



# 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 3. März 2026**

Wann: 16 – 18 Uhr

Wo: Geschäftsstelle die reha e.v.

Weydemeyerstraße 2a, 10178 Berlin

## **Anmeldung und Kontakt**

Per E-Mail: [bildung@diereha.de](mailto: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](http://einfach-diereha.de)