

## Herz InForm-Online-Fortbildungs-Kalender (Sep-Nov 2021):



*Alle Fortbildungen finden Online via Zoom statt.*

### September 2021

**Termin:** Dienstag, 28.09.2021; 18:30 Uhr - 20:00 Uhr

**Thema:** Atemtraining für widerstandsfähige Lungen (Theorie und Praxis)

**Beschreibung:** Unsere Atmung hat einen großen Einfluss auf unser Lebensgefühl, unsere Stressbewältigung, sowie auf unser Nerven- und Immunsystem. Neue Erkenntnisse über das fasziale Zusammenspiel von Lungen- und Bauchraum geben Atemtechniken eine weitere Bedeutung. Faszien-fokussierte Übungen lassen den Atem wieder frei fließen. Durch die Kombination aus Theorie und Praxis kann vieles gleich ausprobiert und gespürt werden.

Benötigtes Material: Matte

**Referent:** Miriam Wessels; Heilpraktikerin, Osteopathin, Diplom Sportwissenschaftlerin, Yogalehrerin, FASZIO®-Therapeutin; Hamburg

### Oktober 2021

**Termin:** Samstag, 16.10.2021; 10:00 Uhr - 11:30 Uhr

**Thema:** Prävention von Herz-Kreislauferkrankungen – Rolle der Herzgruppen und Bedeutung von Bewegung und Sport auch im Alter

**Beschreibung:** Herz-Kreislauferkrankungen zählen zu den häufigsten Krankheiten und Todesursachen. Durch Primärprävention könn(t)en wir viele Erkrankungen vermeiden und durch Sekundärprävention zumindest erneuten Herzkreislaufereignissen wirksam vorbeugen. In unseren Herzgruppen setzen wir in selbstverständlich die Sekundärprävention um. Sport bzw. körperliche Aktivität spielen dabei eine zentrale Rolle. Aber wir möchten das allgemeine Umdenken hin zu einem gesunden Lebensstil fördern. Dass ein körperlich aktiver Lebensstil und Sport auch im Alter Spaß machen und ein langfristig gesundes Leben ermöglichen, und was dabei zu berücksichtigen ist, soll in diesem Vortrag an Hand neuerer wissenschaftlicher Erkenntnisse besprochen werden.

**Referent:** Dr. med. Henning Seevers; Facharzt für Kardiologie und Sportmedizin sowie Vorstandsmitglied von Herz InForm; Hamburg

**Termin:** Dienstag, 26.10.2021; 18:30 Uhr - 20:00 Uhr

**Thema:** Ein Notfall hat viele Gesichter, wie erkenne ich was zu tun ist?

**Beschreibung:** Hinterher ist man meistens schlauer – Marcel Guth macht Sie in dieser Fortbildung schon vorher schlau. So wissen Sie im Falle des Falles was zu tun ist. Inhalte sind z.B.: Checklisten zum Notfallgeschehen, das ABCDE-Schema, Schwindel, Übelkeit und Unwohlsein - was ist zu tun? Erkennen und Behandlung von Überzuckerung und Unterzuckerung, Umgang und Versorgung von Prellungen, Verstauchungen und Knochenbrüchen, Anlegen von Druckverbänden bei starken Blutungen, Versorgung von Insektenstichen, über von? Schwellungen bis zum anaphylaktischen Schock. Was tun bei Atemnot? Umgang mit Angst und Panik im Notfall.

**Referent:** Marcel Guth; Reanimations-Trainer; Hamburg

### November 2021

**Termin:** Dienstag, 09.11.2021; 18:30 Uhr - 20:00 Uhr

**Thema:** Formen der Herzinsuffizienz und ihre spezifischen medikamentösen Therapiemöglichkeiten

**Beschreibung:** Für die verschiedenen Formen der Herzinsuffizienz bestehen unterschiedliche medikamentöse Behandlungsmöglichkeiten. Herr Dr. Gröne gibt einen Überblick über die neuen Entwicklungen im Bereich der Therapie und stellt dabei auch die wichtigsten Medikamente zur Behandlung der Herzinsuffizienz vor.

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

**Termin:** Samstag, 27.11.2021; 10:00 Uhr - 11:30 Uhr

**Thema:** Bauchmuskel-Training mal anders (Theorie und Praxis)

**Beschreibung:** Trainieren wir die Rumpfkraft doch einfach mal in der Haltung, in der wir sie benötigen – nämlich aufrecht! Gerade in Herzgruppen mögen viele Teilnehmer ungerne liegend auf der Matte trainieren. In dieser Fortbildung lernen wir, wie wir die Bauchmuskulatur trotzdem effizient trainieren können. Wir nutzen unser volles Power-Potential, indem wir auch die Faszienleitbahnen einbeziehen und so den funktionalen Herausforderungen in Alltag und Training optimal gewachsen sind. Das ganzheitliche Bewegungsverständnis von FASZIO® bietet dabei eine effiziente Erweiterung zum konventionellen Bauchmuskeltraining. Es verbindet flexible Rumpf-Stabilität mit körperweiter Kraftübertragung in vielen kreativen Varianten. Durch die Kombination aus Theorie und Praxis kann vieles gleich ausprobiert und erspürt werden.

**Referentin:** Heike Oellerich; Faszien-Enthusiastin, Bewegerin und Gründerin von FASZIO®; 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 Teilnahmegebühr, welche in der Rechnung/Zahlungsaufforderung ausgewiesen wird, bis spätestens 3 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 die Summe, die in der Zahlungsaufforderung genannt wird, also für die Gesamt-Anzahl der gleichzeitig gebuchten Veranstaltungen.

Eine **Teilnahme ohne vorherige 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)



Deutsche  
Rentenversicherung  
Nord

*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.*