



begehbares
Herzmodell am
Donausar Klinikum

Quelle: www.organmodelle.de

Hand auf's Herz KÜMMERN SIE SICH UM IHRE HERZGESUNDHEIT?

Ob unser Herz gesund bleibt, können wir durch einen gesunden Lebensstil beeinflussen. Gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung, wenig belastender Stress und Verzicht auf Nikotin tragen wesentlich dazu bei, einem Herzinfarkt vorzubeugen. Doch was genau ist gesunde Ernährung? Worauf muss ich achten? Was heißt ausreichend Bewegung? Und wie vermeide ich ungesunden Stress?

Aktionswoche Herzgesundheit
04. - 09. Juli 2022 im Landkreis Deggendorf

Von 04. bis 09. Juli geben wir Ihnen im Rahmen einer Aktionswoche des Landkreis Deggendorfs konkrete und wertvolle Tipps zu den vier Bereichen „Ernährung“, „Bewegung“, „Stress“ und „Rauchen“, damit Sie sich gut um Ihre Herzgesundheit kümmern können. Machen Sie mit!



UNSERE VERANSTALTUNGEN FÜR IHRE HERZGESUNDHEIT

Alle Veranstaltungen kostenlos und nur mit Anmeldung. Achtung: Teilnehmerzahl begrenzt.



DATUM	UHRZEIT	VERANSTALTUNG	ORT / TREFFPUNKT	UMSETZUNG / DOZENTIN
Montag, 04.07.	11:00 - 17:00	Herzmodell, begehbar *)	Donausar Klinikum Deg.- Foyer, Perlasbergerstr. 49, 94469 Deggendorf	Donausar Klinikum
	14:00 - 15:30	Mit Freude & Lust bewegen (Seminar)	Deg. - Parkpl. Landwirtschaftsamt, Graflinger Str. 81, 94469 Deggendorf	Gerda Bachl-Staudinger, Übungsleiterin BTW
	19:00 - 20:00	Vortrag Mediterrane Ernährung	AOK Deg. - Raum 118, 1. OG, Bahnhofstr. 94, 94469 Deggendorf	Christa Katzdobler, Dipl. Ökotrophologin
Dienstag, 05.07.	11:00 - 17:00	Herzmodell, begehbar *)	Donausar Klinikum Deg. - Foyer, Perlasbergerstr. 49, 94469 Deggendorf	Donausar Klinikum
	14:00 - 15:30	Mit Freude & Lust bewegen (Seminar)	Osterhofen-Stadtpark, Parkpl. Kolpinghaus, Seewiesen 6, 94486 Osterhofen	Regina Eisold, Übungsleiterin BLSV
	17:00 - 19:00	Stress & Stressbewältigung (Seminar)	Landratsamt Deg. - gr. Sitzungssaal, Herrenstr. 18, 94469 Deggendorf	Monika Hölzl, Sozialpädagogin, System.Therapeutin
Mittwoch, 06.07.	11:00 - 17:00	Herzmodell, begehbar *)	Donausar Klinikum Deg. - Foyer, Perlasbergerstr. 49, 94469 Deggendorf	Donausar Klinikum
	18:00 - 19:15	Yoga – gut fürs Herz (Schnupperkurs)	Volkshochschule Deg., Amanstraße 11, 94469 Deggendorf	Melanie Polansky, Yogalehrerin
	19:00 - 20:00	Herzinfarkt – erkennen, behandeln, vermeiden (Vortrag)	AOK Deg. - Raum 118, 1. OG, Bahnhofstr. 94, 94469 Deggendorf	PD Dr. Martin Giesler, Chefarzt der Kardiologie
Donnerstag, 07.07.	09:00 - 10:00	Herzkreislauf-Zirkel am Bewegungsparcours	Plattling - Bewegungsparcours an der Mühlbachpromenade, 94447 Plattling	Robert Weindl, Sportwissenschaftler
	10:30 - 11:30	Nordic Walking Schnupperkurs	Plattling - Bewegungsparcours an der Mühlbachpromenade, 94447 Plattling	Robert Weindl, Sportwissenschaftler
	14:00 - 15:00	Herzkreislauf-Zirkel am Bewegungsparcours	Osterhofen - Bewegungsparcours, am Stadtpark, 94486 Osterhofen	Robert Weindl, Sportwissenschaftler
	15:30 - 16:30	Nordic Walking Schnupperkurs	Osterhofen - Bewegungsparcours, am Stadtpark, 94486 Osterhofen	Robert Weindl, Sportwissenschaftler
	18:30 - 20:00	Showkochen Mediterrane Küche	Volkshochschule Deg., Amanstraße 11, 94469 Deggendorf	Anja Rimböck, Ernährungsberaterin
Freitag, 08.07.	09:00 - 11:30	Erste-Hilfe-Kurs mit Defibrillator	BRK-Haus Plattling - Josef-Saal, Luitpoldstraße 14, 94447 Plattling	Kai Weiß, Rettungssanitäter, Erste-Hilfe-Ausbilder
	13:00 - 15:30	Erste-Hilfe-Kurs mit Defibrillator	BRK-Haus Plattling - Josef-Saal, Luitpoldstraße 14, 94447 Plattling	Kai Weiß, Rettungssanitäter, Erste-Hilfe-Ausbilder
Samstag, 09.07.	09:00 - 16:00	Das Rauchfrei-Programm – der Weg in ein rauchfreies Leben	Landratsamt Deg. - gr. Sitzungssaal, Herrenstr. 18, 94469 Deggendorf	Tobias Zitzelsberger, Sozialpädagoge

*) Führungen jeweils zur vollen Stunde (ca. 30 Minuten).
Auch Gruppenanmeldungen möglich!

INFOS & ANMELDUNG im Internet, telefonisch oder per E-Mail.



www.landkreis-deggendorf.de



0991 3100 - 162



Herz@lra-deg.bayern.de

