



Gesunde Gefäße – gesundes HERZ

Den Herzinfarkt vermeiden

Herz Wochen-Termin in Borken
22. November 2025

Herzsport Borken e.V.

lädt ein

Wo

Kapitelshaus,
Remigiusstr. 18

Wann

11.00 Uhr - 16.00 Uhr

Was

Vorträge: Kardiologe Dr. Hageleit
Praxis an einer Übungspuppe
Info von der Apotheke am Klinikum
Stand der Deutschen Herzstiftung

Wöchentliche Termine,
außer in den Schulferien:

Tage und Orte der jeweiligen
Herzsportgruppen:

MONTAG

Turnhalle der Schönstätter-Marienschule,
Pater-Kentenich-Weg, 46325 Borken

Doppeltturnhalle Jodocus-Nünning Gesamtschule
Neumühlenallee 147, 46325 Borken-Gemen

DIENSTAG

Turnhalle der Julia Koppers Gesamtschule
Zum Michael 10, 46348 Raesfeld

Doppeltturnhalle Jodocus-Nünning Gesamtschule
Neumühlenallee 147, 46325 Borken-Gemen

DONNERSTAG

Turnhalle der Elleringsschule
Stephanstr. 7, 48734 Reken-Maria Veen

Anmeldung und Information:

Termine nur nach telefonischer Anmeldung unter

02861 959169 evtl. auf AB sprechen

Weitere Infos im Internet unter:
www.herzsport-borken.de



Herzsport Borken e.V.

Wir sind Mitglied im:



Dem Herzen zuliebe



Herzsport
in
Borken und Umgebung

Anerkannt als
Leistungserbringer
für Rehabilitationssport

Wiederbelebung – ganz einfach erklärt.

1 PRÜFEN

Bewusstlosigkeit
prüfen und
Atemkontrolle



Gibt es eine Reaktion auf lautes Rufen und Schütteln?
Fehlende/abnormale Atmung (keine Brustkorbbeugung)

2 RUFEN (TEL. 112)

Wer ruft an?
Was ist passiert?
Wo bin ich?



3 DRÜCKEN



Kontinuierliche Herzdruckmassage: 100- bis 120-mal pro
Minute, etwa 5-6 cm tief in Richtung Wirbelsäule drücken.

4 SCHOCKEN

Mindestens 2 Helfer
erforderlich!



Gut fürs Herz.

Deutsche
Herzstiftung

