Gesunde Gemeinde Eningen

Wir freuen uns über die Reutlinger Barfußinitiative als neuen Partner des Arbeitskreises Gesunde Gemeinde Eningen

Wann waren Sie eigentlich das letzte Mal barfuß unterwegs?

Gerade zuhause ist es uns oft ein Bedürfnis, die Zehen einmal richtig auszustrecken. Draußen in der Natur und in der Stadt dagegen zwingen wir uns allzu oft in Schuhe, die zwar gut aussehen, sich aber nicht wirklich gut anfühlen. Und das hat nicht selten schmerzhaft Folgen. Die gute Nachricht: Wenn Sie nicht in der Öffentlichkeit Barfuß laufen wollen, können Sie die gesundheitlichen Vorteile auch mit Barfußschuhen genießen. Interessiert Sie das Thema der Barfuß-Gesundheit?

Die Barfußinitiative Reutlingen wurde gegründet von den Gesundheits-Coaches Sabine Bürkle und Bernd Gerber. Die Initiative macht es sich zum Ziel, das Barfuß-Sein neu zu entdecken. Bernd Gerber als zertifizierter Barfuß-Coach und Extremsportler setzt echte Impulse bei Vorträgen und Workshops, die in die Tiefe gehen. Darüber hinaus gibt es gemeinsame Lauftrainings, persönlichen Beratungen und Fußmessungen.

Die Initiative unterstützt nun auch das Projekt Gesunde Gemeinde. Daher finden Sie ab jetzt weitere Informationen über das Gesundheitsprojekt auch auf der Premiumunterseite der Barfußinitiative auf der Arbeitskreis Homepage.

Im Rahmen der Projektgruppe Bewegung des Arbeitskreises Gesunde Gemeinde Eningen sollen Interessierte zukünftig die Möglichkeit haben, bei Barfußwanderungen und Themen-Veranstaltungen teilzunehmen.

Und mit dem Arbeitskreis und dem Gesundheitsforum ist bereits eine spezielle Veranstaltung zum Thema Barfuß-Gesundheit in Planung. Lesen Sie hier demnächst mehr...

Weitere Informationen:

<http://forumgesundegemeinde.de/mitglieder/barfussinitiative-reutlingen/>



Neue Kooperation mit der Barfußinitiative Reutlingen- Workshops, Vorträge, Wanderungen uvm.

Innerorts sind auf öffentlichen
Straßen und Gehwegen Hunde
an der Leine zu führen.



Wann waren sie das letzte Mal in der Natur unterwegs Barfuß oder mit Barfußschuhen?



Gesundheits-Coaches Sabine Bürkle und Bernd Gerber der Barfußinitiative Reutlingen

Kontakt und weitere Informationen:
 APROS Int. Consulting + Firmenservices | Volker Feyerabend
 Rennengaessle. 9 | 72800 Eningen
 Tel. 07121-98099-11; Fax -19 | info@APROS-Consulting.com



Volker Feyerabend, Mark Wanko und Peter Hinojal führten durch den Abend



Ein Vortrag zum Mitmachen und Nachdenken in Reutlingen

➤
Gesundheitsforum Eningen e.V.

**Das Gesundheitsforum Eningen e.V. berichtet
 120 Zuhörer beim Vortrag zum
 „Schwachpunkt Nacken & Rücken“ in Reutlingen**

Der Informationsvortrag „Schwachpunkt Nacken und Rücken – Wissensvortrag Bandscheiben und Faszien“ zog Anfang April das Publikum in seinen Bann. In den Räumen der SLP Anwaltskanzlei in Reutlingen bot Faszien-Experte Peter Hinojal, Dozent am International Fitness & Health Institute of Applied Science (IFHIAS), einen sehr kurzweiligen und lehrreichen Vortrag zum Schwachpunkt Nacken und Rücken.

Rund 120 Besucher waren gekommen, um sich über die Volkskrankheit Nr.1 Rückenschmerzen weiterzubilden. Der deutschlandweit anerkannte Experte Peter Hinojal gab einen Überblick über Faszien, ihre Funktion und die Faszienstimulation. Wo und wie entstehen Schmerzen im Bewegungsapparat? Herr Hinojal lieferte dem interessierten Publikum nicht nur dazu die neuesten Erkenntnisse aus der Faszienschmerzforschung. Die Hauptursachen für die so weit verbreiteten Probleme im Rücken und Nackenbereich wurden ebenso thematisiert, wie auch unterschiedliche Ansätze dieses Problem zu behandeln oder zu therapieren. Besonders gezieltes Faszientraining kommt immer mehr in Mode. Im Bereich des Leistungssportes ist es bereits weit verbreitet. Auch für den Normalbürger empfohlen gibt es, unter fachkundiger Anleitung, viele Möglichkeiten wie z.B. BlackRoll, Five®, Fasziyoga, PowerPlate oder Triggermassage.

Die Gesunde Gemeinde und das Gesundheitsforum freuen sich über den Ausbau der Kooperation nach Reutlingen mit der SLP Anwaltskanzlei und dem PT Gesundheitsclub Reutlingen. Ein wirklich spannender und hochinteressanter Vortrag von Herr Hinojal.

Weitere Informationen:
www.gesundheitsforum-eningen.de



„Arme hoch“ – Zuhörer in voller Aktion

**Nachbericht des Gesundheitsforum Eningen e. V.:
 40 Anmeldungen und große Nachfrage erforderten einen Zusatztermin bei
 Vortrag zur naturheilkundlichen Betrachtung von Arthrose**

Das Gesundheitsforum Eningen freute sich über die beiden erfolgreichen und spannenden Vorträge von Heilpraktiker Walter Kasper in Metzingen
 Die Besucher konnten sich ein Bild von der Ganzheitlichen Medizin und ihren Vorteilen für die Behandlung von Arthrose informieren. Heilpraktiker Walter Kasper erklärte Ursachen, die Entstehung und Folgen der Volkskrankung Arthrose. Während seines Vortrages konnten die Zuhörer sich ein Bild über naturheilkundliche Behandlungsmöglichkeiten machen. Die anschließenden