





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

Anmeldungen bitte per Mail an

info@herzintakt.net oder telefonisch unter

04342 903 44 06

Wir danken unseren Förderern für Ihre Unterstützung!

-  AOK Nordwest
-  Deutsche Rentenversicherung Nord
-  Ministerium für Ministerium für Justiz und Gesundheit
-  Pfizer

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!



**Landesarbeitsgemeinschaft  
Herz und Kreislauf  
in Schleswig-Holstein e.V.**

Kührener Straße 30 | 24211 Preetz  
& 04342 - 903 440 6 | 7 04342 - 903 440 8  
Mail 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-Kreislaufkrankungen und deren Angehörige an. Wir hoffen, im Herbstprogramm 2023 ist etwas für Sie dabei!

Wir freuen uns auf Sie!

### **„Ein Leben in Bewegung“ – 50-jähriges Jubiläum der Herzgruppe der Lübecker Turnerschaft**

Samstag, 04. November 13:00 – 16:00 Uhr

Lübecker Turnerschaft von 1854 e.V., Possehlstraße 5, 23560 Lübeck

Referent : Dr. Friedrich Schroeder und Team

Das 50-jährige Bestehen der Herzgruppe in der Lübecker Turnerschaft soll gefeiert werden!

Von 13:00 – 14:00 Uhr findet eine Herzsportstunde für Jedermann/ -Frau statt. Dafür brauchen Sie lediglich Sportbekleidung für drinnen brauchen und etwas zu trinken.

Von 14:00 – 15:00 Uhr findet eine Gesprächsrunde zum Thema „Ein Leben in Bewegung“ unter Moderation von Dr. Friedrich Schroeder statt.

Zum Abschluss gibt es von 15:00 – 16:00 Uhr Kaffee und Kuchen in geselliger Runde.

Eine Teilnahme ist für das gesamte Programm oder einzelne Teile möglich.

Wir freuen uns auf Sie!

### **Schnuppertag Herzgruppe**

Freitag, 17. November, 10:00 – 12:00 Uhr

Reha Fit, Hamburger Str. 79, 24568 Kaltenkirchen

Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm rund um die Herzgruppe.

In der Praxis warten Kurzworkshops zu den Themen „Herzsport in der Praxis“, „Qigong fürs Herz“ und „Bindungsenergetik (psychologische Unterstützung fürs Herz)“ auf Sie – dazu brauchen Sie nichts weiter als Sportkleidung für drinnen und etwas zu trinken.

In zwangloser Atmosphäre können Sie sich außerdem zu folgenden Themen austauschen und mit spannendem Infomaterial ausstatten:

- Ernährung und Herz
- Herzsport
- Bindungsenergetik ( Psychologische Unterstützung fürs Herz )
- Long Covid Gruppe
- Bourne Out und Entspannungsangebote

- Defibrillator & Verhalten im medizinischen Notfall

### **Nordic Walking für Anfänger**

Referentin: Jessika Kraatz, Sportwissenschaftlerin

Nordic Walking hat sich in den letzten Jahren zu einer Trendsportart mit anhaltender Beliebtheit entwickelt. Das Laufen mit Stöcken birgt ein großes gesundheitliches Potential. Neben den positiven Effekten auf das Herz-Kreislauf-System, lässt sich dabei auch Spaß und Freude an der Bewegung in der Natur vermitteln.

Nordic Walking gilt als ideales Herz-Kreislauf-Training. Es reguliert den Blutdruck, indem es erhöhte Werte senkt und niedrige Werte ausgleicht. Die Herzgefäße werden trainiert, das Herz wird kräftiger durchblutet und mit Sauerstoff versorgt. Dadurch sinken Ruhe- und Belastungspuls, das Herz arbeitet ökonomischer und kann die Arterien und Venen besser durchbluten.

Auch Brust-, Schulter und Nackenmuskulatur werden hierbei trainiert. Wir wollen Ihnen diese tolle Sportart vorstellen! Stöcke werden gestellt. Um **Anmeldung** wird gebeten!

### **Termine:**

07.11.2023 Treffpunkt Preetz, Parkplatz Lanker See, Castöhlenweg, 10:00 - 11:00 Uhr

12.11.2023 Treffpunkt Parkplatz Prinzeninsel, Plön  
11:00 - 12:00 Uhr

14.11.2023 Treffpunkt: Preetz, Parkplatz Lanker See  
Castöhlenweg, 10:00 - 11:00 Uhr