

Testen Sie ihre Fitness:

09.30 – 11.30 Uhr in den Räumen Gratsch und Lazag, Leistungstest und Vorstellen der Herzsportgruppen!

Ausdauer:

auf dem Ergo Bike, Laufband oder Crosstrainer.

Beweglichkeit:

Mittels einfachen Übungen

Koordination:

mit dem MFT Challenge Disc®

Kraft:

mittels einfachen Geräten wie z.B.: Theraband, kleine Hanteln, etc.

Beobachten Sie unsere Herzsportgruppen

während der Übungsstunde und erleben Sie „herzbewusste“ Gemeinschaft. (Filmvorführung)

Was tun im Notfall?

Üben Sie richtiges Verhalten in einer Notfallsituation mit dem Landesrettungsverein Weißes Kreuz auf dem Thermenplatz von 10.00 bis 11.30 Uhr.

Kernbotschaften:

Kenne deine Fitness und lerne sie richtig einzuschätzen. Sei aktiv, bewege dich regelmäßig und achte darauf dich gesund zu ernähren und zu verhalten!

Mettetevi alla prova:

Ore 09,30 – 11,30 nelle sale Gratsch e Lazag Test delle performance e presentazione dei Gruppi sportivi cardiologici!

Ausdauer:

auf dem Ergo Bike, Laufband oder Crosstrainer.

Beweglichkeit:

Mittels einfachen Übungen

Koordination:

mit dem MFT Challenge Disc®

Kraft:

mittels einfachen Geräten wie z.B.: Theraband, kleine Hanteln, etc.

Venite a conoscere i nostri gruppi sportivi cardiaci

durante l'ora di esercizi e sperimentate la comunità con un "cuore consapevole" (proiezione)

Cosa fare in situazioni di emergenza?

Esercitatevi nel giusto comportamento in una situazione di emergenza con l'Associazione provinciale di soccorso Croce Bianca dalle ore 10.00 alle 11.30 in Piazza Terme.

Punti salienti:

Impara a conoscere la tua forma fisica e a saperla valutare. Sii attivo, muoviti regolarmente e poni attenzione a nutrirti e comportarti in modo sano!

Werden Sie Mitglied

... und holen Sie sich wichtige Informationen zum Beitritt und dessen Aufgabe am Infostand in der Eingangshalle des Hotels Terme.

Die Südtiroler Herzstiftung

Der Verein „Südtiroler Herzstiftung“ onlus ist ein anerkannter gemeinnütziger Verein, der sich zum Ziel gesetzt hat, allen SüdtirolerInnen ein modernes Beratungs- und Unterstützungsnetzwerk anzubieten, damit sie der Herz-Kreislauf-Erkrankung optimal vorbeugen oder mit dieser Erkrankung besser leben können. Hierzu sind Herzsportgruppen gegründet worden, die wöchentlich Herzgymnastikstunden anbieten.

Herzsportgruppe in Ihrer Nähe:

Bozen | Bolzano:
Meran | Merano:
Brixen | Bressanone:
Bruneck | Brunico:
Innichen | San Candido:
Neumarkt | Egna:
Passeier | Val Passiria:
Schlanders | Silandro:
Sterzing | Vipiteno:
Sarnatal | Sarentino:
Eppan | Appiano:
Ahrntal | Valle Aurina:
Gadertal | Val Badia:
Leifers | Laives:
Mals | Malles


Südtiroler Herzstiftung
Fondazione Cuore Alto Adige
Verein Onlus Associazione

Diventate soci

...e chiedete tutte le informazioni per l'iscrizione allo stand informativo nella Hall dell'Hotel Terme Merano

La Fondazione Cuore Alto Adige

La "Fondazione Cuore Alto Adige" onlus è un'associazione d'utilità pubblica che vuole aiutare tutti i cittadini altoatesini affetti da malattie cardiovascolari ed i loro parenti a gestire al meglio la malattia. Con la creazione di gruppi sportivi cardiologici diffusi nella nostra provincia offriamo ai cittadini colpiti da malattie cardiovascolari la possibilità di svolgere settimanalmente una ginnastica cardiaca vicino al proprio domicilio.

Gruppi sportivi cardiologico più vicino a voi:

Tel. 339 5232916
Tel. 0473 270433
Tel. 346 6633495
Tel. 340 6517451
Tel. 340 7987864
Tel. 329 0073290
Tel. 0473 641207
Tel. 335 8076700
Tel. 335 247794
Tel. 347 8537793
Tel. 348 4555802
Tel. 348 6513564
Tel. 348 7457309
Tel. 0471 950116
Tel. 340 8469921

www.herzstiftung.org
info@herzstiftung.org
www.fondazionecuore.org
info@fondazionecuore.org


Südtiroler Herzstiftung
Fondazione Cuore Alto Adige
Verein Onlus Associazione

Weltherztag
Giornata Mondiale del Cuore

29.09.2013

Hotel Terme Meran
Hotel Terme Merano



Das Herz im Gebirge **Il cuore in montagna**

Der Weltherztag wird unterstützt von · La Giornata mondiale del cuore viene sostenuta da:

AUTONOME
PROVINZ
BOZEN
SÜDTIROL



PROVINCIA
AUTONOMA
DI BOLZANO
ALTO ADIGE



STADTGEMEINSCHAFT MERAN
COMUNE DI MERANO



Die Vorträge im Konferenzsaal: Das Herz im Gebirge

- 09.00 Uhr **Beginn der Tagung,**
Akkreditierung im Foyer des Thermenhotels
- 09.15 Uhr **Begrüßung,** durch den Präsidenten der
Südtiroler Herzstiftung, Dr. Walter Baumgartner
und den Landesrat für Soziales und Gesundheit,
Dr. Richard Theiner, **Eröffnung** der Tagung durch den
Bürgermeister von Meran, Dr. Günther Januth
- 09.25 Uhr **Wie reagiert unser Herz auf die Belastung im Gebirge?**
Ref.: Dr. Rupert Paulmichl, Primar der Kardiologie im
Krankenhaus Meran
- 09.50 Uhr **Objektive Einschätzung der persönlichen Leistungs-
fähigkeit beim Bergwandern und Bergsteigen.**
Ref.: Sergio Valentini, Extrembergsteiger aus Canazei
(seven summits) und Mitglied des Aiut Alpin
(Vortrag in italienischer Sprache)
- 10.10 Uhr **Richtige Vorbereitung auf Wanderungen und Berg-
steigen von Menschen mit kardialen Risikopotential**
Ref.: Dr. Stefan Resnyak Sport- und Alpinmediziner der
Sportmedizin Bozen
- 10.30 Uhr **Diskussionsrunde mit Vertretern der Rettungsorgani-
sationen und Fachärzten.** Dr. Manfred Brandtstätter
(Leiter der Notrufzentrale), Dr. Georg Rammlmair
(Weisses Kreuz), Dr. Lydia Rauch Anästhesistin,
Notfallmedizin (Bergrettungsorganisationen Aiut
Alpin), und die drei Referenten
Moderation: Mahlknecht Luis.
- 11.45 Uhr **Ende der Vorträge und Diskussion**
- 12.00 Uhr **Präsentation der Themenwoche**

Das Symposium zum Weltherztag
der Südtiroler Herzstiftung wird
unterstützt von:

Il simposio della Fondazione Cuore
Alto Adige collegato alla giornata
mondiale del cuore è sostenuto da:

AUTONOME PROVINZ
BOZEN - SÜDTIROL

Ressort für Familie, Gesundheit
und Sozialwesen



PROVINCIA AUTONOMA
DI BOLZANO - ALTO ADIGE

Dipartimento alla famiglia, sanità
e politiche sociali

HOTEL TERMEN MERANO
HOTEL TERMEN MERANO



Relazioni nella sala conferenze: il cuore in montagna

- ore 09.00 **Inizio della conferenza,**
Iscrizione all'ingresso dell'Hotel Terme Merano
- ore 09.15 **Saluto del Presidente della Fondazione Cuore Alto
Adige** Dott. Walter Baumgartner e dell'Assessore alla
sanità e politiche sociali Dott. Richard Theiner
Apertura della conferenza del Sindaco di Merano
Dott. Günther Januth
- ore 09.25 **Come reagisce il nostro cuore allo sforzo a cui è sot-
toposto in montagna?** Ref.: Dott. Rupert Paulmichl Pri-
mario di Cardiologia all'ospedale di Merano
- ore 09.50 **Valutazione oggettiva delle prestazioni e capacità per-
sonali durante le escursioni e l'alpinismo.**
Ref.: Sergio Valentini, alpinista estremo di Canazei (seven
summits) e membro dell'Aiut Alpin (in lingua italiana)
- ore 10.10 **Preparazione adeguata all'escursionismo e all'alpini-
smo per persone con un potenziale di rischio cardiaco**
Ref.: Dott. Stefan Resnyak medico sportivo del reparto
di medicina sportiva di Bolzano
- ore 10.30 **Discussione con i rappresentanti delle organizzazioni
di soccorso alpino e medici specializzati.** Dott. Manfred
Brandtstätter (responsabile del centro di emergenza),
Dott. Georg Rammlmair (Croce Bianca), Dott.^{ssa} Lydia Rauch
anestesista e medico d'urgenza (Organizzazione di
soccorso alpino "Aiut Alpin"), e i tre relatori
Moderazione: Mahlknecht Luis.
- ore 11.45 **Termine delle conferenze e dei dibattiti**
- ore 12.00 **Presentazione della settimana di conferenze**

Themenwoche
von 01.10. bis 04.10.
unter dem Titel:

01/10 - 04/10
Settimana di conferenze
sul tema:

Mit Herz
für's Herz

Herz gesund leben

Con il cuore
per il cuore

Vivere per un
cuore sano



BERUFSBILDUNG FORMAZIONE PROF. 22

HAUSWIRTSCHAFT ECONOMIA DOMESTICA
HASLACH ASLAGO

Organisiert von der
Fachschule für Hauswirtschaft
und Ernährung
in Zusammenarbeit mit
der Südtiroler Herzstiftung

Organizzata dalla Scuola
professionale per l'economia
domestica e agroalimentare
in collaborazione con la
Fondazione Cuore Alto Adige



Raiffeisen



STADTGEMEINDE MERAN
COMUNE DI MERANO



AUTONOME PROVINZ BOZEN - SÜDTIROL
PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO - ALTO ADIGE

Südtiroler
Sanitätsbetrieb



Azienda Sanitaria
dell'Alto Adige

Azienda Sanitaria de Südtirol

GESUNDHEITSBEZIRK
MERAN

COMPENSORIO SANITARIO
DI MERANO