



Gesundheits
region *plus*

Hofer Land

24. September 2022

VHS Hofer Land

Ludwigstr. 7, 95032 Hof

9.30 – 13.30 Uhr

Kostenfreie
Veranstaltung

HERZTAG



Unsere Herzen schlagen für das Hofer Land



Landkreis Hof
wir sind Heimat



Stadt Hof
Ganz oben.

gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege



Herzliche Einladung

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

leider sterben in Deutschland jährlich rund 60.000 Menschen am plötzlichen Herztod, von denen ein Drittel unter 65 Jahre alt sind. Es gibt zahlreiche Faktoren, die das Risiko einer Herzerkrankung erheblich senken können. Darüber wollen wir Sie informieren:

Der Herztag bietet Ihnen dazu kostenfreie Schnupperangebote durch hochqualifizierte Referentinnen und Referenten aus den Bereichen, Entspannung, Bewegung und Ernährung. Darüber hinaus stehen Ihnen Expertinnen und Experten für Fragen zur Verfügung.

Wir freuen uns, wenn Sie die Chance ergreifen und sich über Möglichkeiten der Prävention unterrichten.



Für ein herzgesundes Leben im Hofer Land!

Weitere Infos finden Sie unter www.gesundheitsregion.plus



Dr. Oliver Bär
Landrat des Landkreises Hof



Eva Döhla
Oberbürgermeisterin der Stadt Hof

PROGRAMM

9:30 Uhr Begrüßung und Einführung in den Tag durch
Landrat Dr. Oliver Bär und Oberbürgermeisterin Eva Döhla

Entspannungsraum 1.16

Bewegungsraum 1.21

Küche

**10:00 –
10:45 Uhr**

Herz-Yoga

Ursula Vetter-Mohr
Dipl.-Yogalehrerin

deepWORK

Doreen Kaul
Dipl.- Gesundheitsmanagerin

Workshop + Beratung

Andrea Ott, AOK
Prävention / Öffentlichkeitsarbeit

**11:15 –
12:00 Uhr**

Herz-Yoga

Ursula Vetter-Mohr
Dipl.-Yogalehrerin

deepWORK

Doreen Kaul
Dipl.- Gesundheitsmanagerin

Workshop + Beratung

Andrea Ott, AOK
Prävention / Öffentlichkeitsarbeit

**12:30 –
13:15 Uhr**

Herz-Yoga

Ursula Vetter-Mohr
Dipl.-Yogalehrerin

deepWORK

Doreen Kaul
Dipl.- Gesundheitsmanagerin

Workshop + Beratung

Andrea Ott, AOK
Prävention / Öffentlichkeitsarbeit

bis 14:00 Uhr Fragen an Experten zum Thema Herzgesundheit.
Kostenloser Diagnostiktest zur Erkennung von Vorhofflimmern.

PROGRAMMINFOS

Was ist gut für unsere Herzgesundheit? Der „Herztag“ bietet Ihnen kostenfreie Schnupperangebote aus den Bereichen Entspannung, Bewegung und Ernährung. Darüber hinaus stehen Ihnen während des gesamten Aktionstages Experten und Ansprechpartner für alle Fragen rund um Ihre „Herzgesundheit“ zur Verfügung. Testen Sie selbst, was Ihnen und Ihrem Herzen gut tut. Des Weiteren besteht während der gesamten Veranstaltung die Möglichkeit, einen Test zur Erkennung von Vorhofflimmern durchzuführen.

Der **Herz-Yoga-Kurs** zeigt Ihnen unterstützende Übungen mit den Schwerpunkten Entspannung, Atmung und Meditation. Er ist besonders empfehlenswert als Prävention für Menschen, die durch Bluthochdruck oder Stress gefährdet sind.

DeepWORK ist ein funktionales Herz-Kreislauf-Ganzkörpertraining, das Sie durch eine Kombination aus unterschiedlichen Kraft- und Ausdauer-elementen führt. Auch geeignet für Einsteiger.

Im **Ernährungsworkshop** bekommen Sie Informationen über Risikofaktoren, pflanzliche Lebensmittel und die richtige Ernährung an die Hand. Zudem lernen Sie den Unterschied zwischen gesättigten und ungesättigten Fettsäuren kennen.

HERZTAG

24. September 2022

9:30 Uhr VHS Hofer Land

Ludwigstr. 7, 95032 Hof

Infos auch online unter:

www.gesundheitsregion.plus



Gesundheitsregion^{plus}
Hofer Land

Landratsamt Hof
Schaumbergstraße 14
95032 Hof

Telefon: 09281 - 57161
Telefax: 09281 - 57169