



Was stärkt das Herz?

Workshop in Einfacher Sprache

Das Herz ist wichtig für unsere Gesundheit.

Das Herz versorgt den Körper mit Sauerstoff.

Manchmal spüren wir Herz-Klopfen oder Herz-Rasen.

Und Herz-Bilder nutzen wir, um Gefühle auszudrücken.

Aber wie gut kennen wir das Herz wirklich?

In einem Workshop geht es um diese Fragen:

- Wie sieht das Herz aus?
- Was tut dem Herzen gut und was schadet dem Herzen?
- Was haben Essen und Bewegung mit unserem Herz zu tun?
- Welche Rolle spielen Stress oder Freundschaften dabei?
- Was können wir im Alltag für unsere Herz-Gesundheit tun?

Wir haben viele Spiele und Gegenstände dabei.

Wir tauschen uns aus und sammeln Ideen für ein starkes Herz.

Dienstag, den 18. März 2025

Wann: 9.30 – 12.30 Uhr

Wo: Geschäftsstelle die reha e.v.

Weydemeyerstraße 2/2a, 10178 Berlin

Anmeldung und Kontakt

Per E-Mail: bildung@diereha.de

Per Telefon: 0170 922 69 02

Referentin: Ingrid Olson

Das Angebot ist für Kund*innen der reha kostenfrei.



Im Workshop nutzen wir Inhalte aus dem Projekt [GESUND!](#) von der KHSB Berlin.

Weitere Angebote: einfach-diereha.de