



Schweizerische  
Herzstiftung



Herzgruppen  
Forum 2021

# Für Beine mit Köpfchen

Samstag, 24. April 2021, 9 bis 16 Uhr, Webinar



# Für Beine mit Köpfchen

## Herzgruppen-Forum 2021



Das Herzgruppen-Forum 2020 musste COVID-19-bedingt abgesagt werden. Es freut uns, Ihnen das Programm ein Jahr später mit beinahe denselben Referaten und «Workshops» virtuell anbieten zu können. Allen Beteiligten danken wir von Herzen für Ihre Flexibilität und Bereitschaft, das Programm online durchzuführen.

«Für Beine mit Köpfchen» – dieses Motto des Schweizer Orientierungslauf-Verbandes Swiss Orienteering bildet den roten Faden für das Herzgruppen-Forum. Um nach einer Herzerkrankung wieder fit zu werden und es zu bleiben, brauchen Körper, Hirn, Herz und Seele Bewegung. Notwendige Medikamente, empfohlene Impfungen, eine dem Leistungsniveau angepasste körperliche Aktivität in einer Herzgruppe 😊 und ein den individuellen Vorlieben entsprechendes geistiges Training fürs «Köpfchen» – von diesem individuellen Mix profitieren alle Herzpatientinnen und Herzpatienten. Wir sind der Meinung, das Programm entspricht der Aussage seines Titels – überzeugen Sie sich selbst.

Das Team Patienten der Schweizerischen Herzstiftung freut sich, Sie am digitalen Herzgruppen-Forum 2021 begrüßen zu dürfen – melden Sie sich gleich an.

### **Ablauf als Webinar**

Die Teilnahme am Herzgruppen-Forum ist einfach. Nach der Anmeldung auf [swissheartgroups.ch](https://www.swissheartgroups.ch) – siehe Seite 4 – senden wir Ihnen ein Bestätigungsmail mit Ihrem Zugangs-Code zur Teilnahme am Forum. Mit diesem Code erhalten Sie 15 Minuten vor Beginn des Forums Zugang zum Livestream.

### **Fragen online stellen**

Während aller Referate und Workshops haben Sie die Möglichkeit, Ihre Fragen online zu stellen. Martin Gsponer, Moderator des Herzgruppen-Forums, wird Ihre Fragen am Ende der jeweiligen Referate und Workshops einbringen.



# Programm

## Samstag, 24. April 2021

- 
- 09.00 **Eröffnung des Herzgruppen-Forums und Begrüssung**  
**Martin Gsponer**, Moderation, Geschäftsführung/Sporttherapeut  
MTT-Trainingsberatungen AG, Carefit MTT See-Spital, Kilchberg/ZH
- 
- Aktuelles aus der Schweizerischen Herzstiftung**  
**Christa Bächtold**, Bereichsleiterin Patienten  
**Isabelle Friedli**, Verantwortliche Herzgruppen
- 
- 09.10 **Koronare Herzerkrankung und Sport**  
**Dr. Rupprecht Wick**, Leitender Oberarzt Sportkardiologie, Internist,  
Kardiologe, Alpin-, Höhen-, Expeditions- und Sportmediziner,  
Universitätsspital Basel
- 
- 10.10 **Herzmedikamente und Sport**  
**Dr. Stefan Goerre**, Kardiologe und Leiter der ambulanten  
Herzrehabilitation Olten
- 
- 11.10 **Geschützt in der Natur und Umgebung – eine Auffrischung zur Impfung  
gegen Zeckenhirnhautentzündung (FSME), Grippe und COVID-19**  
**Dr. Cornelia Staehelin**, Master in International Health, Fachärztin  
Tropen- und Reisemedizin, Infektiologie Inselspital Bern, Präsidentin  
Swiss Society for Tropical and Travel Medicine FMH
- 
- 12.00 **Mittagspause**
- 
- Workshops**
- 13.00 **Mini-Orientierungslauf, theoretischer und «praktischer» Teil**  
**Paul Flückiger**, OL-Athlet, Swiss Orienteering
- 14.00 **Bewegungswoche auf Lanzarote** **Andrea Bannwart**, Herztherapeutin,  
Leiterin Herzgruppe Futuro Liestal und Herzgruppe Räbgass
- 15.00 **Gedächtnistraining** **Christoph Gugger**, Teamleiter Physiotherapie  
innere Organe kardiopulmonal und onkologisch, kardiale und pulmo-  
nale Rehabilitation und Prävention AKR, Kantonsspital St. Gallen
- 
- 16.00 **Abschluss Herzgruppen-Forum 2021**  
**Martin Gsponer**

In Zusammenarbeit mit  
[SwissCardioTherapists.ch](https://www.swisscardiotherapists.ch)



## Informationen und Anmeldung

- Datum, Zeit** Samstag, 24. April 2021  
Beginn 9.00 Uhr, Ende 16.00 Uhr
- Ort** Zu Hause, Teilnahme online am Computer oder Laptop
- Dokumentation** Beiträge der Referierenden und Unterlagen aus den Workshops stehen nach dem Forum zum Download bereit:  
[www.swissheartgroups.ch/forum](http://www.swissheartgroups.ch/forum)
- Unkostenbeitrag** CHF 60.– pro Teilnehmer\*in  
Die Rechnung gilt als Anmeldebestätigung
- Credits** Alle Teilnehmenden erhalten eine Teilnahmebestätigung  
6h/Credits anerkannt durch SwissCardioTherapists.ch  
und die Schweizerische Herzstiftung
- Anmeldung** Online mit QR-Code oder unter  
[www.swissheartgroups.ch/forum](http://www.swissheartgroups.ch/forum)
- Anmeldeschluss** Mittwoch, 21. April 2021
- Auskunft** Schweizerische Herzstiftung  
Dufourstrasse 30, Postfach, 3000 Bern 14
- Isabelle Friedli, Verantwortliche Herzgruppen  
[friedli@swissheart.ch](mailto:friedli@swissheart.ch), T 031 388 80 93
- Saskia Zahnd, Junior Projektleiterin Patienten  
[zahnd@swissheart.ch](mailto:zahnd@swissheart.ch), T 031 388 80 61

