



Tag der Offenen Tür



Absender:

Centrum für Lebensstilmedizin
Zentrum für ambulante kardiologische
Rehabilitation und Sekundärprävention

Ärztliche Leitung:

Dr. Karl Mayr/Dr. Helmut Ocenasek

Tel. +43- (0)732-797779-0

Fax +43- (0)732-797779-20

Email: centrum@lebensstilmedizin.at

Homepage: www.cardiomed.at

Österreichische Post AG
Info.Mail Entgelt bezahlt



centrum für Lebensstilmedizin
ist ein Institut der cardiomed-Gruppe



www.cardiomed.at

Vor 10 Jahren wurde unser ambulantes kardiologisches Rehabilitationszentrum gegründet.

Aus diesem Anlass laden wir Sie, Ihre Angehörigen und Bekannten, Freunde und Interessierte ein, dieses Jubiläum mit uns zu feiern. Bei kurzen Vorträgen, Führungen und kleinen Imbissen freuen wir uns, auch Sie begrüßen zu dürfen.

**Team des
Centrum für Lebensstilmedizin**

Donnerstag, 27. November 2008
von 15.30 bis 20.30 Uhr
Medicent Linz, Untere Donaulände 21-25

Programm

Kurzvorträge (ca.20 Minuten) ♦ Praktische Übungen ♦ Besichtigung des Centrums, Kurzvideos ♦ Präsentationen ♦ Persönliche Informationen ♦ Ermitteln sie ihr Risikoprofil

Seminarraum 1:

Struktur und Ziele der kardiologischen Rehabilitation.

Beginn jeweils: 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 Uhr

Risikofaktoren bei Herz-Kreislaferkrankungen.

Beginn jeweils: 16.30, 17.30, 18.30, 19.30 Uhr

Seminarraum 2:

Herz und Psyche: Was kränkt macht krank! Das gilt auch für unser Herzkreislaufsystem.

Beginn jeweils: 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 Uhr

Herzgesunde Ernährung - Neue ernährungsmedizinische Aspekte in der unterstützenden Behandlung bei Herz- Kreislaferkrankungen.

Beginn jeweils: 16.30, 17.30, 18.30, 19.30 Uhr

Trainingsraum 2: (Praktische Übungen)

Krafttraining mit Gymstiks.

Ein neues Gerät mit verblüffenden Ergebnissen.

Muskelentspannung nach Jacobson:

Eine einfache Entspannungstechnik für den Alltag.

(jeweils nach dem Vortrag „Herz und Psyche“).

Die schnelle Gymnastikpause - 10 Minuten für Ihre Gesundheit.

Einfache Übungen für Zwischendurch.

Sonstige Aktivitäten, Info-Points

Blutdruckmessungen, Körperfettmessung, Cholesterinmessungen, Individuelle Risikoeinschätzung einer Herz-Erkrankung mit dem Risk-Calculator.

Ablauf und Inhalt der ambulanten kardiologischen Rehabilitation

im Centrum für Lebensstilmedizin.

Infopoint Ernährung:

Gesundes Naschen, Obst und Gemüse

Unsere Ernährungsmediziner beantworten ihre persönlichen Fragen.