

Vortragsprogramm

Schirmherr: Björn Jansen
(RegioSportBund Aachen)

► **10.00 - 10.15 Uhr:**

Eröffnung und Begrüßung

(Björn Jansen, Bürgermeister der Stadt Aachen und
1. Vorsitzender RegioSportBund Aachen · Bärbel Leisten-Raissi,
VHS Aachen · Dr. Michael Spinner, Franziskushospital Aachen)

► **10.15 - 10.35 Uhr:**

Herzkrank & Bewegung

Selbstmanagement – wie bewege ich mich richtig,
ohne mich zu überlasten!

(Birgitt Lahaye-Reiß, Dipl.-Sportlehrerin ATG 1862 e.V.)

► **10.45 - 11.00 Uhr:**

Übergewicht – fit oder fett

(Dr. Michael Spinner, Franziskushospital Aachen)

► **Ab 11.05 Uhr:**

Bewegungspause

► **11.25 - 11.40 Uhr:**

In Bewegung kommen und abnehmen

(Ulla Brendel, Dipl.-Sportlehrerin Post-Telekom-Sportverein Aachen)

► **11.50 - 12.05 Uhr:**

Atemmeditation

(Klaus Volmar, Referent VHS Aachen)

► **12.05 - 12.25 Uhr:**

Pause und Informationsaustausch

► **12.30 - 12.45 Uhr:**

Herzgesunde Ernährung

(Michaela Stühl, Ernährungscoach VHS Aachen)

► **Bis 13.00 Uhr:**

Abschlussrunde

Rahmenprogramm

► **Informationsstand „Sport und Rehabilitation“**

(Herzsportgruppen der Aachener Sportvereine)

► **Informationsstand der VHS zum Thema „Gesundheit“**

► **Informationsstand der Herzsportgruppen**

► **Informationsstand der Ernährungsberatung**

► **Messstation**

(Blutzucker- und Blutdruckmessung, WHR-Messung)