



© Adobe Stock

**Herz-lich  
willkommen!**

## Starkes Herz im Alter

Es gibt Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die man nicht beeinflussen kann. Dazu gehören das Alter, das Geschlecht und die erbliche Veranlagung. Viele Risikofaktoren lassen sich aber durch ein gesundheitsbewusstes Verhalten vermeiden oder verzögern. Fachpersonen zeigen Ihnen, wie Sie in jedem Alter Ihr Herz stärken können.

- Kursnummer** 15200.22.B404  
**Wann** Donnerstag, 17. November 2022, 14.00–16.30 Uhr  
**Wo** Oberstufenzentrum Köniz, Schwarzenburgstrasse 321, 3098 Köniz  
**Leitung** Anna Hirsbrunner, Koordinatorin Zwäg ins Alter  
**Referent\*innen** Dr. med. René Krause, Facharzt für Kardiologie FMH; Michael Pfanner, Trainer und Bewegungsspezialist; Anja Fux, Ernährungsberaterin BSc BFH; Saskia Zahnd, Projektleiterin Patienten, Schweizerische Herzstiftung  
**Kosten** keine



Im Auftrag der Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion des Kantons Bern



**PRO SENECTUTE  
Zwäg ins Alter**



### Anmeldung

Ich melde mich an für die Infoveranstaltung «**Starkes Herz im Alter**», Kurs Nr. 15200.22.B404.

Name:	Vorname:	Geburtsdatum:
Adresse	PLZ, Ort:	
Telefon:	Natel:	E-Mail:
Ort, Datum:	Unterschrift:	

