

Kümmern Sie sich um Ihre
Herzgesundheit?!



HERZ
Gesundheitstag

16. Oktober 22
BAD KÖTZTING
im und um das **SINOCUR**

Ganztägige Bewirtung durch den Kurpark Kiosk
Getränkerverkauf durch den TV 1863 Bad Kötzting e.V.

PROGRAMM 09.30 - 17.00 Uhr

09.30 Uhr **BEGRÜSSUNG UND ERÖFFNUNG DURCH HERRN LANDRAT UND BEZIRKSTAGS-PRÄSIDENT FRANZ LÖFFLER UND BÜRGERMEISTER MARKUS HOFMANN**

KINDERAKTIONEN

1. OG AMBULANZ DER TCM KLINIK

10.00 Uhr - 16.00 Uhr AMBULANZ DER TCM KLINIK - Tag der offenen Tür

1. OG FREIFLÄCHE

10.00 Uhr | 10.45 Uhr | 14.00 Uhr | 14.45 Uhr
VHS CHAM - SABINE HAUSLADEN - Spinning als Herzkreislauftraining

EG KNEIPP SCHULUNGSRaum

10.00 Uhr - 16.00 Uhr
TRAINERINNEN DES KNEIPPVEREINS: BETTINA PRITZL UND TEAM
Vorführungen „Herzgesund mit Kneipp - Wie Sie mit einfachen Kneipp-Methoden Ihr Herz und Ihre Blutgefäße stärken“

EG FRAGEBOGENLABOR

10.00 Uhr - 16.00 Uhr
CHRISTINE WENSAUER - GESUNDHEITSLOTSIN DER STADT BAD KÖTZTING
Herz-Kreislauf-Screening zur Bestimmung der individuellen Herz-Kreislauf-Gesundheit

EG LABOR

10.00 Uhr - 16.00 Uhr
IGM-COACHES DER TCM-AMBULANZ: BETTINA PRITZL UND TEAM
Blutdruckmessung: „Bestimmen Sie Ihren Blutdruck“

EG COACHINGRAUM 1

10.00 Uhr - 16.00 Uhr
IGM-COACHES ALEXANDRA VON GROTHUSS UND TEAM
• zu jeder vollen Stunde:
Vorführungen der Messung „HRV - Herzratenvariabilität mit Auswertung“ als Teil des 2-Stunden-Gesundheitsinvest SINOCUR
• zu jeder halben Stunde
Vorführung „Blutdruckmessen - Aber richtig und regelmäßig“ als Teil des 2-Stunden-Gesundheitsinvest SINOCUR

EG LEHRKÜCHE

10.00 Uhr - 16.00 Uhr
IGM-COACHES DER TCM-AMBULANZ: ALEX VON GROTHUSS UND CHRISTINA TREIMER PLUS TEAM - Herzgesunde Snacks

EG MEHRZWECKRAUM

10.00 Uhr - 16.00 Uhr
ARNIKA APOTHEKE
Beratung Blutdruckmessgeräte und Phytotherapie im Vorraum

EG COACHINGRAUM 2

10.00 Uhr - 16.00 Uhr
PFLEGEFACHSCHULE BAD KÖTZTING
Vorstellung Generalistischer Pflegeberuf

2. OG HÖRSAAL

10.30 Uhr DR. GRASSL - Prävention von Herz-Kreislaufkrankungen

11.30 Uhr PROF. WÜHR
Herzgesundheit - Nicht nur darüber reden, sondern umsetzen!

12.45 Uhr AOK - Herzgesunde Ernährung

14.00 Uhr PROF. KUNHARDT
Wie erkenne ich eine Herzerkrankung und welche Möglichkeiten gibt es nach der Herz-OP? Kommentare aus eigener Erfahrung.

15.00 Uhr BETTINA PRITZL
Herzgesund mit Kneipp - Wie Sie mit einfachen Kneipp-Methoden Ihr Herz und Ihre Blutgefäße stärken

16.00 Uhr GRENZÜBERSCHREITENDER RETTUNGSDIENST DES BRK
Vorstellung des Projektes

17.00 Uhr PROF. SCHÜPPEL
Sehnsucht und Herzschmerz - psychosomatische Kardiologie

2. OG GYMNASTIKRAUM

BITTE SPORTKLEIDUNG MITBRINGEN / ANZIEHEN!

10.30 Uhr VHS CHAM - HEIDI KRIEGLSTEIN
Yoga und Herzgesundheit mit theoretischer Einführung

11.15 Uhr + 12.00 Uhr TV 1863 BAD KÖTZTING E.V. - DANIELA RANK
Faszientraining: Atme dich frei

13.00 Uhr IGM COACH DER TCM-AMBULANZ - ANNA PSCHIEDT
Herzgesund bleiben mit Qigong

13.45 Uhr VHS CHAM - HEIDI KRIEGLSTEIN - Autogenes Training

14.30 Uhr GESUNDHEITSBOTSCHAFTERIN BARBARA LUGER
Tabata für Einsteiger

15.15 Uhr + 16.00 Uhr TRAINER RUPERT FICHTL UND RUTH LEHMEIER DES KNEIPPVEREINS
Koronar-Rehasport - wie Sie durch Bewegung Ihr Herz und Ihren Kreislauf stärken

2. OG SEMINARRAUM

10.00 Uhr - 16.00 Uhr
FAKULTÄT ANGEWANDTE GESUNDHEITSWISSENSCHAFTEN SOWIE DAS PROJEKT DEINHAUS 4.0 DER TECHNISCHEN HOCHSCHULE DEGGENDORF

- Smarte Technologien zum selbst ausprobieren, um mehr über die eigene Herzgesundheit und wichtige Bestandteile zu erfahren: Smartwatches zur Blutgefäß- und Blutdruckmessung
- Ins Schwitzen kommen mit Bewegungsspielen via VR Brille
- Am eigenen Körper erfahren, wie sich ältere Menschen fühlen mit Altersanzug
- Wie funktioniert ein Exoskelett und wie fühlt sich die Unterstützung beim Heben und Tragen an?

• Kinderprogramm: Bastle dein eigenes Herz!

AUSSENBEREICH SINOCUR

10.00 Uhr - 15.00 Uhr GESUNDHEITSREGION PLUS / SANA KLINIKEN DES LANDKREISES CHAM
Begehbare Herzmodell
mit Führung durch Assistenzarzt der Kardiologie - auch für Kinder!

10.00 Uhr - 16.00 Uhr GESUNDHEITSREGION PLUS / GESUNDHEITSBOTSCHAFTER
Gesunde Smoothies

10.00 Uhr - 16.00 Uhr BRK UND GRENZÜBERSCHREITENDER RETTUNGSDIENST BRK
Das Tschechische und Bayerische Rettungsdienstfahrzeug - auch für Kinder!

13.00 Uhr TV 1863 BAD KÖTZTING E.V. - ANDREA DISCHER
TV Nordic Walking, Treffpunkt: Brücke Übergang Kurpark

14.00 Uhr TV 1863 BAD KÖTZTING E.V.
GESUNDHEITSBOTSCHAFTERIN CAROLA HÖCHERL NEUBAUER
Brazil walken und Gymnastik - Treffpunkt: Brücke Übergang Kurpark

15.00 Uhr TV 1863 BAD KÖTZTING E.V. - DAGMAR KUCHLER
TV Nordic Walking - Treffpunkt: Brücke Übergang Kurpark

10.00 Uhr - 16.00 Uhr GESUNDHEITSCAMPUS BAD KÖTZTING
Rallye im Kurpark für Familien - Flyer am Stand des Gesundheitscampus

10.00 Uhr - 16.00 Uhr TCM-AMBULANZ TEAM
zu jeder vollen Stunde: 6 Min. Gehtest: Treffpunkt im SINOCUR Foyer 2. OG

10.00 Uhr - 16.00 Uhr GESUNDHEITSCAMPUS BAD KÖTZTING
Mobiles Innovationslabor: neueste Medientechnik, innovative Inneneinrichtungen, veränderbare Möblierung, erlebbare Virtual Reality sowie 3D-Druck zum Ausprobieren

KUR- UND GÄSTESERVICE

10.00 Uhr - 16.00 Uhr Tag der offenen Tür

gefördert nach §20 SGB V durch