

kinderherzen macht fit - Bonner Herzen laufen Marathon



Die Herzfamilien stehen schon in den Startlöchern.



Laufen macht Spaß und fördert die Herzgesundheit.

Mehr Lebensqualität durch Sport Individuelles Training für Herzkinder

„Sport has the power to change the world“, wusste schon Nelson Mandela. Für Kinder mit einem angeborenem Herzfehler hat Sport ebenfalls eine große Bedeutung.

Sport ist ein wichtiger Baustein für eine altersentsprechend körperliche, geistig-intellektuelle, emotionale und soziale Entwicklung sowohl bei gesunden als auch bei chronisch-kranken Kindern und Jugendlichen.

Das Patientenkollektiv in der Kinderkardiologie ist sehr vielschichtig. Es gibt Kinder mit milden Formen der angeborenen Herzfehler und entsprechend relativ wenigen Einschränkungen im Alltag. Leider gibt es aber auch sehr komplexe angeborene Herzfehler mit komplizierten Verläufen, notwendigen Operationen und langen, immer wiederkehrenden stationären Aufenthalten.

Es ist erwiesen, dass Sport ein ausschlaggebender Faktor für ein gut funktionierendes Herz-Kreislaufsystem ist, primärpräventiv erworbenen Herz-Kreislaufkrankungen

vorbeugt und zu einer deutlichen Verbesserung des Wohlbefindens und der Lebensqualität jedes einzelnen führt. Dies gilt insbesondere für unsere herzkranken Kinder.

Kinderkardiologen sehen täglich den Benefit, den ihre kleinen und großen Patienten von sportlicher Betätigung im Alltag haben. Daher planen kinderherzen und die Herz-Experten am Universitätsklinikum Bonn, diese positiven Effekte weiter zu unterstützen.



Mit dem **kinderherzen-Sporttrainer** auf zum **Bonn Marathon 2020!**

Dafür möchten wir eine heterogene Gruppe von Kindern und Jugendlichen mit angeborenem Herzfehler zusammenstellen und diese mit Hilfe eines Trainers über einen Zeitraum von 1 Jahr trainieren, sodass sie als Staffel am Bonn Marathon 2020 teilnehmen. Dafür werden regelmäßige Trainingseinheiten auf dem Gelände der Universitätskinderklinik Bonn stattfinden. Zudem erhalten die Kinder/Jugendlichen ein für sie individuell erstelltes Trainingsprogramm, anhand dessen sie optimal trainiert und vorbereitet werden.

kinderherzen-Personal
Sport & Musiktherapie in Bonn

An der Abteilung für Kinderkardiologie am Universitätsklinikum Bonn wirken **kinderherzen** auf vielfältige Art und Weise. Neben dem Sporttrainer für die Bonner Marathon-Staffel 2020 eröffnet auch unser Angebot zur Musiktherapie herzkranken Kindern und ihren Familien Möglichkeiten zur Entspannung und positiven emotionalen Erlebnissen rund um den oft tristen Klinikalltag.

Daten & Fakten
Wichtiges auf einen Blick

Projektnummer:
P-BN-002/2019 KH

Ausführlicher Projekttitle:
„Finanzierung eines Trainers und Sportwissenschaftlers zur Umsetzung des Projekts „kinderherzen macht fit – Bonner Herzen laufen“

Projektlaufzeit:
Mai 2019 bis Mai 2020

Kosten:
1.450 Euro

Projektstandort:
Abteilung für Kinderkardiologie am Universitätsklinikum Bonn

Projektziele auf einen Blick:

- Herzkinder-Staffel für den Bonn Marathon 2020
- Individuelles Training für Herzkinder
- Mehr Lebensqualität durch Sport
- Mehr Wohlbefinden im Alltag

kinderherzen-Expertin Dr. Birthe Schaidinger
Fachärztin der Abteilung für Kinderkardiologie der Uni Bonn

„Wir freuen uns mit Hilfe eines Sporttrainers unseren Kindern und Jugendlichen spielerisch die Freude an Bewegung und Sport vermitteln zu können. Sport im Alltag bringt uns nicht nur unserem großen Ziel, dem Bonner Marathon 2020 näher, sondern verbessert wesentlich die Lebensqualität unserer kleinen und großen Patienten.“

Ansprechpartnerin:

Stefanie Heckeroth
Leitung Stiftung kinderherzen Bonn
Telefon: 0228 – 422 80 28
E-Mail: stefanie.heckeroth@kinderherzen.de
www.kinderherzen-bonn.de



Ihre Hilfe macht den Unterschied
Spenden Sie für Kinderherzen

Damit wir eine/n Sporttrainer/in in Bonn engagieren können, benötigen wir Ihre Hilfe. Ihr Engagement hilft uns dabei, den herzkranken Kindern der Bonner Staffel ein auf ihre Herzen angepasstes Sporttraining zu ermöglichen.

Spendenkonto: Commerzbank Bonn
IBAN: DE15 3804 0007 0306 3062 01
BIC: COBADEFFXXX