

PRESSEMITTEILUNG

Weltherztag 2026: Sport und Bewegung als unverzichtbare Säulen der Herzgesundheit

Südtiroler Herzstiftung lädt am 26. September zur interaktiven Diskussionsrunde auf der Messe Bozen ein

Bozen, September 2026 – Bewegung ist einer der wichtigsten Bausteine für ein gesundes Herz und eine gute Lebensqualität. Anlässlich des **Weltherztages 2026** lädt die **Südtiroler Herzstiftung** am **Samstag, 26. September 2026**, gemeinsam mit dem **landesweiten Dienst für Sport- und Bewegungsmedizin** zu einer interaktiven Veranstaltung auf der **Messe Bozen** ein.

Unter dem Motto „**Sport und Bewegung – unverzichtbare Säulen der Gesundheit**“ stehen dabei die positiven Auswirkungen regelmäßiger körperlicher Aktivität auf Herzgesundheit, Lebensqualität und Wohlbefinden im Mittelpunkt.

Die Veranstaltung richtet sich an alle Interessierten – unabhängig davon, ob sie bereits sportlich aktiv sind oder sich nach einer Erkrankung wieder mehr bewegen möchten. Die Besucherinnen und Besucher haben die Möglichkeit, renommierte Expertinnen und Experten zu hören, Fragen zu stellen und sich über die Bedeutung von Bewegung für die Herzgesundheit auszutauschen.

Ein Vormittag mit Expertinnen und Experten

Nach der Begrüßung durch den Obmann der Südtiroler Herzstiftung, **Dr. Andreas Fabi**, eröffnet **Ft. Albert Novak**, Physiotherapeut und Leiter von Herzsport- und Schwimmgruppen, um **9:20 Uhr** die Vortragsreihe. Sein Beitrag trägt den Titel:

„Sport als wichtiger Bestandteil unserer Herzsportgruppen“

Dabei geht es um Bewegung als Schlüssel zu mehr Herzgesundheit, Lebensqualität und Wohlbefinden.

Um **9:45 Uhr** folgt **Prof. Dr. Daniel Neunhäuserer**, Primar der Sportmedizin in Bozen, mit dem Vortrag:

„Exercise is medicine – Bewegung ist die beste Medizin“

Anschließend lädt **Ft. Evi Kerschbaumer** um **10:10 Uhr** zu einer kurzen aktiven Bewegungspause ein.

Um **10:20 Uhr** spricht **Dr.in Simone Grossgasteiger**, Fachärztin für Sportmedizin, über:

„Bewegung als Lebensstil – Das Herz liebt die tägliche Bewegung“

Den medizinischen Bogen zur Rehabilitation spannt anschließend **Dr. Martin Erckert**, Kardiologe am Krankenhaus Bozen und Vizepräsident des Wissenschaftlichen Beirats der Südtiroler Herzstiftung. Sein Vortrag um **10:45 Uhr** trägt den Titel:

„Kardiologische Reha früher und heute – Entwicklung, Fortschritte und Perspektiven“

Eine zweite aktive Bewegungspause mit **Ft. Evi Kerschbaumer** folgt um **11:05 Uhr**. Im Anschluss stehen ab **11:15 Uhr** die Expertinnen und Experten für Fragen und Diskussion zur Verfügung.

Moderiert wird die Veranstaltung von **Nicole Abler**.

Bewegung soll Teil des Alltags werden

Die Veranstaltung möchte dabei nicht nur über Sport sprechen, sondern vor allem zeigen, dass Bewegung ein wesentlicher Bestandteil eines herzgesunden Lebensstils sein kann. Gerade für Menschen nach einer Herzerkrankung spielt eine individuell angepasste Bewegung eine wichtige Rolle auf dem Weg zurück in den Alltag.

Mit der Veranstaltung möchte die Südtiroler Herzstiftung deshalb Wissen vermitteln, zum Austausch anregen und dazu ermutigen, Bewegung stärker in den persönlichen Alltag zu integrieren.

Die Veranstaltung findet am **26. September 2026 auf der Messe Bozen** statt. Beginn ist um **9:00 Uhr**, Abschluss und Verabschiedung sind für **12:00 Uhr** vorgesehen. Im Anschluss gibt es ab **12:30 Uhr** einen Buffet- und Umtrunk.

Die Veranstaltung ist **kostenlos und für alle Interessierten zugänglich**. Für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer steht eine **Simultanübersetzung Deutsch/Italienisch** zur Verfügung.

Weltherztag 2026

Samstag, 26. September 2026

Messe Bozen

Beginn: 9:00 Uhr

Freier Eintritt

Simultanübersetzung Deutsch/Italienisch

Weitere Informationen:

Landeskoordinatorin Caterina Milanesio

Verein Südtiroler Herzstiftung – Fondazione Cuore Alto Adige

Salusweg 21 – 39010 Tisens

Tel. +39 346 62 64 673

info@herzstiftung.org

www.herzstiftung.org

COMUNICATO STAMPA

Giornata Mondiale del Cuore 2026: sport e movimento, pilastri fondamentali della salute

L'Associazione Fondazione Cuore Alto Adige invita il 26 settembre alla tavola rotonda interattiva alla Fiera di Bolzano

Bolzano, settembre 2026 – Il movimento rappresenta uno degli elementi fondamentali per mantenere in salute il cuore e migliorare la qualità della vita. In occasione della **Giornata Mondiale del Cuore 2026**, l'Associazione **Fondazione Cuore Alto Adige**, in collaborazione con il **Servizio provinciale di Medicina dello Sport e dell'attività fisica**, organizza **sabato 26 settembre 2026** una tavola rotonda interattiva presso la **Fiera di Bolzano**.

Al centro dell'incontro ci sarà il tema **„Sport e movimento – pilastri fondamentali della salute“**, con particolare attenzione all'importanza dell'attività fisica per la salute del cuore, la qualità della vita e il benessere.

L'iniziativa è aperta a tutte e tutti: a chi pratica già attività fisica, ma anche a chi desidera iniziare a muoversi maggiormente o tornare gradualmente all'attività dopo una malattia. I partecipanti avranno l'opportunità di ascoltare esperti del settore, porre domande e confrontarsi sull'importanza del movimento per la salute cardiovascolare.

Una mattinata con esperti di sport, medicina e riabilitazione

Dopo il saluto del Presidente dell'Associazione Fondazione Cuore Alto Adige, **Dott. Andreas Fabi**, alle **9:20** interverrà **Ft. Albert Novak**, fisioterapista e allenatore dei gruppi di ginnastica cardio-preventiva e nuoto, con la relazione:

„Lo sport come componente fondamentale dei nostri gruppi di ginnastica cardio-preventiva“

Il suo intervento sarà dedicato al movimento come chiave per una migliore salute del cuore, qualità della vita e benessere.

Alle **9:45** sarà la volta del **Prof. Dott. Daniel Neunhäuserer**, Primario di Medicina dello Sport a Bolzano, con l'intervento:

„Exercise is medicine – Il movimento è la migliore medicina“

Alle **10:10** è prevista una breve **pausa attiva**, con un po' di movimento guidato dalla **Ft. Evi Kerschbaumer**.

Alle **10:20** interverrà la **Dott.ssa Simone Grossgasteiger**, medico specialista in Medicina dello Sport, con il tema:

„L'attività fisica come stile di vita – Il cuore ama il movimento quotidiano“

Alle **10:45** sarà quindi affrontato il tema della riabilitazione cardiologica con il **Dott. Martin Erckert**, cardiologo presso l'Ospedale di Bolzano e vicepresidente del comitato scientifico dell'Associazione Fondazione Cuore Alto Adige. Il titolo del suo intervento sarà:

„La riabilitazione cardiologica: ieri e oggi – Evoluzione, progressi e prospettive“

Alle **11:05** è prevista una seconda pausa attiva con la **Ft. Evi Kerschbaumer**. Dalle **11:15** seguiranno le domande del pubblico e il confronto con gli esperti.

La moderazione sarà affidata a **Nicole Abler**.

Fare del movimento una parte della vita quotidiana

L'obiettivo dell'incontro non è soltanto parlare di sport, ma sottolineare come il movimento possa diventare una componente concreta e quotidiana di uno stile di vita attento alla salute del cuore.

In particolare, dopo una malattia cardiovascolare, un'attività fisica adeguata alle proprie condizioni può accompagnare il percorso di recupero e il ritorno alla vita quotidiana.

Con questa iniziativa, l'Associazione Fondazione Cuore Alto Adige vuole quindi trasmettere informazioni, favorire il dialogo e incoraggiare le persone a dare maggiore spazio al movimento nella propria quotidianità.

La manifestazione si terrà **sabato 26 settembre 2026 presso la Fiera di Bolzano**. L'inizio è previsto alle **ore 9:00**, mentre la conclusione è prevista per le **ore 12:00**. A partire dalle **12:30** seguiranno buffet e aperitivo.

La partecipazione è **gratuita e aperta a tutti gli interessati**. Sarà disponibile un servizio di **traduzione simultanea tedesco/italiano**.

Giornata Mondiale del Cuore 2026

Sabato 26 settembre 2026

Fiera di Bolzano

Inizio: ore 9:00

Ingresso libero

Traduzione simultanea tedesco/italiano

Per ulteriori informazioni:

Coordinatrice Provinciale Caterina Milanesio

Ass. Fondazione Cuore Alto Adige – Südtiroler Herzstiftung

Via Salus 21 – 39010 Tesimo

Tel. +39 346 62 64 673

info@herzstiftung.org

www.herzstiftung.org