



Einladung zum Vortrag

Von Herz bis Kopf - Sport & Gesundheit im Einklang

am 08. Januar 2026

um 18.00 Uhr

im Sportheim des SV Olewig 1921 e.V.

Ein Gemeinschaftsprojekt von

- 👉 **Frank Knodt** (Herzsignal)
- 👉 **Alexander Morgen** (Morgen Coaching)
- 👉 **Dr. med. Dirk Nauheimer**

Die Erkältungswelle hat viele wieder im Griff - und damit rücken die Themen Sport, Gesundheit und Prävention verstärkt in den Fokus. Gerne möchten die Referenten alle Mitglieder mit der kostenlosen Vortragsreihe mit Impulsen für das Training und eine gesunde Sportausübung unterstützen. Ihr Angebot richtet sich an Sportlerinnen und Sportler, Trainer, Lehrer, Eltern sowie alle Interessierten, die Gesundheit neu denken möchten.

💡 **Inhalte, die bewegen: u.a.**

- Sport bei Erkältung & Herzmuskelentzündung ⚠️
- Falscher Ehrgeiz & Übermotivation ? 🧐
- Leistungsdruck & mentale Stärke 🧠
- Pausen, Verletzungen & Reha 🏥 ?
- Notfallwissen für den Ernstfall 🚑

zur Vorbereitung der Veranstaltung bitten wir um kurze
Rückmeldung an

christoph.heckel@vodafoneemail.de

Laufen Walking Tischtennis Gymnastik Tennis Fußball