

Workshops vor Ort

Anmeldung erforderlich

13:25-13:50 Uhr

Workshop 1 – für ihn

Tägliches Workout für ihn

Henriette Bruder Wood, Studio Veda, Leipzig

Workshop 2 – für sie und ihn

Entspannung für ein starkes Herz

Matthias Lerche, Herzzentrum Leipzig,
DER LERCHE & DIE FÜRST

Workshop 3 – für sie

Der gesunde Kaffeeklatsch – Was müssen

Frauen bei der Ernährung beachten

Christiane Sendler, Koch und Pädagogin, Leipzig

14:00-14:25 Uhr

Workshop 5 – für ihn

Entspannende Klangmassage für die Herren

Franziska Hein, Aschaffenburg

Workshop 6 – für sie und ihn

Im gleichen Takt – ein Tanzkurs

Tanzeria Leipzig

Workshop 7 – für sie

Wohlfühl-Yoga für sie

Henriette Bruder Wood, Studio Veda, Leipzig



In Kooperation mit der
Deutschen Herzstiftung
www.herzstiftung.de

Unser Tipp:

Lesen Sie regelmäßige Expert:innen-Tipps
für Ihre Herzgesundheit im Newsletter der
Deutschen Herzstiftung. Einfach anmelden
unter: www.herzstiftung.de/newsletter.



Wichtig zu wissen:

Alle Workshops stehen im Anschluss an die Veranstaltung für alle registrierten Teilnehmer zum Anschauen bereit.



Teampower

für ein starkes Herz

Haben Sie Fragen an unsere Expert:innen oder Befunde, die Sie gern sichten lassen würden? Kein Problem – bei der Anmeldung erfahren Sie, wie das auch online oder telefonisch funktioniert.



Die
Veranstaltung
ist kostenfrei.

Veranstaltungstag

Sonntag, 2. April 2023

10:00 bis ca. 16:00 Uhr

Anmeldung erforderlich

Bitte melden Sie sich über den folgenden Link an:
www.helios-gesundheit.de/leipzig-herzseminar
oder telefonisch werktags von 11:00-12:00 und
14:00-15:00 Uhr unter (0341) 865-252624.

Bei Vor-Ort-Teilnahme bitten wir Sie entsprechend der aktuellen Coronaschutzverordnung eine FFP2-Maske zu tragen.



HERZZENTRUM
LEIPZIG

Herzzentrum Leipzig
Strümpellstraße 39, 04289 Leipzig

Ansprechpartnerin: Julia Fürstenhoff
T (0341) 865-252624
(werktags von 11-12 und 14-15 Uhr)
F (0341) 865-1435
rhythmo.herzzentrum@helios-gesundheit.de
www.helios-gesundheit.de/leipzig-herzseminar

IMPRESSIONUM
Verleger: Herzzentrum Leipzig GmbH, Strümpellstraße 39,
04289 Leipzig
Druckerei: SAXOPRINT GmbH, Enderstraße 92c,
01277 Dresden



**Wissenswertes über
Frauen- und Männer-
gesundheit**

Sonntag, 2. April 2023, 10:00 bis ca. 16:00 Uhr

Helios

www.helios-gesundheit.de

Sehr geehrte Damen und Herren,

das 20. Herzseminar!

Welch eine Freude! Feiern Sie mit uns!

Wir freuen uns daher sehr, Sie zum nächsten Herzseminar am 2. April 2023 einladen zu dürfen.

Thema der Veranstaltung wird sein: **Wissenswertes über Frauen- und Männergesundheit**

In den letzten 20 Jahren setzte sich die Erkenntnis durch: **Frauenherzen schlagen anders!** Wie das genau gemeint ist und was Frau/Mann alles über Männer- und Frauengesundheitsthemen wissen sollte, vermitteln wir Ihnen an diesem Tag.

Sie haben die Möglichkeit, die Vorträge im Hörsaal hier im Herzzentrum anzuschauen und tolle Workshops zu erleben oder Sie sind bequem von zuhause mit Ihren Lieblingsmenschern oder ganz alleine in Ruhe dabei. Sie entscheiden, ob Sie Vorort oder online teilnehmen. Natürlich stehen Ihnen online auch wieder spannende Workshops zur Verfügung, die Sie im Anschluss oder auch später noch anschauen können. Auch die Teilnehmer:innen an den Bildschirmen nehmen an der Jubiläums-Tombola teil. Wir senden Ihnen dann den Gewinn nach Hause.

Sie wollen unsere Expert:innen sprechen? Kein Problem – nutzen Sie dafür während der Veranstaltung den Live-Chat oder senden Sie eine E-Mail an:

vortrag.herzseminar@helios-gesundheit.de



Außerdem steht Ihnen ein Expertenteam telefonisch für Ihre Fragen zur Verfügung.

Wir freuen uns sehr über Ihre Teilnahme – hier im Herzzentrum oder auch zuhause an den Bildschirmen.

Mit herzlichen Grüßen

Ihr Gerhard Hindricks, Julia Fürstenhoff, Andreas Bollmann in Kooperation mit der Dt. Herzstiftung



Vorträge im Hörsaal

Teil 1 – Klinik

10:00–11:15 Uhr

Moderation: Prof. Dr. med. Sandra Eifert, Priv.-Doz. Dr. med. Kerstin Bode

Kurz und knapp informiert in 10 Minuten:

Schlagen Männer- und Frauenherzen wirklich anders?

Prof. Dr. med. Sandra Eifert

Sind Herzerkrankungen eher Männerache?

Priv.-Doz. Dr. med. Florian Schlotter, Herzzentrum Leipzig

Medikamente – Was ist bei der Einnahme für Männer und Frauen zu beachten?

Dr. med. Elena Efimova, Herzzentrum Leipzig

Teil 2 – Lebensstil

11:45–13:15 Uhr

Moderation: Prof. Dr. med. Gerhard Hindricks, Matthias Lerche

Female Empowerment: Wie wir die Themen der Frauengesundheit in die Politik tragen und Verbesserungen erreichen können

Natascha Sagorski, Moderatorin, Bestsellerautorin

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht:

Das ändert sich 2023

Dr. med. Mark Taubert, Helios Klinik Schkeuditz

Unterschiedliche Trainingspläne für Männer und Frauen?

Dr. med. Anand Roy, Sportkardiologe Leipzig

Sind Frauen- und Männerherzen anders gestresst?

Matthias Lerche, Arzt und Hypnotherapeut, Herzzentrum Leipzig, DER LERCHE & DIE FÜRST



Online-Workshops

zum Abruf nach der Veranstaltung

FÜR SIE

Das Yin-Prinzip

Daniela Hutter, Bewusstseinsforscherin und Bewusstseinstrainerin, St. Johann Tirol

Hormonyoga

Bolko Heerling, Yogalehrer Leipzig

FÜR IHN

Technik, die die Herzgesundheit unterstützt

Frank Lindemann, Herzzentrum Leipzig

Tägliches Workout für ihn

Henriette Bruder Wood, Studio Veda, Leipzig

Ihre Fragen dazu können Sie im Vorfeld schicken an: vortrag.herzseminar@helios-gesundheit.de
Eine Nennung persönlicher Daten erfolgt nicht.

Tombola und Verabschiedung

15:30 Uhr

FÜR SIE UND IHN

Nahrungsergänzungsmittel – gibt es Unterschiede bei der Einnahme

Anke Döring, Heilpraktikerin, Leipzig

Entspannung für Männer und Frauenherzen

Tina Schütze, Bestsellerautorin, Journalistin, Yogatrainerin, Berlin