



Wie steht es um
Ihre
Herzgesundheit?

Aktionstag am 03.10. in der Stadthalle in Pocking

Aktionstag für alle

Mit verschiedenen kostenlosen Aktionen geben wir Ihnen konkrete und wertvolle Tipps zu den Risikofaktoren und präventiven Aspekten wie Ernährung, Bewegung und Stress, damit Sie sich gut um **Ihre Herzgesundheit** kümmern können. Zudem haben Sie die Möglichkeit das **begehbare Herzmodell** zu besichtigen.

Der Tag wird begleitet von digitalen Angeboten von **Bayernlab**, bei denen man per Augmented Reality App einen Blick in den Körper werfen kann. Ebenso ist das **BRK** mit einer Reanimationspuppe und einem Defi vor Ort. Daneben gibt es zahlreiche Infomaterialien und ein **Quizz zum Thema Herzgesundheit** mit anschließender Verlosung von tollen Preisen.

Am **03.10.** finden viele Highlights wie Fachvorträge rund um das Thema Herzgesundheit und Mitmachaktionen statt. Insgesamt ist sowohl für Kinder als auch für Erwachsene einiges geboten - **ideal also für den Familienausflug am Feiertag!**

Mit Angeboten
für die ganze
Familie!



Programm des Aktionstages am 03.10. in der Stadthalle in Pocking

Ab 11:00 Uhr bis 16:00 Uhr

- Besichtigungsmöglichkeit des begehbaren Herzmodells
- Auffrischungsmöglichkeit zum Thema Erste Hilfe durch das BRK



13:00 Uhr

**Kurzimpuls zum Thema Rehasport
mit Melanie Hasbauer**



13:45 Uhr

Hand aufs Herz

Risikofaktoren und präventive Aspekte von Herz-Kreislauferkrankungen



14:30 Uhr

Vortrag von Bewegungstherapeut Robert Weindl zum Thema

„Bewegung: Das Wundermittel für ein gesundes Herz – Wie körperliche Aktivität vor Herz-Kreislauferkrankungen schützt“



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

15:15 Uhr

Kurzimpuls als Auffrischungsmöglichkeit zum Thema Erste Hilfe

Vorstellung eines Defibrillators zur Laienreanimation



Alle Angebote sind kostenfrei und es ist keine Anmeldung erforderlich.



**Bayerisches
Rotes
Kreuz**