

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 Body-Mass-Index (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

- Projekt „10.000 Schritte – Fichtelgebirge in Bewegung“ der Gesundheitsregion Plus, Landkreis Wunsiedel i. F. Referent: **Dr. Gerhard Fleißner**
- Mit kleinen Übungen den (Diabetes-*) Alltag verbessern. Vortrag und praktische Übungen zum Mitmachen. Referent: **Torsten Gärtner**
- Vorstellung der DIABETIKER-Selbsthilfe, Hochfranken Fichtelgebirge
Wie können insbesondere Diabetiker von Bewegung und Sport profitieren, aber auch die Selbsthilfegruppen unterstützen und Betroffenen dabei helfen, ihre Gesundheit zu erhalten. Referent **Kaus Fiedler**

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



Torsten Gärtner

selbstständiger Physiotherapeut
mit osteopathischer Ausbildung