

Die Zielsetzung des Wettbewerbs

Das Ziel des Wettbewerbes ist, die besten Motivationen/Übungen und Trainer im Herzsport zu bestimmen, unterstützen und auszuzeichnen.

Die gute Idee wird prämiert

Prämiert werden Ideen für Motivation und Übungen, welche die Patienten in den Herzsportgruppen positiv beeinflussen und die sich in der Praxis bewährt haben.

Der Wettbewerb

Dieser Wettbewerb wird vom Cardiologicum Herz klinik Ulm in Kooperation mit dem wbrs, Württembergischen Behinderten- und Rehabilitationssportverband e.V. ausgeschrieben.

Teilnahmeberechtigt sind alle Herzsportgruppen bzw. deren Übungsleiter/Trainer. Die Herzsportgruppen werden schriftlich informiert und zur Teilnahme aufgefordert.

Die Jury

Die Jury besteht aus Ärzten der Herz klinik Ulm und lizenzierten Herzsporttrainern.

Die Entscheidung der Jury ist nicht anfechtbar.

Zur besseren Lesbarkeit verwenden wir das generische Maskulinum. Die Personenbezeichnungen beziehen sich – sofern nicht anders kenntlich gemacht – auf alle Geschlechter.

Nutzen für Übungsleiter und deren Gruppen

- Für die Wettbewerbsteilnehmer besteht die Möglichkeit, sich mit anderen zu vergleichen. So lernen sie eigene Stärken und Schwächen Ihrer Übungsstunden kennen und erhalten Anregungen von anderen Übungsleitern.
- Einladungen zu Roundtable-Gesprächen mit Erfahrungsaustausch, Problemerkörterung und Lösungsfindung. Vorträge von Fachreferenten, Diskussionen.
- Kostenlose Teilnahme an zertifizierten Erste-Hilfe-/Notfall-Seminaren in der Herz klinik Ulm.
- Jährliche Verleihung des Herzsport-Preises mit Pokalen und Urkunden für die besten 3 Motivationsideen. Trainings- und Messgeräte für die Herzsportgruppen der Gewinner.
- Alle Teilnehmer erhalten als Anerkennung ein persönliches Geschenk.
- Informationen in den Berichten der Herz klinik, des wbrs, im Internet und ergänzende Presse- und Öffentlichkeitsarbeit.
- Internet-Adresspool aller regionalen Herzsportgruppen als Nachschlagewerk für interessierte Patienten, Ärzte und Kassen über Herzsport-Angebote vor Ort.

Herzsport-Preis Aufgabenstellung 2024

In jedem Jahr gibt es ein Thema, für das Ideen zur Motivation der Herzsportler gesucht wird.

In diesem Jahr lautet das Thema:

„Herzsport bei Herzschwäche – wie die Stunde gestalten?“

Gesucht sind Übungen und Motivationsideen, die Herzsportler mit Herzschwäche individuell oder in Gruppenübungen optimal mit Spaß umsetzen können.

Einsendeschluss: 23. September 2024

Die Ausschreibung des 14. Herzsport-Preises erfolgt in Kooperation mit:



Württembergischer
Behinderten- und
Rehabilitationssportverband e.V.



cardiologicum
Herz klinik Ulm

Fritz-Walter-Weg 19
70372 Stuttgart

T 0711-28077620
F 0711-28077621

info@wbrs-online.net
www.wbrs-online.net

Magirusstr. 49
89077 Ulm

T 0731-93530-70
F 0731-93530-27

anmeldung@herz klinik- ulm.de
www.herz klinik- ulm.de



cardiologicum
Herz klinik Ulm

Innere Medizin | Kardiologie | Angiologie

Herzsportpreis 2024

Verleihung des 14. Herzsportpreises im Rahmen des Ulmer Herztages 2024

am Samstag, 5. Oktober 2024, ab 11.00 Uhr im Stadthaus Ulm, Münsterplatz.



Mit Ulms
Oberbürgermeister
Martin Ansbacher



Württembergischer
Behinderten- und
Rehabilitationssportverband e.V.

Der Herzsport-Preis 2024

Was tun nach einer Herzerkrankung?

Kurz nach einem Herzereignis mit Klinikaufenthalt und Reha ist der „Schuss vor den Bug“ noch nicht verarbeitet. Die Ärzte empfehlen eine Teilnahme bei einer Herzsportgruppe, um die Belastungsgrenzen zu definieren und mit Gleichgesinnten Erfahrungen auszutauschen. Das Selbstbewusstsein wird gestärkt und das Training macht Körper und Geist wieder leistungsfähiger.

Nachweislich beeinflusst Herzsport die kardiovaskulären Risikofaktoren positiv, senkt die Morbidität und Mortalität der Patienten mit koronaren Herzkrankheiten.

Es ist notwendig, dass der Patient an möglichst allen Übungsstunden teilnimmt und dies auch über viele Jahre. Für maximale positive Effekte müssen Patienten so motiviert werden, dass sie möglichst keine Übungsstunde auslassen.

Die Motivation der Patienten ist der Schlüssel zum Erfolg!

In einer ambulanten Herzsportgruppe werden die Herzpatienten lebenslang am Wohnort betreut. Bei zu vielen Herzkranken bewirkt der „innere Schweinehund“ leider, dass die Übungsstunden nicht mehr so wichtig genommen werden, sobald es ihnen besser geht.

Doch gerade die Prävention durch regelmäßige Teilnahme ist wichtig. Ziel der überwachten und individuell dosierten Bewegungstherapie ist eine dauerhafte Verhaltensmodifikation durch regelmäßige körperliche Aktivität und gesunde Lebensführung.

Es ist für Ärzte kein Problem, notwendigen Herzsport auch Kassenpatienten über Jahre hinweg zu verordnen.

Ohne Motivation der Herzsportteilnehmer durch Trainer und Übungsleiter ist eine dauerhafte Bewegungs- und Verhaltenstherapie nicht möglich.

Deshalb: Den Übungsleitern, Trainern und Betreuern gehört größte Anerkennung ihrer Leistungen

Die meisten Übungsleiter sind schon lange engagiert dabei, nutzen Fortbildungen und bekommen Lizenzverlängerung. Sie kennen die Bedürfnisse und Probleme Ihrer Herzsportler und freuen sich mit Ihnen über schrittweise Erfolge. Oft arbeiten sie ehrenamtlich oder nur für eine geringe Entschädigung.

Zur Motivation ihrer Herzsportgruppe lassen sich die Übungsleiter vieles einfallen, z.B. zusätzliche Angebote wie Vorträge, gesellige Abende, Wettbewerbe, Radausflüge, Wanderungen, Skilanglaufwochen etc.

Und es funktioniert!

Viele gut motivierte, in Gruppen zusammengeschweißte Mitglieder, welche die Übungsstunden und Zusammenkünfte geradezu herbeisehnen, sind der Beweis.

Das Engagement des Cardiologicum Herzkllinik Ulm für den Herzsport

Unser Engagement für den Herzsport

Wir vom Cardiologicum Herzkllinik Ulm und der wbrs unterstützen das großartige Engagement der Übungsleiter, Trainer und Betreuer mit unseren Möglichkeiten.

Hierfür haben wir erstmals 2009 den „Herzsport-Preis“ ausgelobt, der jährlich die besten Motivationsideen der Übungsleiter anerkennt und die Herzsportgruppen mit Trainings-, Spiel- oder Messgeräten unterstützt.

Zudem fördern wir Herzsportgruppen und Betreuer mit Informationen, Roundtables, Vorträgen, Reanimationskursen etc. in vielfältiger Weise.

Die Bedeutung des für Betroffene äußerst wichtigen Herzsports spielt in der Öffentlichkeit, aber auch bei Ärzten und Kassen leider oft eine untergeordnete Rolle. Seit mehr als 10 Jahren sorgen wir mit dem Herzsport-Preis für mehr Anerkennung des Herzsports und holen ihn in die Öffentlichkeit. Der inzwischen etablierte Ulmer Herztage bieten einen würdigen Rahmen für die Verleihung des Herzsport-Preises.

Attraktive Preise

Die Herzsport-Preise 2024:

1. Preis:

Herzsport-Pokal + Urkunde; und Einkaufsgutschein für Übungsgeräte im Wert von 1.000 Euro.

2. Preis:

Herzsport-Pokal + Urkunde; und Einkaufsgutschein für Übungsgeräte im Wert von 600 Euro.

3. Preis:

Herzsport-Pokal + Urkunde; und Einkaufsgutschein für Übungsgeräte im Wert von 400 Euro.

Alle Teilnehmer erhalten als Anerkennung für das Mitmachen eine Urkunde, Sportbälle und Gymnastikseile.

Der 14. Herzsport-Preis wird von Ulms Oberbürgermeister Martin Ansbacher überreicht.

Die Verleihung des Herzsport-Preises wird im Rahmen des Ulmer Herztages am **Samstag, 5. Oktober, 11.00 Uhr**, im Stadthaus Ulm am Münsterplatz stattfinden.



Oberbürgermeister
Martin Ansbacher

Wir bedanken uns sehr herzlich für Ihre Zusage.



cardiologicum
Herzkllinik Ulm