

Kooperations-

partner



Samstag, 12. November 2022

14:00 – 15:00 Uhr

Yoga und gesundes Herz

Genießen Sie Ihren Atem mit Freude. Nehmen Sie den Raum und die Ausdehnung im Körper wahr. Dynamische Übungen unterstützen Ihr Herz-Kreislauf-System, bringen Sie in Schwung, öffnen Ihren Brustbereich weit und regen die Herzaktivität an. Anschließend sorgen langsame, fließende Bewegungsabläufe für Ruhe und Gelassenheit. Eine Entspannungsübung mit Klangschale rundet die Yogasequenz ab.

kostenlos

Veranstalter: VHS Donauwörth
Kursleiterin: Elke Stadler-Strecker, Yogalehrerin und Krankenschwester
Anmeldung: Telefonisch unter 0906 8070 oder per E-Mail unter info@vhs-don.de oder online unter www.vhs-don.de (Kursnummer: 4150)
Ort: VHS Donauwörth, Spindeltal 5, 86609 Donauwörth

15:15 – 16:15 Uhr

Mit Herz fürs Herz

„Herzgesund essen und trinken“

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind aufgrund unseres modernen Lebensstils zur Volkskrankheit geworden. Unsere Essgewohnheiten spielen dabei eine wichtige Rolle. Damit das Herz gar nicht erst krank wird, sollte man rechtzeitig vorbeugen und seine Ernährung umstellen. Aber wie?! Die gute Nachricht: es ist gar nicht so schwer, denn vieles lässt sich ohne große Umstellung in den Alltag integrieren. In diesem Vortrag erfahren Sie nicht nur, was eine herzgesunde Ernährung ausmacht, sondern auch wie Sie diese in Ihre tägliche Routine einbauen können. Dazu gibt es neben dem wertvollen Fachwissen auch nützliche Rezepttipps für eine herzgesunde Küche, bei der man nicht auf den Genuss verzichten muss. Schützen Sie ihr Herz am besten, bevor es krank wird. Ich freue mich auf Sie.

kostenlos

Veranstalter: VHS Donauwörth
Kursleiterin: Olga Wölfel, Dipl.-Ing. (FH) Lebensmitteltechnologie
Anmeldung: Telefonisch unter 0906 8070 oder per E-Mail unter info@vhs-don.de oder online unter www.vhs-don.de (Kursnummer: 4151)
Ort: VHS Donauwörth, Spindeltal 5, 86609 Donauwörth

16:30 – 17:30 Uhr

Meditation

für unsere Herzgesundheit

Großen Einfluss hat unser Verstand über unsere Gesundheit. Schon das Nachdenken über ein Problem in der vorgestellten Zukunft kann für uns Menschen eine Stressreaktion auslösen und unsere Herzfrequenz erhöhen. Dauerstress kann zu chronisch erhöhtem Blutdruck führen, einer der größten Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Krankheiten. Was macht uns widerstandsfähiger: Tägliche Meditation, der Körper reagiert mit einer „Entspannungsreaktion“. Dieser Zustand wirkt Stress entgegen und kann so echte Vorteile für unsere Herzgesundheit bringen.

kostenlos

Veranstalter: VHS Donauwörth
Kursleiterin: Sonja Hofmann, Meditationslehrerin und PSY Coach
Anmeldung: Telefonisch unter 0906 8070 oder per E-Mail unter info@vhs-don.de oder online unter www.vhs-don.de (Kursnummer: 4152)
Ort: VHS Donauwörth, Spindeltal 5, 86609 Donauwörth



Aktionswoche

„Hand aufs Herz“

07. – 12. November 2022



Hand aufs Herz

Kümmern Sie sich um Ihre Herzgesundheit?

Sehr geehrte Damen und Herren,

Herz-Kreislauf-Erkrankungen zählen zu den häufigsten Todesursachen weltweit. Dabei kann jeder von uns viel tun, um diesen vorzubeugen. Entscheidend ist ein gesunder Lebensstil. Hierzu gehört regelmäßige körperliche Aktivität, eine ausgewogene Ernährung, wenig belastender Stress und Nicht-rauchen. Doch das ist im Trubel des beruflichen und familiären Alltags oftmals leichter gesagt als getan.

Mit der Aktionswoche „Hand aufs Herz“ wollen wir Sie dabei unterstützen, die verschiedenen Bereiche auszuprobieren und näher kennenzulernen. Hierfür wurde durch die Gesundheitsregionplus ein buntes Programm in Kooperation mit verschiedenen regionalen Akteuren zusammengestellt. Dieses beinhaltet sowohl den präventiven Ansatz als auch das bedeutsame Thema „Erste Hilfe“. Denn neben Vorbeugung und Vorsorge ist es außerdem wichtig, Notfälle wie z.B. einen Herzinfarkt rechtzeitig erkennen und Erste-Hilfe-Maßnahmen umsetzen zu können.

Achten Sie auf sich und andere. Alles Gute für Ihre Herzgesundheit!

Stefan Röfle

Stefan Röfle
Landrat

Julia Lux

Julia Lux
Geschäftsstellenleitung
der Gesundheitsregionplus

Montag, 7. November 2022

18:00 – 19:00 Uhr

Schnupperstunde

„Karate – Fit und gesund durch den Alltag“

Karate für Jeden. Lernen Sie die feine asiatische Kampfkunst kennen. Der Trainingsschwerpunkt liegt auf der Kräftigung und Stabilisierung des Haltungs- und Bewegungsapparates sowie einer Haltungsschulung. Durch die Integration von dynamischen Bewegungsformen und meditativen Elementen können zudem Koordination, Gleichgewicht und die Kondition trainiert sowie Entspannungsfähigkeit, Körpergefühl und Selbstbewusstsein positiv beeinflusst werden.

kostenlos

Veranstalter: VHS Oettingen
Kursleiter: Fritz Kaumeier
Anmeldung: Telefonisch unter 09082 90154 oder unter www.vhs-oettingen.de
Ort: VHS Oettingen (Saal I), Schlossstraße 5, 86732 Oettingen

18:00 – 19:00 Uhr

Schnupperstunde

„Schwimmen für Fortgeschrittene/Stilverbesserung“

Schwimmen ist optimal, um das Herz zu stärken. Wir zeigen Ihnen, wie sie mit wenigen Kniffen besser und ausdauernder Schwimmen. Wir verbessern Ihren Schwimmstil. Möglich sind Kraul, Brust, Rücken. Die Ausbildung erfolgt durch geschulte Schwimmausbilder der Wasserwacht Bäumenheim. Badeutensilien und wenn möglich Schwimmbrille mitbringen. Höchstteilnehmerzahl: 20.

kostenlos

Veranstalter: BRK Kreisverband Nordschwaben, Wasserwacht Bäumenheim
Kursleiter: Michael Haller
Anmeldung: Telefonisch unter 0906 70682-727 oder per E-Mail unter s.sauer@kvnordschwaben.brk.de
Ort: Hallenbad, Josef-Dunau-Ring 2, 86663 Asbach-Bäumenheim

19:00 – 20:00 Uhr

Schnupperstunde

„Aqua-Fitness“

Ob Mann oder Frau, jung oder alt! - Aquafitness ist für jeden! So können Beweglichkeit erhalten und verbessert, trainiert oder Ausdauer gesteigert werden. Wir machen uns die Eigenschaften des Wassers für das Training zunutze und setzen auf verschiedene Hilfsmittel wie Schwimmbrett, Poolnoodle, Disk, usw., um die Effektivität zu steigern. Unser Ziel ist es, durch unterschiedliche Übungen und gesetzte Schwerpunkte ein abwechslungsreiches Training anzubieten. Höchstteilnehmerzahl: 20

kostenlos

Veranstalter: BRK Kreisverband Nordschwaben, Wasserwacht Bäumenheim
Kursleiterin: Karin Haller
Anmeldung: Telefonisch unter 0906 70682-727 oder per E-Mail unter s.sauer@kvnordschwaben.brk.de
Ort: Hallenbad, Josef-Dunau-Ring 2, 86663 Asbach-Bäumenheim

Dienstag, 8. November 2022

11:15 – 12:15 Uhr

Schnupperstunde

„Yoga sanft für Alle – Für ein gesundes Herz“

„Yoga-Sanft“ ist für Alle, die körperlich nicht einrosten und geistig beweglich bleiben wollen. Das Üben der Yoga-Haltungen - unterstützt durch den Atem - lässt den eigenen Körper wieder bewusst wahrnehmen und spüren.

kostenlos

Veranstalter: VHS Oettingen
Kursleiterin: Angelika Baier
Anmeldung: Telefonisch unter 09082 90154 oder unter www.vhs-oettingen.de
Ort: VHS Oettingen (Saal I), Schlossstraße 5, 86732 Oettingen

Mittwoch, 9. November 2022

08:30 – 16:30 Uhr

Erste-Hilfe Lehrgang

„Richtig helfen können – ein gutes Gefühl!“ – Dieser Lehrgang liefert Ihnen die Handlungssicherheit in Erster Hilfe bei nahezu jedem Notfall in Freizeit und Beruf. Der Kurs dient als Grundlage für alle Führerscheinklassen und als Übungsleiter in Sportvereinen. Themen und Anwendungen des Erste-Hilfe-Kurses sind unter anderem: Eigenschutz und Absichern von Unfällen, Helfen bei Unfällen, Wundversorgung, Umgang mit Gelenkverletzungen und Knochenbrüchen, Verbrennungen, Hitze-/Kälteschäden, Verätzungen, Vergiftungen, Lebensrettende Sofortmaßnahmen wie stabile Seitenlage und Wiederbelebung

kostenpflichtig

Veranstalter: BRK Kreisverband Nordschwaben
Kursleiterin: Barbara Egger
Anmeldung: Telefonisch unter 0906 70682-727 oder per E-Mail unter s.sauer@kvnordschwaben.brk.de
Ort: Landratsamt Donau-Ries (Sitzungssaal), Pflegstraße 2, 86609 Donauwörth
Kosten: 47,- €

13:00 – 15:00 Uhr

Dem Herzen zuliebe: Jetzt mit dem Rauchen aufhören

Rauchen ist schlecht für das Herz. Zwischen 40.000 und 50.000 Menschen sterben jedes Jahr an einer Herzerkrankung, die als Folge ihres Tabakkonsums entstanden ist (Quelle: rauch-frei.info, abgerufen am 06.09.2022). Dabei kann Rauchern heute eine zeitgemäße und erfolgreiche Unterstützung angeboten werden, um erfolgreich und langfristig den Tabakkonsum zu beenden und zufrieden rauchfrei zu leben. Zu Beginn der Veranstaltung wird Dr. Gerrit Kuprat, Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie in Rain am Lech über die gesundheitlichen Auswirkungen des Rauchens sowie des Rauchstopps aufklären. Anschließend informieren die Suchtfachambulanz Donauwörth mit der Außenstelle Nördlingen über das Rauchfrei Programm des IFT (Institut für Therapieforschung, München, und der Bundes-

kostenlos



zentrale für gesundheitliche Aufklärung, BZgA, Köln). Der Vortrag gibt einen Überblick über die Risiken des Rauchens sowie einen verhaltenstherapeutischen Ansatz zur Tabakentwöhnung, dessen Erfolge wissenschaftlich fundiert sind.

Veranstalter: Suchtfachambulanz Donauwörth, Suchtfachambulanz Nördlingen, Gesundheitsregionplus
Referenten: Dr. Gerrit Kuprat, Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie, Niels Pruin, M.Sc., Suchttherapeut (DRV), Sabrina Kutzschbach
Zugangslink: Falls Sie einen Zugangslink per E-Mail erhalten möchten, wenden Sie sich bitte per E-Mail an Frau Julia Lux (j.lux@donkliniken.de).
Ort: Online via Zoom
Meeting-ID: 640 6565 7565
Kenncode: 973331

Donnerstag, 10. November 2022

19:00 – 21:30 Uhr

„Runter vom Sofa“ Übungsabend Erste Hilfe für Jedermann

Kurz, knackig und alltagstauglich erfahren Sie hier alles, um zukünftig Notfällen rund ums Herz vorbeugen und wenn doch etwas passiert richtig reagieren zu können.

kostenlos

Veranstalter: BRK Kreisverband Nordschwaben
Kursleiter: Tobias Streitwieser
Anmeldung: Telefonisch unter 0906 70682-727 oder per E-Mail unter s.sauer@kvnordschwaben.brk.de
Ort: Leonhart-Fuchs-Grundschule und Mittelschule, Oettinger Straße 16, 86650 Wemding

5 Fakten über unser Herz

1 Musik beeinflusst die Geschwindigkeit unseres Herzschlags. Wenn wir Rockmusik hören, schlägt das Herz schneller als bei klassischer Musik.



2 Männer- und Frauenherzen schlagen unterschiedlich schnell. Da der Herzmuskel beim Mann größer ist, kann pro Herzschlag mehr Blut durch den Körper gepumpt werden.



3 Unser Herz ist ein etwa faustgroßer Muskel, der im Durchschnitt 300 Gramm schwer ist.



4 Das Herz schlägt ungefähr 100.000 Mal pro Tag. Pro Herzschlag werden 70 Milliliter Blut in den Körper gepumpt.



5 Bei Verliebten schlägt das Herz höher. Das liegt daran, dass bei akuter Verliebtheit verschiedene Botenstoffe (z.B. Adrenalin) im Körper ausgeschüttet werden. Das beschleunigt den Herzschlag und führt dazu, dass wir unsere Herzfrequenz deutlicher wahrnehmen können.

