

**PräventionAktiv  
im MATERNUS PräventionsZentrum**

**Herz: Aktiv & Fit am Mittwoch, 2. August 2023**

<b>9 bis 9.30 Uhr</b>	<b>Begrüßung</b>  <b>Vortrag</b> <b>„Primärprävention und kardiovaskuläre Risikofaktoren“</b>  <b>M. Sajid Hossain, Chefarzt Kardiologie/Innere Medizin</b> <b>Dr. Svenja Droese, Oberärztin Kardiologie</b>
<b>9.30 bis 10 Uhr</b>	<b>Vortrag</b> <b>„Bewegung tut gut“</b>  <b>Frank Brinkmann, Sporttherapeut</b>
<b>10 bis 10.45 Uhr</b>	<b>Individuelle Diagnostik:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- EKG</li><li>- Messung des Lipid-Wertes (Cholesterin)</li><li>- Messung des Baumumfangs</li><li>- Messung des Gewichts</li><li>- Messung des Blutdrucks</li></ul>
<b>10.45 bis 11.30 Uhr</b>	<b>Computer-überwachtes Ergometer-Training</b>
<b>11.30 bis 11.50 Uhr</b>	<b>therapeutisch kontrollierter 6-Minuten-Gehtest</b>
<b>11.50 bis 12.15 Uhr</b>	<b>Entspannung auf dem HydroJet</b>
<b>12.15 bis 14.15 Uhr</b>	<b>Gesundes Kochen</b> <b>incl. alltagstauglicher Tipps für zu Haus</b>  <b>Heidi Lilienkamp, Diätassistentin</b>
<b>14.15 bis 14.30 Uhr</b>	<b>Abschlussrunde</b> <b>und Aushändigung der individuellen medizinischen</b> <b>Ergebnisse</b>