

13:40-14:15 Uhr

Workshop 12 (Raum 3)

Agilando. Bewegung, Lebensfreude, Tanz und Mobilität (kein Tanzpartner notwendig)

Corinna Sadowski, Tanzeria Leipzig

Workshop 13 (Raum 1)

Der gesunde Kaffeeklatsch: Wie Wildkräuter die Herzgesundheit verbessern können –

Ernährungstipps mit kleiner Verkostung

Christiane Sendler, Köchin und Dipl.-Pädagogin, Leipzig

14:20-14:55 Uhr

Workshop 14 (Raum 2)

Fit in den Frühling! Wie die richtige Ernährung

Herzrhythmusstörungen vorbeugen kann

Kathrin Dorst, Ernährungsberaterin, Leipzig

Workshop 15 (Raum 4)

Wirkung der Aromatherapie von der Nase zum Herzen. Herstellung einer beruhigenden Herzsalbe

Anke Döring, Heilpraktikerin Leipzig

Aktionen

12:30-13:30 Uhr

Teampower für ein starkes Herz!

Ein Spezialistenteam steht Ihnen in dieser Zeit in der Lounge für Fragen rund um das Thema „Herz“ zur Verfügung

Lounge Eingangsbereich – keine Voranmeldung nötig!

12:00-12:30 Uhr

Treffen der Mitglieder „Gesundheit für Sie“

Wir stellen unsere Fortschritte vor

(nur für eingeladene Teilnehmer)
Julia Fürstenhoff

Veranstaltungstag

Samstag, 30. März 2019

Einlass ab 09:00 Uhr, Beginn: 10:00 Uhr

Ende: ca. 15:15 Uhr

Veranstaltungsort

Herzzentrum Leipzig
Strümpellstraße 39, 04289 Leipzig

Die Vorträge finden im Hörsaal statt (Zugang über Helios Park-Klinikum Leipzig).

ÖPNV: Sie erreichen uns mit der Straßenbahnlinie 15 Haltestelle Probstheida (Busbahnhof). Von dort aus fahren Sie mit der Buslinie 76 bis zur letzten Station (Herzzentrum). Der Fußweg von der TRAM-Haltestelle bis zum Herzzentrum beträgt ca. 15 Minuten.

Pkw: Für Anreisende mit Pkw stehen Parkplätze an der Klinik zur Verfügung (kostenpflichtig).

Anmeldung erforderlich

Bitte melden Sie sich unter folgenden Link an:

www.helios-gesundheit.de/leipzig-herzseminar
oder telefonisch werktags von

11:00-12:00 und 14:00-15:00 Uhr

unter (0341) 865-252624



HERZZENTRUM LEIPZIG

Herzzentrum Leipzig

—

Strümpellstraße 39
04289 Leipzig

Ansprechpartnerin: Julia Fürstenhoff

T (0341) 865-252624

(werktags von 11-12 und 14-15 Uhr),

F (0341) 864-1460

rhythmo.herzzentrum@helios-gesundheit.de

www.helios-gesundheit.de/leipzig-herzseminar

IMPRESSIONUM

Verleger: Herzzentrum Leipzig GmbH, Strümpellstraße 39,

04289 Leipzig

Druckerei: SAXOPRINT GmbH, Enderstraße 92c,

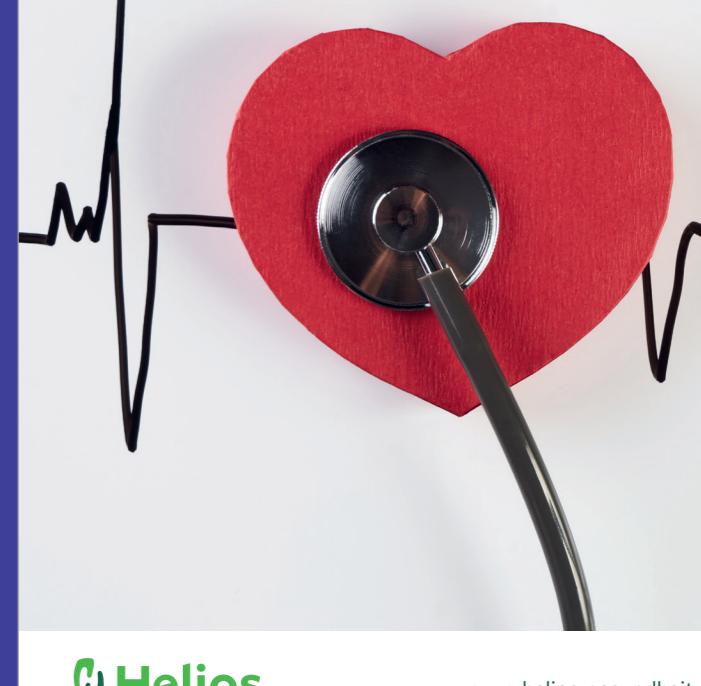
01277 Dresden

Herzseminar für Patienten, Angehörige und Interessierte

Vorträge, Workshops, Infostände, Beratung

Taktvoll in den Frühling: Was Sie unbedingt wissen müssen über ...

30. März 2019
10:00 bis ca. 15:15 Uhr
Herzzentrum Leipzig, Hörsaal



Helios

www.helios-gesundheit.de

Sehr geehrte Damen und Herren,

auch dieses Mal möchten mein Team und ich Sie zum 14. Herzseminar für Patienten am 30. März 2019 einladen!

Wie die letzten Male etabliert, haben Sie die Möglichkeit einen interessanten Vortrag oder einen der parallel laufenden spannenden Workshops zu besuchen, sodass Sie sich Ihr ganz individuelles Programm zusammenstellen können. Sie entscheiden, welche Vorträge Sie besuchen, an welchen Workshops Sie teilnehmen, wann Sie eine Pause einlegen und wann Sie sich an den vielen interessanten Informationsständen umsehen. Teilnehmer, die an mindestens drei Vorträgen und zwei Workshops teilgenommen haben, erhalten am Ende der Veranstaltung die Möglichkeit auf tolle Preise bei unserer Tombola. Erstmals informieren wir Sie zudem in unseren neuen Übersichtsvorträgen „Kurz und Knapp informiert“ über Themen, die sich Teilnehmer beim letzten Mal wünschten.

Bereits im Vorfeld können Sie sich für das Herzseminar und die begehrten Workshops verbindlich anmelden und die limitierten Plätze sichern!

Wir würden uns sehr freuen, Sie bei unserem Herzseminar begrüßen zu dürfen.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Prof. Dr. Gerhard Hindricks und Team

**Prof. Dr. Dietrich Andresen,
Deutsche Herzstiftung**



Vorträge im Hörsaal

**Vorsitz: Prof. Dr. Gerhard Hindricks,
Priv.-Doz. Dr. Sergio Richter, Dr. Arash Arya**

10:00–10:40 Uhr

... Herzensfreude und Herzschmerz: Wie Emotionen unsere Herzgesundheit beeinflussen und von uns beeinflussbar sind

Anne-Katrin Dawidjan, Dipl.-Psychologin, Chemnitz

10:40–11:10 Uhr

Neu: Kurz und knapp informiert in zehn Minuten über:

Grippeschutzzimpfung: Vor- und Nachteile
Torsten Kämmer*

Plötzlich schneller Puls: Muss ich mir Sorgen machen?
Prof. Dr. Gerhard Hindricks*

Jeder Patient muss diese Alarmsignale kennen
Dr. Arash Arya*

11:20–12:00 Uhr

... Erste Hilfe Maßnahme im Notfall – wie wirklich jeder helfen kann

Marco Böhmer*

12:00–12:40 Uhr

Teilnahme an Studien: Vorteil oder Nachteil für Sie?

Dr. Katharina Schöne*

12:40–13:00 Uhr Pause

Bitte wählen Sie maximal zwei Workshops aus. Eine Anmeldung ist aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl unbedingt erforderlich.

Workshops

10:40–11:15 Uhr

Workshop 1 (Raum 2)

Reisen im In- und Ausland – Was ist für herzkranken Patienten und deren Angehörige zu beachten?

Dr. Frank Lindemann*

Workshop 2 (Raum 3)

BodyTalks: Bewegung für Herz und Seele

Tina Schütze, Personal Coach und Autorin, Berlin

Workshop 3 (Raum 1)

Sport trotz Herzerkrankung – was ist geeignet? (Übungen vor allem im Sitzen)

Henriette Bruder-Wood, Fitnesstrainerin Leipzig

11:20–11:55 Uhr

Workshop 4 (Raum 4)

Wirkung der Aromatherapie von der Nase zum Herzen. Herstellung einer beruhigenden Herzsalbe

Anke Döring, Heilpraktikerin Leipzig

Workshop 5 (Raum 1)

Sport trotz Herzerkrankung – was ist geeignet? (Übungen vor allem im Sitzen)

Henriette Bruder-Wood, Fitnesstrainerin, Leipzig

Workshop 6 (Raum 2)

Für Ihre Herzgesundheit: Wie Sie freudvolle Emotionen unterstützen und schmerzvolle Gedanken reduzieren

Anne-Katrin Dawidjan, Personal Coach, Chemnitz

12:00–12:35 Uhr

Workshop 7 (Raum 2)

Für Ihre Herzgesundheit: Wie Sie freudvolle Emotionen unterstützen und schmerzvolle Gedanken reduzieren

Anne-Katrin Dawidjan, Personal Coach, Chemnitz

Workshop 8 (Raum 3)

BodyTalks: Bewegung für Herz und Seele

Tina Schütze, Personal Coach und Autorin, Berlin

13:00–13:35 Uhr

Workshop 9 (Raum 3)

Agilando. Bewegung, Lebensfreude, Tanz und

Mobilität (kein Tanzpartner notwendig)

Corinna Sadowski, Tanzerin Leipzig

Workshop 10 (Raum 1)

Der gesunde Kaffeeklatsch: Wie Wildkräuter die Herzgesundheit verbessern können – Ernährungstipps mit kleiner Verkostung

Christiane Sendler, Köchin und Dipl.-Pädagogin, Leipzig

Workshop 11 (Raum 2)

Reisen im In- und Ausland – Was ist für herzkranken Patienten und deren Angehörige zu beachten?

Dr. Frank Lindemann, Leipzig

* Herzzentrum Leipzig