

Kardio-Webinar für Selbsthilfe-Aktive und Interessierte:

" Bewegungsmangel: Auswirkungen auf unsere Gesundheit und Tipps zur Verbesserung "

Kostenfrei per ZOOM dabei sein und sich informieren!

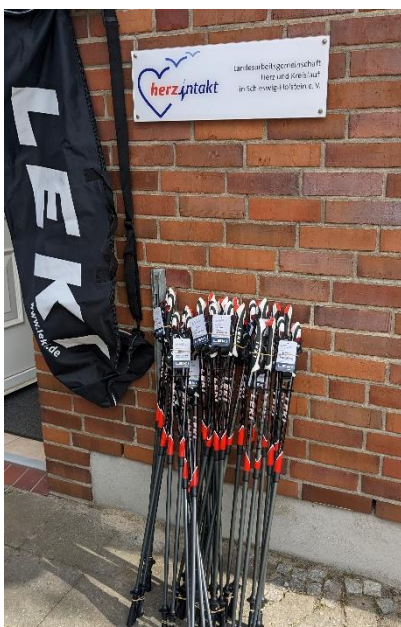
Körperliche Fitness ist einer der wichtigsten herzschtützenden Faktoren. Bereits ein täglicher, zügiger Spaziergang von zehn Minuten senkt das persönliche Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen um 20 Prozent.

Millionen Menschen weltweit bewegen sich nicht genug und das hat verheerende Folgen: Im Zehnjahreszeitraum 2020 bis 2030 dürften fast 500 Millionen Menschen weltweit mangels Bewegung unter anderem Herzkrankheiten, Fettleibigkeit, Diabetes, Depressionen und Demenz entwickeln, wie die Weltgesundheitsorganisation ([WHO](#)) heute berichtete. Die WHO empfiehlt mindestens 150 Minuten körperliche Aktivitäten in der Woche für Erwachsene, um Krankheiten vorzubeugen. 27,5 Prozent der Weltbevölkerung erreichen dies nicht.

Wir sprechen in diesem Vortrag über die Symptome und Auswirkungen von Bewegungsmangel, und wie wir aktiv etwas dagegen unternehmen können.

Die [Landesarbeitsgemeinschaft Herz und Kreislauf in Schleswig-Holstein](#) lädt Sie deshalb in Zusammenarbeit mit der [Deutschen Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauferkrankungen e.V. \(DGPR\)](#) herzlich zum nächsten Kardio-Webinar für Selbsthilfe-Aktive mit dem Thema " **Bewegungsmangel: Auswirkungen auf unsere Gesundheit und Tipps zur Verbesserung** " ein.

Diese Vortragsreihe richtet sich an Mitglieder aus Selbsthilfegruppen, interessierte Übungsleiter/Sporttherapeuten, Ärzte für Herzpatienten im niedergelassenen und klinischen Bereich sowie Patienten aus der ambulanten Rehabilitation in Herzgruppen und aus der stationären kardiologischen Rehabilitation.



Datum: Dienstag, 08.10.2024

Ort: Onlineschulung via Zoom

Referent: Finn Schwarzlow,
Sportwissenschaftler, Lehrwart LAG SH

Beginn: 18:00 Uhr

Ende: ca. 19:00 Uhr

Zugangslink zum ZOOM-Vortrag:

<https://sportcampus-nord-community.edubreak.de/dialogs/attend/1e17b841-3f57-11ef-939d-0c9d92c4515f>

**Keine Anmeldung erforderlich.
Die Teilnahme ist kostenfrei.**

