

Die Südtiroler Herzstiftung

Der „Verein Südtiroler Herzstiftung EO“ ist ein anerkannter gemeinnütziger Verein mit dem Ziel, allen Südtiroler/innen ein modernes Beratungs- und Unterstützungsnetzwerk im Bereich der Herz-Kreislauf-Erkrankungen anzubieten. Eine optimale Vorbeugung oder eine höhere Lebensqualität mit diesen Erkrankungen wird konkret angestrebt. Hierzu wurden Herzsportgruppen gegründet, die spezifische Gymnastikstunden wöchentlich ermöglichen.

Jährlicher Mitgliedsbeitrag: **20^{Euro},00**

Bankverbindung  **Raiffeisen**
Raiffeisen Landesbank
IBAN: IT02 J034 9311 6000 0030 0037 290

Mehr Herz
in Ihrer Steuererklärung

5%

Steuernummer der Südtiroler Herzstiftung onlus
91042800218

Eine kleine Geste im Kampf gegen die
Herz-Kreislauf-Erkrankungen!

Tragen Sie bitte im vorgesehenen Feld der Modelle CU,
730 oder UNICO die Steuernummer der
Südtiroler Herzstiftung ein, oder teilen Sie diese dem
Steuerberater bzw. dem Steuerbeistandszentrum mit.

Direktion Südtiroler Herzstiftung

Salusweg, 21 | 39010 Tisens
Handy +39 346 62 64 673
herzstiftung.org | info@herzstiftung.org
suedtiroler.herzstiftung@pec.rolmail.net
Termin nach Vereinbarung

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

Dafür gibt es viele gute,
wissenschaftlich belegte Gründe.

Personen, die regelmäßig an
Herzsportgruppen teilnehmen:

- haben eine geringere kardiale- und Gesamtsterblichkeit
- haben seltener schwere Verlaufskomplikationen bei Herzkrankheiten
- sind körperlich leistungsfähiger in Alltag, Beruf und Freizeit
- verfügen über mehr Wissen in Bezug auf die Krankheit und entsprechend gesundheitsförderndes Verhalten
- können sich besser in ihrer körperlichen und psychischen Belastbarkeit einschätzen
- blicken hoffnungsvoller in die Zukunft
- gestalten ihr Leben mit Plan, sind gewandter und lebensfroher
- schätzen freudvolles Gemeinschaftserlebnis mehr als Nichtteilnehmer

Kurzum,

sie haben gelernt,
mit ihrer chronischen Krankheit
gut zu leben!

Kontaktinformationen zu den **Herzsportgruppen** vor Ort:

Bozen + Bozen Acquagym || Dott. Nikolaus Tribus
T 335 22 21 03 | nikolaus@tribus.bz.it

Brixen || Walter Mitterutzner
T 333 85 55 242 | mitterrutzner.walter@rolmail.net

Bruneck || Peter Töchterle
T 348 35 34 329 | petertoechterle@hotmail.com

Eppan || Karl Obkircher
T 348 30 50 358 | info@fotookay.com

Gröden || Guido Senoner
T 339 87 40 434 | guido.tinderla@gmail.com

Innichen / Hochpustertal || Adolf Hell
T 340 79 87 864 | adolf.hell@rolmail.net

Kaltern || Alois Sölva
T 339 50 80 674 | soelva.luis@gmail.com

Kaltern Acquagym || Roberto Pauletto
T 333 29 45 120

Lana || Karin Frei
T 335 56 26 629 | blumen-frei@gmx.net

Leifers || Doris Heinz
T 349 77 15 521 | doris.heinz74@gmail.com

Mals || Hubert Folie
T 342 19 82 414 | folhub@gmail.com

Meran || Gerhard Innerhofer
T 335 70 42 024 | gerhard.innerhofer@gmail.com

Neumarkt || Karl Anrather
T 329 00 73 290 | karl.anrather@outlook.com

Salurn || Bruno Mosna
T 348 22 35 958 | bruno-mosna2@gmail.com

Panizza Daria
T 340 7451644 | dorigattinadia@gmail.com

St. Leonhard in Passeier || Johann Götsch
T 0473 64 16 72 | info@konfektion-goetsch.com

St. Martin in Thurn / Gadertal || Renato Paratscha
T 348 74 57 309 | renatoparatscha@gmail.com

Sarnthein || Johann Handgruber
T 347 84 62 940 | gruber-jnn@hotmail.de

Schlanders || Walter Gemassmer
T 335 28 78 37 | gemassmer.walter@rolmail.net

Steinhaus / Ahrntal || Ulrike Hofer
T 348 89 02 781 | hof.ulr@gmail.com

Sterzing || Helmuth Platter
T 335 24 77 94 | platter.helmuth@rolmail.net

Direktion Südtiroler Herzstiftung

Salusweg, 21 | 39010 Tisens
Handy +39 346 62 64 673
herzstiftung.org | info@herzstiftung.org



Ein Baustein
zur Genesung

Die **Herzsportgruppe**
am eigenen Wohnort



Die Südtiroler Herzstiftung wird unterstützt von:

AUTONOME PROVINZ
BOZEN - SÜDTIROL
Abteilung Gesundheit



PROVINCIA AUTONOMA
DI BOLZANO - ALTO ADIGE
Ripartizione Salute



Was ist eine Herzsportgruppe?

Die Herzsportgruppe ist eine Gruppe von Personen, die von chronischen Herz-Kreislauf-Erkrankungen betroffen sind. Nach entsprechender ärztlicher Verordnung trifft sich die Gruppe regelmäßig, mindestens 1 x pro Woche, nach Möglichkeit in der näheren Umgebung des Wohnortes. Dabei ist die Betreuung durch einen Herzgruppenarzt und eines mit Lizenz qualifizierten Physio- oder Sporttherapeuten gewährleistet.

Gemeinsam werden im Rahmen eines ganzheitlichen Konzeptes durch Bewegungs- und Sporttherapie, Erlernen von Stressmanagementtechniken, Änderungen im Ess- und Genussverhalten, sowie durch psychosoziale Unterstützung die Folgen der Krankheit kompensiert und eine Sekundärprävention angestrebt.

In Einzel- und Gruppengesprächen wird über die Krankheit informiert und ein Verhalten empfohlen, das der Genesung dienen und die Gesundheit fördern soll. Parallel dazu werden Entspannungstechniken trainiert. Das Hauptaugenmerk liegt beim Trainieren des Körpers durch Übungen in Form von Gymnastik, Ausdauerbeanspruchungen, Kräftigungsmaßnahmen und Spielen.

Die Gruppengröße beträgt grundsätzlich nicht mehr als 25 Personen. Je nach Belastbarkeit werden Übungsgruppen (0,4–1,0 Watt/kg Körpergewicht) und Trainingsgruppen (> 1,0 Watt/kg Körpergewicht) unterschiedlich zum Sport angeleitet.

Durch die fachkompetente Anleitung gewinnen die Teilnehmer an Selbstsicherheit und Selbstvertrauen und können so das erlernte Wissen und die erlebten Erfahrungen eigenständig und eigenverantwortlich im Alltag, im Beruf und in der Freizeit konsequent umsetzen.

Wann ist die Teilnahme an einer Herzsportgruppe ratsam?

Bei folgenden Krankheitsbildern sollten die Chancen der Herzsportgruppe genutzt werden:

- Koronare Herzerkrankung mit stabiler Angina pectoris nach Herzinfarkt und Re-Infarkt nach Bypass-Operation
- nach Ballondilatation (PTCA) mit und ohne Stent-Implantation
- nach Aneurysmektomie
- bei Herzfehler und Herzklappenfehler mit und ohne operative Korrektur
- nach Myokarditis
- bei Kardiomyopathie (Herzinsuffizienz)
- nach Schrittmacherimplantation
- bei implantiertem Defibrillator
- nach Herztransplantation
- bei ausgeprägten funktionellen Herz-Kreislauf-Störungen, insbesondere Bluthochdruck mit kardiovaskulären Schäden
- bei hyperkinetischem Herzsyndrom

Voraussetzung für eine Teilnahme an der Herzsportgruppe ist eine Belastbarkeit von mindestens 0,5/0,75 Watt/kg Körpergewicht. Dies ist vom Hausarzt oder Kardiologen zu beurteilen.



Voraussetzungen für die Teilnahme an einer Herzsportgruppe

Wir ermutigen jeden, selbst Initiative zu ergreifen und den Haus- oder Facharzt anzusprechen!

- Sind die Grundvoraussetzungen gegeben, wird der behandelnde Kardiologe raten, an einer Herzsportgruppe teilzunehmen.
- Nach stationärer Rehabilitation in spezialisierten Kliniken wird eine Fortsetzung der begonnenen Maßnahmen in ambulanten Herzsportgruppen vom verantwortlichen Klinikarzt empfohlen.
- Nach dem Probetraining in der Gruppe wird über eine definitive Teilnahme entschieden.

Folgende Unterlagen sollten dem überwachenden Arzt und dem Übungsleiter vorgelegt werden:

- Bestätigung vom Haus- bzw. Facharzt für die Teilnahme an der Herzsportgruppe
- Informationen über mögliche Risikofaktoren und die Einnahme von Medikamenten
- Bericht und Belastungshinweis vom Rehabilitationsaufenthalt bzw. der letzten Ergometrie.

Die Unterlagen werden vertraulich behandelt und zurückgegeben.

Eine aktive Chance für die Gesundheit und mehr Lebensqualität!

Mitgliedschaft im Verein Südtiroler Herzstiftung

Vor- Nachname:

Straße:

Ort:

PLZ:

Telefon:

E-Mail:

Geburtsdatum:

Geburtsort:

Die Herzsportgruppen in Südtirol:



Bozen, Brixen, Bruneck, Eppan, Gröden, Innichen, Kaltern, Lana, Leifers, Mals, Meran, Neumarkt, Salurn, St. Leonhard i. Passeier., St. Martin i. Thurn/Gadertal, Sarnthein, Schlanders, Steinhaus/Ahrntal, Sterzing