



## 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 hat.

Ein Ideen-Pool steht allen Übungsleitern unter [www.herzlinik-ulm.de](http://www.herzlinik-ulm.de) zur Verfügung.

Die Nutzung des Pools steht auch anderen Übungsleitern/Trainer zur Verfügung, damit innovative Motivationen und Übungen positive Veränderungen bei weiteren Patienten und Herzsportgruppen bewirken.

### Der Wettbewerb

Dieser Wettbewerb wird von der Herzlinik 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 je 2 Ärzten der Herzlinik Ulm, 2 Fachmitgliedern des wbrs und 2 lizenzierten Herzsporttrainern.

Die Entscheidung der Jury ist nicht anfechtbar.



## 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 Herzlinik Ulm.
- Jährliche Verleihung des Herzsport-Preises mit Pokalen und Urkunden für die besten 3 Motivations-Ideen. Trainings- und Messgeräte für die Herzsportgruppen der Gewinner.
- Jeder Teilnehmer erhält als Anerkennung ein persönliches Geschenk.
- Informationen in den Berichten der Herzlinik, des wbrs, im Internet und ergänzende Presse- und Öffentlichkeitsarbeit.
- Mehrfach jährliche Infos per Brief an alle regionalen Herzsportgruppen und entsprechende Verbände sowie zuweisende Ärzte, Internetinformationen.
- Internet-Adresspool aller regionalen Herzsportgruppen als Nachschlagewerk für interessierte Patienten, Ärzte und Kassen über Herzsport-Angebote vor Ort.
- Ideen-Pool im Internet für Übungsleiter. Hier werden alle Ideen der Wettbewerbs-Teilnehmer für die Gestaltung von Übungsstunden gesammelt und können genutzt werden.



## HERZSPORT-PREIS AUFGABENSTELLUNG 2019

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

2018 war es z.B. „Meine beste Motivationsübung“

In diesem Jahr lautet das Thema:  
**„Übungen mit vielen Teilnehmern“**

Gesucht sind Übungen, die auch mit vielen Herzsportlern Spaß machen und die trotzdem alle Teilnehmer in die Gruppe integrieren.

Einsendeschluss: 31. Oktober 2019

### Die Ausschreibung des 11. Herzsport-Preises erfolgt in Kooperation zwischen:



Württembergischer  
Behinderten- und  
Rehabilitationssportverband e.V.



Herzlinik Ulm  
Dr. Haerer und Partner  
Überörtliche BAG

Fritz-Walter-Weg 19  
70372 Stuttgart

Tel.: 07 11 - 28 07 76 20  
Fax: 07 11 - 28 07 76 21  
info@wbrs-online.net  
www.wbrs-online.net

Magirusstr. 49  
89077 Ulm

Tel. 07 31 - 9 35 30 - 70  
Fax 07 31 - 9 35 30 - 27  
anmeldung@herzlinik-ulm.de  
www.herzlinik-ulm.de



Württembergischer  
Behinderten- und  
Rehabilitationssportverband e.V.



Herzlinik Ulm  
Dr. Haerer und Partner  
Überörtliche BAG

# Herzsport- Preis 2019

**Verleihung des 11. Herzsport-Preises im Rahmen des Ulmer Herztage 2019 am Samstag, 23. November 2019, ab 11.00 Uhr im Stadthaus Ulm, Münsterplatz.**



Verleihung mit  
Ulm's Oberbürgermeister  
Gunter Czisch



# Der Herzsport-Preis 2019

## 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.

**Der 11. Herzsport-Preis wird den 3 Gewinnern von Ulm's Oberbürgermeister Gunter Czisch überreicht.**

**Die Verleihung des Herzsport-Preises wird im Rahmen des Ulmer Herztages am Samstag, 23. November, 11.00 Uhr, im Stadthaus Ulm am Münsterplatz stattfinden.**



DAS ENGAGEMENT DER HERZKLINIK  
ULM FÜR DEN HERZSPORT

## Unser Engagement für den Herzsport

Wir von der 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 Motivations-Ideen der Übungsleiter anerkennt und die Herzsportgruppen mit Trainings-/Spiel- oder Messgeräten unterstützt.

Zudem fördern wir Herzsportgruppen und Betreuer mit Informationen, Roundtables, Vorträgen, Reanimationkursen 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 ein würdigen Rahmen für die Verleihung des Herzsport-Preises.



**Gunter Czisch**

Seit 2016 Oberbürgermeister von Ulm

Wir bedanken uns sehr herzlich für seine Zusage.



ATTRAKTIVE PREISE  
AUCH IM JAHR 2019

## Die Herzsport-Preise 2019:

### 1. Preis:

Herzsport-Pokal + Urkunde; 20 Pulsuhren; 3 Balancierteller und Sportbälle

### 2. Preis:

Herzsport-Pokal + Urkunde; 15 Pulsuhren 3 Balancierteller und Sportbälle

### 3. Preis:

Herzsport-Pokal + Urkunde; 10 Pulsuhren 3 Balancierteller und Sportbälle

Jede/r Teilnehmer/in erhält als Anerkennung für das Mitmachen eine Urkunde und 5 Sportbälle.

## Zum 9. Mal: Auszeichnung SOZIAL ENGAGIERT

Für das Engagement um den Herzsport wurde der Herzkllinik Ulm im Rahmen des Mittelstandspreises zum 9. Mal der Titel „SOZIAL ENGAGIERT“ verliehen.

