

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



**Raketenschmiede • [www.einfach-gesund.online](http://www.einfach-gesund.online)**  
Marketing für Gesundheitsunternehmen •  
Kommunikationsdesign • ID und Image • Öffentlichkeitsarbeit

Drosselweg 67 • 72793 Pfullingen  
[gesund@einfach-gesund.online](mailto:gesund@einfach-gesund.online) • 0176 55106092



**Das Team von [einfach-gesund.online](http://einfach-gesund.online) freut sich auf kommende Projekte  
in unseren drei Tätigkeitsbereichen:**

- Magazin ›einfach gesund‹ – Das Themenmagazin rund ums gesunde Leben:  
Ab 2023 informieren und unterhalten wir mit unserem Magazin die Region  
NeckarAlb mit Geschichten, Hintergründen und Tipps rund um die Gesundheit.
- Marketing für Unternehmen und Dienstleisterinnen der Gesundheitsbranche:  
Profitieren Sie von unserer Erfahrung im speziellen Marketing für den Gesund-  
heitsbereich und starten Sie ein Projekt mit dem Team von [einfach-gesund.online](http://einfach-gesund.online).
- Coaching für Unternehmerinnen und Unternehmer der Gesundheitsbranche:  
Zusammen mit Partnern bieten wir spezielles Coaching im Gesundheitsbereich –  
angefangen bei der Gründung über Führungsthemen bis zur Nachfolgeplanung.

**Bereit für den Start einer individuellen Rakete für Ihr Anliegen und Auftreten  
als Dienstleister:in und Unternehmen der Gesundheitsbranche?**

Gute Öffentlichkeitsarbeit rückt Sie und auch Ihr Unternehmen ins beste Licht:  
Dafür erzählen wir als Raketenschmiede und Team von [einfach-gesund.online](http://einfach-gesund.online)  
gerne Ihre Erfolgsgeschichte in Text, Bild, Grafik und Produkt. Denn Geschichten  
wirken, wenn wir Sie und Ihr Anliegen vorstellen! Mit guten Geschichten erreichen  
wir Ihre Zielgruppe, Patient:innen und Partner:innen – weil sie Menschen auf ein-  
zigartige und emotionale Weise ansprechen. Für Sie als unsere Kundinnen und  
Kunden setzen wir ein ganzheitliches Kommunikationsdesign um: Wir beraten  
dabei in Sachen ID-Marketing, begleiten Werbe- und PR-Maßnahmen, gestalten  
Ihre Drucksachen und digitale Lösungen, von der Visitenkarte bis zur Homepage.



**EINFACH GESUND**  
[www.einfach-gesund.online](http://www.einfach-gesund.online)



Die Plattform für Gesundheit in der Achalmgemeinde  
**Eningen bewegt sich**

www.Eningen-bewegt-sich.de präsentiert



›Der Eninger Bewegungsgarten‹

Das Team von [einfach-gesund.online](http://einfach-gesund.online) freut sich, die Plattform [www.Eningen-bewegt-sich.de](http://www.Eningen-bewegt-sich.de) und ihre Filmclips betreuen zu dürfen:

Das Gesundheitsforum Eningen und die Gesunde Gemeinde Eningen präsentieren viele Impulse für gesunde Bewegung im ‚Eninger Bewegungsgarten‘ am Calner Platz. Wir geben mit unseren Videos Impulse zum Nachmachen.

**Sturzpräventions-Parcours**

[www.Eningen-bewegt-sich.de/Sturzpraevention](http://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](http://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](http://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, wie 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](http://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](http://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.

