



AKTIONSWOCHEN IM GESUNDHEITSTRAINING JUNGE IM OKTOBER 2023

KRAFTTRAINING BEI BLUTHOCHDRUCK – EFFEKTE UND TRAININGSSTEUERUNG

PROBLEMSTELLUNG UND VERFAHREN

Die Entstehung von Bluthochdruck ist meist ein schleichender, oft unbemerkter Prozess, welcher aber in der Folge Auswirkungen am gesamten Herzkreislaufsystem hat. Zudem ist Bluthochdruck in der Bevölkerung weit verbreitet. Häufig kommen Medikamente zum Einsatz, um die Blutdruckwerte wieder in einen normalen Bereich zu bringen. Krafttraining ist ein wirksames Mittel, um in vielen Fällen selbst etwas für eine Blutdrucksenkung zu tun.

INHALTE

- Welche Auswirkungen hat Bluthochdruck am Herzkreislaufsystem
- Welche Effekte hat Krafttraining bei Bluthochdruck
- Belastungssteuerung des Krafttrainings bei Bluthochdruck

INFORMATIONEN ZUR VERANSTALTUNG

- Referentin:
Andrea Schwingel
Sportwissenschaftlerin und
Abteilungsleiterin MTT im
Rehasentrum Junge
- **Donnerstag, 19. Oktober 2023,
17.00 – 18.00 Uhr**
- **Kursraum 2** im Rehasentrum Junge
(Sprangerweg 3, II.OG)
- Maximal 20 TeilnehmerInnen

ZIELGRUPPE

Menschen mit Bluthochdruck

VERANSTALTUNGSART

Vortrag

FOLGEANGEBOTE IM REHAZENTRUM JUNGE

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