



An die / Spett.

Südtiroler Herzstiftung  
Fondazione Cuore Alto Adige

Via Alois Kuperion-Str. 17

I-39012 Meran/o

**Warum** lohnt sich die Teilnahme an einer **Herzsportgruppe**?

**Perché** conviene partecipare ad un **gruppo sportivo cardiologico** ?

Solo così Lei imparerà a **vivere bene** con la sua malattia cronica.

Sie haben gelernt, mit Ihrer chronischen Krankheit **gut zu leben!**

### Sekretariat | Sede operativa



Via Alois Kuperion-Str. 17  
I-39012 Meran/o  
Tel.: +39 0473 270 433  
Fax: +39 0473 270 394  
www.herzstiftung.org  
www.fondazionecuore.org  
info@herzstiftung.org

**Sitz | Sede**  
SALUS CENTER  
Prissian / Via Prissiano 75  
39010 Tisens / Tesimo

Die Südtiroler Herzstiftung wird unterstützt von:  
La Fondazione Cuore Alto Adige viene sostenuta da:



### Was ist eine Herzsportgruppe?

Die Herzsportgruppe ist eine Gruppe von PatientInnen mit chronischen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die sich am Wohnort 1 x wöchentlich auf ärztliche Verordnung unter Betreuung eines Arztes und eines qualifizierten und lizenzierten Physio- oder Sporttherapeuten trifft. Der zeitlich größte Raum der Übungsstunde ist dem Trainieren des Körpers in Form von Gymnastik, Ausdauerbeanspruchungen, Kräftigungsmaßnahmen und auch Entspannungstechniken gewidmet. Außerdem werden der Genesung dienende und die Gesundheit fördernde Verhalten nahegebracht.

**Was müssen Sie tun, um an einer Herzsportgruppe teilzunehmen?**  
Übernehmen Sie selbst die Initiative und sprechen Sie Ihren Hausarzt, Kardiologen oder direkt die Südtiroler Herzstiftung darauf an!

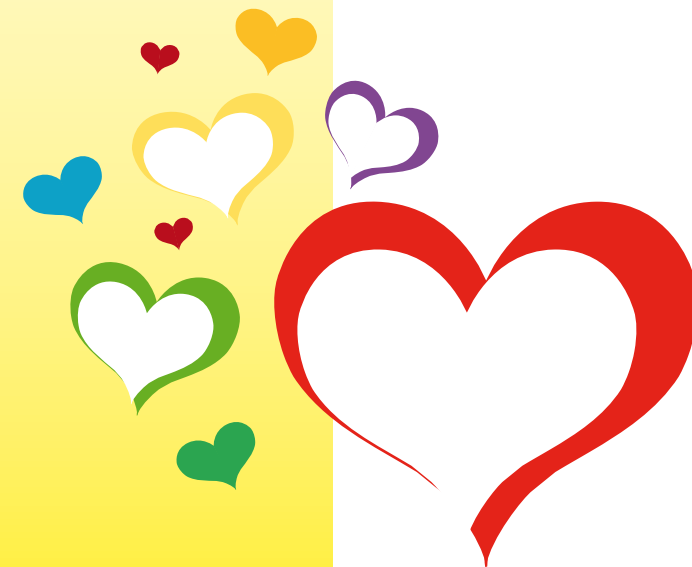
### Cos'è un gruppo sportivo cardiologico?

Il gruppo sportivo cardiologico è un gruppo di pazienti affetto da disturbi cronici del sistema cardiocircolatorio che, su prescrizione medica, si trova regolarmente una volta alla settimana. Il gruppo viene seguito da un medico specialista e da un fisioterapista o terapeuta dello sport qualificato e abilitato. Lo spazio maggiore degli esercizi è dedicato all'allenamento del corpo con attività di ginnastica, resistenza allo sforzo, rinforzo muscolare ed anche a tecniche di rilassamento. Oltre a questo viene dato un approccio globale ai comportamenti idonei a stimolare la guarigione ed a condurre una vita sana.

**Cosa può fare per partecipare ad un gruppo sportivo cardiologico?**  
Prenda Lei stesso l'iniziativa e ne parli con il suo medico di base, cardiologo o direttamente con la Fondazione Cuore Alto Adige!



# Cuore sano | Herz-fit



Con il sostegno della Sanità e dell'Azienda Sanitaria dell'Alto Adige



Mit freundlicher Unterstützung des Südtiroler Gesundheitswesens und des Südtiroler Sanitätsbetriebs

## Hand auf's Herz !



Der Verein „Südtiroler Herzstiftung“ wurde 2007 von einer Gruppe initiativer Herzpatienten und Ärzte gegründet. Bereits vorher waren mit Unterstützung des VSS (Verband Südtiroler Sportvereine) nach ausländischem Vorbild einige Herzsportgruppen in Meran und Bozen zur Herzrehabilitation aktiv geworden. Wichtigstes Ziel des Vereins „Südtiroler Herzstiftung“ ist es nun, auf diesen Erfahrungen aufbauend, landesweit den Südtirolerinnen und Südtirolern eine wohnortnahe, allwöchentliche Turnstunde zur Verbesserung ihrer Herzfitness zu ermöglichen.

Eine zweite Hauptaufgabe des Vereins „Südtiroler Herzstiftung“ gilt der Patientenaufklärung zu Prävention, Behandlung und Rehabilitation im Kampf gegen die Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Sie stellen nach wie vor auch in Südtirol die Todesursache Nummer 1 dar.

Der Verein „Südtiroler Herzstiftung“ will allen Herzpatienten und ihren Angehörigen helfen, mit den Herz-Kreislauf-Erkrankungen besser fertig zu werden. Die Kardiologen an den Südtiroler Krankenhäusern und in den privaten Praxen unterstützen mit der Südtiroler Ärztekammer den Verein „Südtiroler Herzstiftung“ in seiner Tätigkeit.

Der Verein „Südtiroler Herzstiftung“ will dazu beitragen, dass die Herz-Fitness zu einem festen Bestandteil unseres Gesundheitsbewusstseins und unserer Alltagskultur wird – tragen auch Sie mit Ihrer Mitgliedschaft dazu bei!

Dr. Walter Baumgartner  
Präsident / Presidente

## Herz-stark Forti di cuore



Umfassende Rehabilitation ist zur Bekämpfung der Herz-Kreislauf-Krankheiten eine ebenso wichtige Aufgabe wie die Vorbeugung dagegen durch einen gesunden Lebensstil. Herzstiftungsinitiativen anderen Orts haben eindrucksvoll gezeigt, dass mit rehabilitierenden Maßnahmen bedeutende Erfolge erzielt werden können.

Der Verein „Südtiroler Herzstiftung“ schließt daher eine wichtige Lücke auf diesem Gebiet. Sein Bestreben, landesweit Herzsportgruppen aufzubauen, damit ortsnah Herzranke ihre Fitness verbessern können, entspricht unserem gesundheitspolitischen Ansatz, die Bevölkerung für ihre Gesundheit zu aktivieren und einzubinden. Daher unterstützen wir diese neue Initiative und wünschen ihr eine rege und bald im ganzen Land aktive Tätigkeit zum Wohl unserer Bevölkerung.

Dr. Richard Theiner  
Landesrat für das Gesundheitswesen  
Assessore provinciale alla sanità

Per combattere le malattie cardiocircolatorie una riabilitazione completa è un compito altrettanto importante quanto la prevenzione da attuare attraverso uno stile di vita sano. Con le misure riabilitative si possono raggiungere dei risultati assai significativi. L'associazione „Fondazione cuore Alto Adige“ colma pertanto un'importante lacuna in questo campo. Il suo intento di creare dei gruppi sportivi „cuore“ a livello provinciale per permettere ai malati di cuore di migliorare la loro forma fisica rimanendo vicini al luogo in cui vivono, risponde perfettamente al nostro indirizzo di politica sanitaria di coinvolgere attivamente la popolazione nella tutela della propria salute. Perciò siamo lieti di appoggiare questa nuova iniziativa e le auguriamo un vivo successo per il bene della nostra popolazione.

## Si metta una mano sul cuore



L'associazione “Fondazione Cuore Alto Adige” è stata fondata nel 2007 per iniziativa di un gruppo di medici e di pazienti cardiologici. Precedentemente alcuni gruppi sportivi cardiologici, che avevano acquisito esperienze riabilitative all'estero, si erano già attivati a Bolzano e Merano con il sostegno del VVS (Associazione Società Sportive dell'Alto Adige). Scopo principale dell'Associazione è, sulla base di tali esperienze, dare la possibilità a tutte ed a tutti i residenti in Alto Adige di migliorare la loro condizione cardiaca partecipando settimanalmente ad un'ora di ginnastica in una sede vicina al loro domicilio.

Un altro importante scopo dell'associazione nella lotta contro le malattie cardiocircolatorie riguarda l'informazione al paziente in merito a prevenzione, cura e riabilitazione.

Le malattie cardiocircolatorie rappresentano anche in Alto Adige la prima causa di morte. L'associazione “Fondazione Cuore Alto Adige” vuole aiutare tutti i cardiopatici ed i loro parenti a gestire al meglio la malattia.

I cardiologici ospedalieri e privati come anche l'Ordine dei Medici dell'Alto Adige sostengono il lavoro dell'Associazione. L'associazione “Fondazione Cuore Alto Adige” si augura che la riabilitazione cardiologica diventi parte integrante della nostra cultura e della nostra coscienza sanitaria. Partecipi anche Lei con la sua adesione a questo progetto!

Prof. Dr. Walter Pitscheider  
Präsident des wissenschaftlichen Beirates  
Presidente del Comitato Scientifico

**Tun Sie es  
Ihrer Gesundheit  
und Lebensqualität  
zuliebe.**

**Partecipi per amore  
della sua salute  
e della sua  
qualità di vita**

## Rückmeldung Richiesta

Ich unterstütze die Südtiroler Herzstiftung und habe den Jahresmitgliedsbeitrag von € 20,00.- auf das Konto der Raiffeisen Landesbank Südtirol IBAN IT 02 J 03493 11600 000300037290 eingezahlt.

Bitte senden Sie mir Informationsmaterial zu den Tätigkeiten der Herzsportgruppen in der Nähe von (Ort)

Sostengo la Fondazione Cuore Alto Adige e ho versato il contributo annuo sul conto corrente della Cassa Centrale Raiffeisen dell'Alto Adige IBAN IT 02 J 03493 11600 000300037290.

Desidero informazione sui gruppi sportivi cardiologici nelle vicinanze di (luogo)

Vorname/Nome

Name/Cognome

Straße/ Via

Nr. /n°

Gemeinde/Comune

PLZ/CAP

Tel.

Fax:

E-Mail

Datum/Data

Unterschrift/Firma

**Privacy**  
Ich stimme der Verwendung meiner persönlichen Daten für vereinsinterne Zwecke im Sinne des Gesetzesvertretenden Dekretes vom 30.06.03 Nr.196 (Datenschutzkodex) zu.

**Privacy**  
Autorizzo il trattamento dei miei dati personali per l'amministrazione interna dell'associazione ai sensi del Dlgs del 30.06.03 n. 196 (Codice Privacy).