

Fichtelgebirge in Bewegung - Gesundheitsprävention, die Spaß macht!



Zahlreiche Studien haben gezeigt: Bewegung wirkt sich positiv auf die Gesundheit eines jeden Menschen aus. Ob jung oder alt, eher sportlicher Typ oder Mensch mit Einschränkungen: wir können unserer Gesundheit entgegenlaufen.

Bewegung hilft, den Blutdruck zu normalisieren und senkt das Schlaganfallsrisiko. Der BMI wird gesenkt, Fitness und Wohlbefinden wird verbessert. Bewegung kann den Blutzucker drastisch senken und sorgt für eine bessere Insulinwirkung.

Darüber hinaus beeinflusst Bewegung die Gesundheit eines Menschen ganzheitlich und wirkt Depressionen, Demenz und vielen anderen Krankheiten entgegen.

Themen

- Vorstellung der DIABETIKER-Selbsthilfe, Hochfranken-Fichtelgebirge
- Projekt: 10.000 Schritte – Fichtelgebirge in Bewegung
- Gezielte Bewegung im Alltag integrieren
- Nutzen und Möglichkeiten für die Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen

Referenten



Klaus Fiedler

Gruppenleiter der DIABETIKER-Selbsthilfe,
Hochfranken-Fichtelgebirge
Selbsthilfevertreter beim RRT Hochfranken in Hof



Dr. Gerhard Fleißner

Internist, Leiter des Fachbereichs
Gesundheitswesen Landratsamt
Wunsiedel



Thorsten Gärtner
Physiotherapeut