



AKTIONSWOCHEN IM GESUNDHEITSTRAINING JUNGE IM OKTOBER 2023

TIPPS FÜR EIN HERZGESUNDES LEBEN – PRÄVENTION VON HERZ-KREISLAUFERKRANKUNGEN

PROBLEMSTELLUNG UND VERFAHREN

Nach wie vor sterben die meisten Menschen in Deutschland an Herz-Kreislaufkrankungen. Davon wären viele vermeidbar, wenn rechtzeitig präventive Maßnahmen ergriffen würden. Durch eine Änderung des Lebensstils kann effektiv verhindert werden, dass es zu gefährlichen oder lebensbedrohlichen Herz-Kreislaufkrankungen kommt. In diesem Vortrag werden die Risikofaktoren vorgestellt und Tipps für ein herzgesundes Leben vermittelt.

INHALTE

- Die Risikofaktoren werden besprochen
- Die Entstehung von KHK und Koronarplaques wird mit Text und Bildern erklärt
- Die Möglichkeiten zum Abbau der Risikofaktoren werden aufgezeigt
- Ein herzgesunder Lebensstil wird vorgestellt, Fragen der TeilnehmerInnen werden beantwortet

INFORMATIONEN ZUR VERANSTALTUNG

- Referentin:
Dr. med. Jeannette Hamadeh
Kardiologin und leitende Ärztin im Rehazentrum Junge
- Freitag 13.10.23,**
09:00 bis 10:00
- Vortragsraum** (2. OG) im Rehazentrum Junge, Sprangerweg 3
- Maximal 20 TeilnehmerInnen
- Bitte melden Sie sich frühzeitig an...!**

ZIELGRUPPE

Alle Menschen, die herzgesund leben möchten

VERANSTALTUNGSART

Vortrag

FOLGEANGEBOTE IM REHAZENTRUM JUNGE

*Vergünstigte Mitgliedschaft im Gesundheitstraining für 39,00€ im 1. Monat für Neukunden ...
Ambulante Rehabilitation ... RV Fit (3 Monate kostenlos) ... Physiotherapie ... u.v.m.*