

**Einführung in Aspekte der Achtsamkeit –  
Praktische Anleitung für Alltag und Beruf**

Freitag, 05. Mai 13 – 14:30 Uhr

Halstenbeker Turnerschaft von 1895 e.V., Bickbargen 122,  
25469 Halstenbek

Sophia Arnaudov, Dipl. Psychologin

Achtsamkeit kann zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit  
und einer verbesserten Lebensqualität beitragen. Sie  
beschreibt eine Haltung, ohne Bewertung bewusst im Hier  
und Jetzt zu sein. In diesem Workshop wird eine kurze  
Einführung in das Konzept der Achtsamkeit gegeben und  
durch praktische und im Alltag anwendbare Übungen  
vertieft.

Für Patienten und deren Angehörige ist die Teilnahme im  
Rahmen der Förderung unserer Unterstützer kostenlos.

Anmeldungen bitte per Mail an

schwarzlow@herzintakt.net oder telefonisch unter

04342 903 44 07

Wir danken unseren Förderern für Ihre  
Unterstützung!

 AOK Nordwest

 Deutsche Rentenversicherung Nord

 Ministerium für Justiz und  
Gesundheit

Viele weitere Informationen über die LAG,  
verschiedene Gesundheitsthemen und unsere  
Herz- und Rehasportangebote finden Sie unter:

[www.herzintakt.net](http://www.herzintakt.net)

Hier werden auch neue Veranstaltungen  
veröffentlicht.

Folgen Sie uns auch gerne auf Facebook!



Kührener Straße 30 | 24211 Preetz  
& 04342 - 903 440 6 | 7 04342 - 903 440 8  
Mail [info@herzintakt.net](mailto:info@herzintakt.net)



**Seminare  
für Patienten und  
Angehörige**

Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

nach einer Herzerkrankung ist vieles anders. Die Diagnose bedeutet oft einen großen Schock, der mit Angst und Unsicherheit verbunden ist. Wie geht das Leben nun weiter? Was ist mit Familie, Beruf, Kindern, Enkelkindern? Selbstbewusstsein und Sicherheit können verloren gehen und sich so auch auf psychischer Ebene einige Veränderungen einstellen. Sie selbst können jedoch in dieser Situation viel tun, um Ihre Gesundheit und Zukunft positiv zu gestalten!

Unter dem Motto „Herzgesund im Norden“ bieten wir im Rahmen der Selbsthilfe verschiedene Vorträge und Mitmachangebote für Patientinnen und Patienten mit Herz-Kreislauferkrankungen und deren Angehörige an. Wir hoffen, im Frühjahrsprogramm 2023 ist etwas für Sie dabei!

Wir freuen uns auf Sie!

### **Übungen bei orthopädische Begleiterkrankungen für HerzpatientInnen**

Mittwoch, 26. April 10 – 11 Uhr

Venice Sport und Freizeitcenter, Eutiner Str. 43, 23795 Klein Rönkau

Silke Düsterhöft, Physiotherapeutin & ÜL B Reha Orthopädie

Sie haben neben Ihrer Herzerkrankung auch orthopädische Hüftprobleme? In diesem Workshop erhalten Sie zum Einen wichtige Informationen über das Hüftgelenk, seine Anfälligkeiten und mögliche Symptome. Zum Anderen gibt es effektive Übungen zur Dehnung, Kräftigung und Erhalt der Beweglichkeit. Wertvolle Verhaltenstipps für den Alltags runden das Programm ab, so dass Sie beschwingt nach Hause gehen werden.

### **Kraft- & Koordinationstraining bei Hüft- und Kniearthrose/ -Gelenkersatz**

Donnerstag, 27. April 19 – 20 Uhr

TSV RW Niebüll, Halle II im Schulzentrum, Uhlebüller Str. 15, 25899 Niebüll

Bodo Schmidt, Physiotherapeut

In Praxis und Theorie wollen wir uns mit der Wichtigkeit von körperlicher Aktivität bei Arthrose oder Gelenkersatz im Hüft- und Kniegelenk beschäftigen. Sie bekommen praktische Übungen an die Hand, die Ihnen helfen sollen, Beschwerden zu lindern und die Alltagsfähigkeit zu erhalten. Neben der praktischen Durchführung dieser Übungen ist natürlich auch genügend Zeit für Ihre persönlichen Fragen.

### **Atemgymnastik**

Samstag, 29. April 10 – 11 Uhr

Sportlerheim TSV Kappeln, Hindenburgstraße 3, 24376 Kappeln

Martina Henningsen, Übungsleiterin Reha B Innere Medizin

Atem ist Leben. Mit einfachen Übungen trainieren wir die Atemmuskulatur, wodurch die Atmung verbessert und Fehlathmungen behoben werden können.

### **Heilung durch Tanz**

Samstag, 29. April 10 – 11 Uhr

TSV Bordesholm, Sporthalle Möhlenkamp 26, 24582 Bordesholm

(momentan Baustelle, bitte bei der Anreise beachten)

Judith Rimkus, angehende Tanztherapeutin

Tanzen tut nicht nur der Seele gut, sondern hilft auch, den Körper zu mobilisieren, wirkt tiefgreifend und vorbeugend bei vielen verschiedenen Krankheiten.

In diesem Workshop gehen wir, begleitet von Musik, tänzerisch in verschiedene Bewegungsübungen, stellen wieder mehr Verbindung zu unserem Körper her und aktivieren uns somit ganzheitlich.

### **Herzgesund Essen & Trinken**

Mittwoch, 03. Mai 17 – 18:30 Uhr

TSV RW Niebüll, Schulzentrum, Uhlebüller Str. 15, 25899 Niebüll

(Treffpunkt am Eingang bei den Schulbussen)

Almut Steinkamp, AOK Nordwest

Ein gesunder Lebensstil ist die Grundlage, um Herz- und Gefäßerkrankungen vorzubeugen und auch deren Behandlung positiv zu beeinflussen.

Bunt und abwechslungsreich sollte unsere herzgesunde Ernährung aussehen. Lebensmittel und Getränke liefern uns die lebensnotwendigen Nährstoffe und helfen dadurch, ernährungsbedingte Erkrankungen zu verbessern oder vorzubeugen.

Wie einfach das geht, erfahren Sie in diesem Vortrag. Mit ein wenig Planung und einigen Kniffen zaubern Sie sich ein ausgewogenes und vor allem leckeres Essen.

Sie werden sehen: Abwechslungsreiches Essen macht Spaß und bringt Genuss und Lebensfreude.