

## Herz InForm-Online-Fortbildungs-Kalender (März-Juni 2022):

*Alle aufgeführten Fortbildungen finden Online via Zoom statt!*

### **März 2022**

**Termin:** Dienstag, 22.03.2022; 18:30 Uhr - 20:00 Uhr

**Thema:** Ein Date mit unserer Gesundheit

**Beschreibung:** Hundert Jahre alt werden und dabei gesund bleiben. Wie ist das möglich und vor allem, was können wir dazu beitragen? Gesunde Menschen gibt es nur auf einer gesunden Erde. Insofern bedeutet Klimaschutz auch Gesundheitsschutz. Welche Rolle spielen das globale Ökosystem, die biologische Vielfalt und unser Mikrobiom in der Erhaltung unserer Gesundheit? Epigenetische Mechanismen sind Ausdruck dafür wie Lebensstil und Umweltbedingungen mit unseren Genen kommuniziert und liefert damit eine erstaunlich neue Sicht auf unsere Gesundheit. Nicht weniger interessant, sind Aspekte aus der angewandten Gesundheitspsychologie und insbesondere die Frage, wie es Menschen gelingt gesundheitsförderliches Verhalten langfristig wirksam und erfolgreich umzusetzen. Gemeinsam wollen wir uns auf die Suche nach dem „Rezept“ für ein langes und vor allem gesundes Leben begeben und dabei verschiedene Perspektiven einnehmen. Ich freue mich auf unseren Austausch.

**Referent:** Dr. med. Manuel Bernauer; Arbeitsmediziner; Hamburg

### **April 2022**

**Termin:** Donnerstag, 07.04.2022; 18:30 Uhr - 20:00 Uhr

**Thema:** Ganzheitliche, nicht-medikamentöse Therapieansätze bei lebensstilbedingten Erkrankungen

**Beschreibung:** Was kann man persönlich tun bei Krankheiten wie z.B. Diabetes mellitus Typ 2, Fettstoffwechselstörung und Bluthochdruck? Diese in der Regel lebensstilbedingten Erkrankungen gehören zu den häufigsten Erkrankungen in der heutigen Zeit. In diesem Vortrag gibt Frau Dr. Lohse einen Überblick über nicht medikamentöse, ganzheitliche Therapieansätze, welche die gängigen medikamentösen Therapien sinnvoll ergänzen können. Zu den Erkrankungen werden Ihnen in diesem Rahmen komplementäre „Rezepte“ näher gebracht, welche die klassische, schulmedizinische Therapie effektiv aus den Bereichen Ernährung, Mikronährstoffe und Naturheilkunde unterstützen können.

**Referent:** Dr. med. Constanze Lohse; Fachärztin für Allgemeinmedizin mit den Schwerpunkten Ernährungs-, Sport- und orthomolekularer-Medizin; Hamburg

**Termin:** Samstag, 30.04.2022; 10:00 Uhr - 11:30 Uhr

**Thema:** Alltagshürden funktionell meistern (Praxis)

**Beschreibung:** Stolpern, Ausrutschen oder Umknicken sind Bestandteil des Alltags. Jeder kennt es und der Körper kann dem Ganzen auch standhalten, solange man ihn entsprechend trainiert. In Form einer für Herzpatienten geeigneten Musterstunde wappnen wir uns mithilfe von funktionellen Übungen im Stand für diese Hürden - und das ganz ohne Matte. Freue dich auf ein spaßiges Training mit neuen Übungsinspirationen.

**Referent:** Lena Schönteich - B.A. Ernährungsberaterin, Personal Trainerin, Sporttherapeutin i.A.; Hamburg

### **Mai 2022**

**Termin:** Dienstag, 24.05.2022; 18:30 Uhr - 20:00 Uhr

**Thema:** Interventionelle und operative Eingriffe bei Herzinsuffizienz, was macht Sinn?

**Beschreibung:** Eine Vielzahl von Möglichkeiten stehen im Bereich Herzinsuffizienz zur Verfügung, von der Koronarangiographie über das CRT-System bis zur Herztransplantation. Das Ziel ist einen kleinen Überblick zu geben, wann und bei welchen Patienten bestimmte Eingriffe einen Sinn ergeben.

**Referent:** Dr. med. Eike F. Gröne; Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie, Albertinen Krankenhaus; Hamburg

**Juni 2022**

**Termin:** Samstag, 18.06.2022; 10:00 Uhr - 11:30 Uhr

**Thema:** Bewegungsorientierte Lösungen für orthopädische Krankheitsbilder (Theorie und Praxis)

**Beschreibung:** Orthopädische Erkrankungen sind oft ein Grund, warum Menschen unbeweglich und dadurch inaktiv werden. Gerade für Herzpatienten sind solche Hindernisse ein schwerwiegendes Problem, da fehlende Bewegung sich negativ auf die Herzgesundheit auswirkt. In diesem praxisbezogenen Workshop möchte Anike Nobis Ihnen Informationen zu gängigen, aber auch weniger bekannten orthopädischen Krankheitsbildern geben und Ihnen effektive Übungen vorstellen, die Sie gut in die Herzgruppenarbeit einbauen können.

**Referentin:** Anike Nobis, MA Sportwissenschaftlerin; Institut für Sport- und Bewegungsmedizin e.V.; Hamburg

## **Teilnahmebedingungen**

### **Anmeldung**

Für alle Anmeldungen bitte das offizielle **Anmeldeformular** (siehe Email-Anhang) nutzen. Anmeldeschluss ist jeweils 1 Woche vor der betreffenden Veranstaltung. Ein Anmeldeformular kann für eine oder mehrere Veranstaltungen genutzt werden. Wir berechnen die **Teilnahmegebühr pro Anmeldebogen** und **senden hierzu eine Rechnung/Zahlungsaufforderung**.

### **Teilnahmegebühren**

Für TeilnehmerInnen, die Herz- oder Rehasport-Gruppen betreuen, die durch Herz InForm anerkannt werden:

**€ 5,00** pro Veranstaltung und Person

Für alle anderen Fortbildungs-TeilnehmerInnen:

**€ 10,00** pro Veranstaltung und Person

Bitte **stellen Sie dringend sicher**, dass der **korrekte Betrag rechtzeitig überwiesen wird!** Ansonsten versenden wir weder den Zugangs-Link noch das Teilnahme-Zertifikat.

### **Zahlungsmodalitäten**

Bitte **überweisen** Sie die ausgewiesene Teilnahmegebühr spätestens **7 Tage vor der jeweiligen Veranstaltung**. Die Rechnung enthält die Bankdaten sowie den Überweisungsbetrag. Sollten Sie mehrere Veranstaltungen mit einem Anmeldebogen buchen, addieren wir die Gebühren zu einer Gesamt-Summe. Bitte überweisen Sie genau diese Summe, also die für die Gesamt-Anzahl der gleichzeitig gebuchten Veranstaltungen. Eine **Teilnahme ohne fristgerechte, vollständige Überweisung** der Teilnahmegebühr ist **nicht möglich!**

### **Fortbildungsanerkennung**

Der **Verband für Turnen und Freizeit (VTF) Hamburg** erkennt alle Fortbildungs-Termine **mit jeweils 2 Lerneinheiten (LE)** für die Verlängerung der Übungsleiterlizenz an. **Die Fortbildungsakademie der Ärztekammer** erkennt alle Fortbildungs-Termine **mit jeweils 2 Punkten** an. Die Anerkennung durch andere Organisationen ist im Einzelfall zu prüfen.

### **Veranstaltungsbüro**

Herz InForm

Humboldtstraße 56, 22083 Hamburg; Tel: 040-2280 2364; Fax: 040- 2280 2480; Email: [info@herzinform.de](mailto:info@herzinform.de)



*Diese Veranstaltung findet mit freundlicher Unterstützung der **DRV Nord** sowie in Kooperation mit dem **VTF Hamburg** statt. Herz InForm bedankt sich ganz herzlich bei seinen Kooperations-Partnern.*