



begehbares  
Herzmodell am  
Donausar Klinikum

Quelle: [www.organmodelle.de](http://www.organmodelle.de)

Hand auf's Herz

**KÜMMERN SIE SICH UM IHRE HERZGESUNDHEIT?**

**Aktionswoche Herzgesundheit**

04. - 09. Juli 2022 im Landkreis Deggendorf

**UNSERE VERANSTALTUNGEN FÜR IHRE HERZGESUNDHEIT**

DATUM	UHRZEIT	VERANSTALTUNG	ORT / TREFFPUNKT	UMSETZUNG / DOZENTIN
<b>Montag, 04.07.</b>	11:00 - 17:00	Herzmodell, begehbar *)	Donausar Klinikum Deg.- Foyer, Perlasbergerstr. 49, 94469 Deggendorf	Donausar Klinikum
	14:00 - 15:30	Mit Freude & Lust bewegen (Seminar)	Deg. - Parkpl. Landwirtschaftsamt, Graflinger Str. 81, 94469 Deggendorf	Gerda Bachl-Staudinger, Übungsleiterin BTV
	19:00 - 20:00	Vortrag Mediterrane Ernährung	AOK Deg. - Raum 118, 1. OG, Bahnhofstr. 94, 94469 Deggendorf	Christa Katzdobler, Dipl. Ökotrophologin
<b>Dienstag, 05.07.</b>	11:00 - 17:00	Herzmodell, begehbar *)	Donausar Klinikum Deg. - Foyer, Perlasbergerstr. 49, 94469 Deggendorf	Donausar Klinikum
	14:00 - 15:30	Mit Freude & Lust bewegen (Seminar)	Osterhofen-Stadtpark, Parkplatz Kolpinghaus, Seewiesen 6, 94486 Osterhofen	Regina Eisold, Übungsleiterin BLSV
	17:00 - 19:00	Stress & Stressbewältigung (Seminar)	Landratsamt Deg. - gr. Sitzungssaal, Herrenstr. 18, 94469 Deggendorf	Monika Hölzl, Sozialpädagogin, System.Therapeutin
<b>Mittwoch, 06.07.</b>	11:00 - 17:00	Herzmodell, begehbar *)	Donausar Klinikum Deg. - Foyer, Perlasbergerstr. 49, 94469 Deggendorf	Donausar Klinikum
	18:00 - 19:15	Yoga – gut fürs Herz (Schnupperkurs)	Volkshochschule Deg., Amanstraße 11, 94469 Deggendorf	Melanie Polansky, Yogalehrerin
	19:00 - 20:00	Herzinfarkt – erkennen, behandeln, vermeiden (Vortrag)	AOK Deg. - Raum 118, 1. OG, Bahnhofstr. 94, 94469 Deggendorf	PD Dr. Martin Giesler, Chefarzt der Kardiologie
<b>Donnerstag, 07.07.</b>	09:00 - 10:00	Herzkreislauf-Zirkel am Bewegungsparcours	Plattling - Bewegungsparcours an der Mühlbachpromenade, 94447 Plattling	Robert Weindl, Sportwissenschaftler
	10:30 - 11:30	Nordic Walking Schnupperkurs	Plattling - Bewegungsparcours an der Mühlbachpromenade, 94447 Plattling	Robert Weindl, Sportwissenschaftler
	14:00 - 15:00	Herzkreislauf-Zirkel am Bewegungsparcours	Osterhofen - Bewegungsparcours, am Stadtpark, 94486 Osterhofen	Robert Weindl, Sportwissenschaftler
	15:30 - 15:30	Nordic Walking Schnupperkurs	Osterhofen - Bewegungsparcours, am Stadtpark, 94486 Osterhofen	Robert Weindl, Sportwissenschaftler
	18:30 - 20:00	Showkochen Mediterrane Küche	Volkshochschule Deg., Amanstraße 11, 94469 Deggendorf	Anja Rimböck, Ernährungsberaterin
<b>Freitag, 08.07.</b>	09:00 - 11:30	Erste-Hilfe-Kurs mit Defibrillator	BRK-Haus Plattling - Josef-Saal, Luitpoldstraße 14, 94447 Plattling	Kai Weiß, Rettungssanitäter, Erste-Hilfe-Ausbilder
	13:00 - 15:30	Erste-Hilfe-Kurs mit Defibrillator	BRK-Haus Plattling - Josef-Saal, Luitpoldstraße 14, 94447 Plattling	Kai Weiß, Rettungssanitäter, Erste-Hilfe-Ausbilder
<b>Samstag, 09.07.</b>	09:00 - 16:00	Das Rauchfrei-Programm - der Weg in ein rauchfreies Leben	Landratsamt Deg. - gr. Sitzungssaal, Herrenstr. 18, 94469 Deggendorf	Tobias Zitzelsberger, Sozialpädagoge

\*) Führungen jeweils zur vollen Stunde (ca. 30 Minuten). Auch Gruppenanmeldungen möglich!

Alle Veranstaltungen kostenlos und nur mit Anmeldung.  
Achtung: Teilnehmerzahl begrenzt.

**INFOS & ANMELDUNG**

im Internet, telefonisch  
oder per E-mail

[www.landkreis-deggendorf.de](http://www.landkreis-deggendorf.de)

0991 3100 - 162

[Herz@lra-deg.bayern.de](mailto:Herz@lra-deg.bayern.de)

