Herzurlaub®

Modularer Aufbau

1. **Modul: Ärztliche Betreuung und Diagnostik**
   Themen:
   - Begrüßungsgespräch
   - Erhebung der individuellen Vorgeschichte
   - Kardio-Check up mit internistisch-kardiologischer Diagnostik
   - Befund- und Risikoanalyse, therapeutische Langzeitplanung, medizinische Empfehlungen
   - 2 Vorträge mit den Themen „Grundgedanken“ und „Abschlussrunde“

   Ausführende: Fachärzte / Kardiologie

2. **Modul: Aktive Bewegung**
   Themen:
   - Jogging für Anfänger
   - Nordic Walking
   - Geführte Wanderung
   - Wassergymnastik (Aquajogging)
   - Atem- und Entspannungsübungen
   - Kardiotraining
   - Krafttraining
   - Richtige Bewegung im Alltag

   Ausführende: Physiotherapeuten, examinierte Krankengymnasten, Sportlehrer

3. **Modul: Ernährungsmedizin**
   Themen:
   - Kochkurse
   - Vegetarische Küche
   - Bewusste Ernährung
   - „Gesunde Snacks“
   - Ernährungsverhalten und Analyse

   Ausführende: Ernährungsmedizinische Beraterin DGE
   Diätassistentin/Diabetesassistentin DDG

4. **Modul: Psychologie und Gesunder Lebensstil**
   Themen:
   - Begrüßung, Eröffnungsvortrag und Vorstellungsrunde
   - Individuelles Risikoprofil und Ziele der Teilnehmer, Veränderung von Risikoverhalten
   - Veränderung von Risikoverhalten, Entspannung nach Jacobsen
   - Genusstraining und Entspannung nach Jacobsen

   Ausführende: Dipl.-Psychologinnen