

Gesundheitstag

Herzstark im Holzland

im Kurmittelhaus

am 29.04.2026



13:00 Uhr - **Informations- und Mitmachstände**

13:30 Uhr - **Eröffnung durch Landrat und Bürgermeister**

14:00 Uhr - **Vortrag: "Gesunde Gefäße - gesundes Herz"**

Frau Doreen Winkler, Ärztin an den Waldkliniken Eisenberg

15:00 Uhr - **Kurs: "Herz in Balance - Stress abbauen"**

15:30 Uhr - **Vortrag: "Herzgesunde Ernährung"**

Frau Gerdi Schlegel, Dipl. Trophologin Celenus Algos FK

16:30 Uhr - **Bewegungskurs** mit Messung der Herzfrequenz

17:00 Uhr - **Miniworkshop: "Humor ist Herzenssache"**

Frau Prof. Dr. PH Sylvia Sänger, Humorberaterin



GRAFLICHE KLINIKEN
MORITZ KLINIK



agathe
älter werden in
der Gemeinschaft



Vernetzungsstelle
SENIORENERNÄHRUNG
Thüringen

Bad Klosterlausnitz