EINFACH GESUND
www.einfach-gesund.online

UNSER HEARTBEAT:
POSITIVE IMPULSE RUND UM IHRE GUTE GESUNDHEIT –
UND FÜR IHR GESUNDES UNTERNEHMEN

**Raketenschmiede • www.einfach-gesund.online**
Marketing für Gesundheitsunternehmen •
Kommunikationsdesign • ID und Image • Öffentlichkeitsarbeit
Drosselweg 67 • 72793 Pfullingen
gesund@einfach-gesund.online • 0176 55106092

*Wir danken unseren Partnern und Förderern:*

GesundheitsForum Eningen e.V. • Gesunde Gemeinde Eningen • PHYSIOENINGEN Biffner-Wysk | Zenger | Seemüller

**www.Eningen-bewegt-sich.de zeigt viele Übungsvideos für mehr Bewegung und Fitness. Die Videos können Sie auch auf der beiliegendenDVD anschauen!**

Wir laden Sie ein, sich etwas Zeit für gesunde Bewegung, Fitness und Wohlbefinden zu nehmen. Mit unseren Übungsideen, zu denen wir jeweils kurze Filme erstellt haben, wollen wir Ihnen einige Impulse geben: Viel Spaß beim Nachmachen! Entstanden sind die Videos unter anderem im Eninger Bewegungsgarten. Den Bewegungsgarten finden Sie am Calner Platz, wo ältere Menschen auch einen Sturzpräventionsparcours absolvieren können, den wir als Übungsreihe auf diese DVD gepackt haben. Schauen Sie auch gerne unsere Impulse zu Fitness für alt und jung, Achtsamkeit und einer Aktiven Pause sowie den weiteren Themen der Seite an.

Die Plattform für Gesundheit in der Achalmgemeinde

# Eningen bewegt sich

www.Eningen-bewegt-sich.de präsentiert

## ›Eninger Bewegungsgarten‹: Übungsvideos auf DVD

**Das Team von einfach-gesund.online freut sich, die Plattform www.Eningen-bewegt-sich.de betreuen zu dürfen:**

Das Gesundheitsforum Eningen und die Gesunde Gemeinde Eningen präsentieren auf www.Eningen-bewegt-sich.de viele Impulse für gesunde Bewegung: Viel Spaß beim Nachmachen! Die Plattform wächst dabei weiter: Finden Sie neue Videos und Informationen aktuell auf www.Eningen-bewegt-sich.de!

## Sturzpräventions-Parcours

**www.Eningen-bewegt-sich.de/Sturzpraevention**

Wer sich gerade im Alter kontinuierlich bewegt, betreibt die beste Vorsorge – man bleibt beweglich und stürzt weitaus weniger oft. Deshalb unser Parcours zur Sturzprävention, den wir nicht nur ausgearbeitet, sondern zum Nachmachen auch gleich auf Video aufgenommen haben.

## Fitness für alt und jung

**www.Eningen-bewegt-sich.de/Fitness-fuer-jung-und-alt**

Fitness-Impulse für alle Generationen: Wir haben dazu ein geeignetes Übungsprogramm zusammengestellt. Sie können diese Übungen fast überall absolvieren. Deshalb: Machen Sie, mach Du gerne öfter einmal ein kleines Workout, bei dem der Körper aufgedehnt wird.

## Achtsamkeit

**www.Eningen-bewegt-sich.de/Achtsamkeit**

Bei den Übungen zur Achtsamkeit geht es um das Thema Atmen und langsames Dehnen. Sie können die Übungen überall absolvieren. Deshalb: Machen Sie gerne eine achtsame Pause: Sie werden sehen, wir sehr das hilft, das Stresslevel zu senken und sich wieder auf sich und gute Energie zu fokussieren!

## Aktive Pause

**www.Eningen-bewegt-sich.de/Aktive-Pause**

Ausruhen ist wichtig – sich richtig bewegen aber genauso. Wenn Sie eine Pause von der Arbeit machen, ist es darum wichtig, eine gute Balance zu finden! Gerade im beruflichen Alltag sollten wir alle öfter einmal ganz bewusst eine aktive Pause machen.

## Training mit Einschränkung

**www.Eningen-bewegt-sich.de/Training-mit-Einschraenkung**

Unser Impuls zeigt: Der Calner Platz kann mit großem Spaß genutzt werden, um Bewegung und Freude zu erleben – auch dann, wenn man mit großen Handicaps unterwegs ist. Für diesen Fall stehen Ihnen auch spezielle Hilfsmittel zur Verfügung: Details dazu auf der Homepage.

Die Plattform für Gesundheit in der Achalmgemeinde

# Eningen bewegt sich