

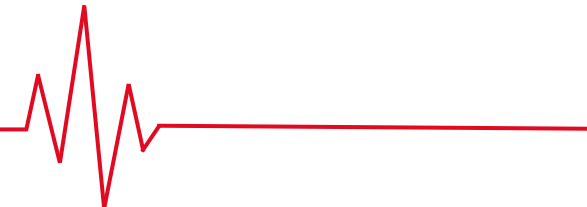
Projekt Herz-Rad

Von der Idee zum Sieg



Wie Bewegung, Gemeinschaft und Motivation Herzpatienten verbindet

Referentin: Helga Steinko-Unger



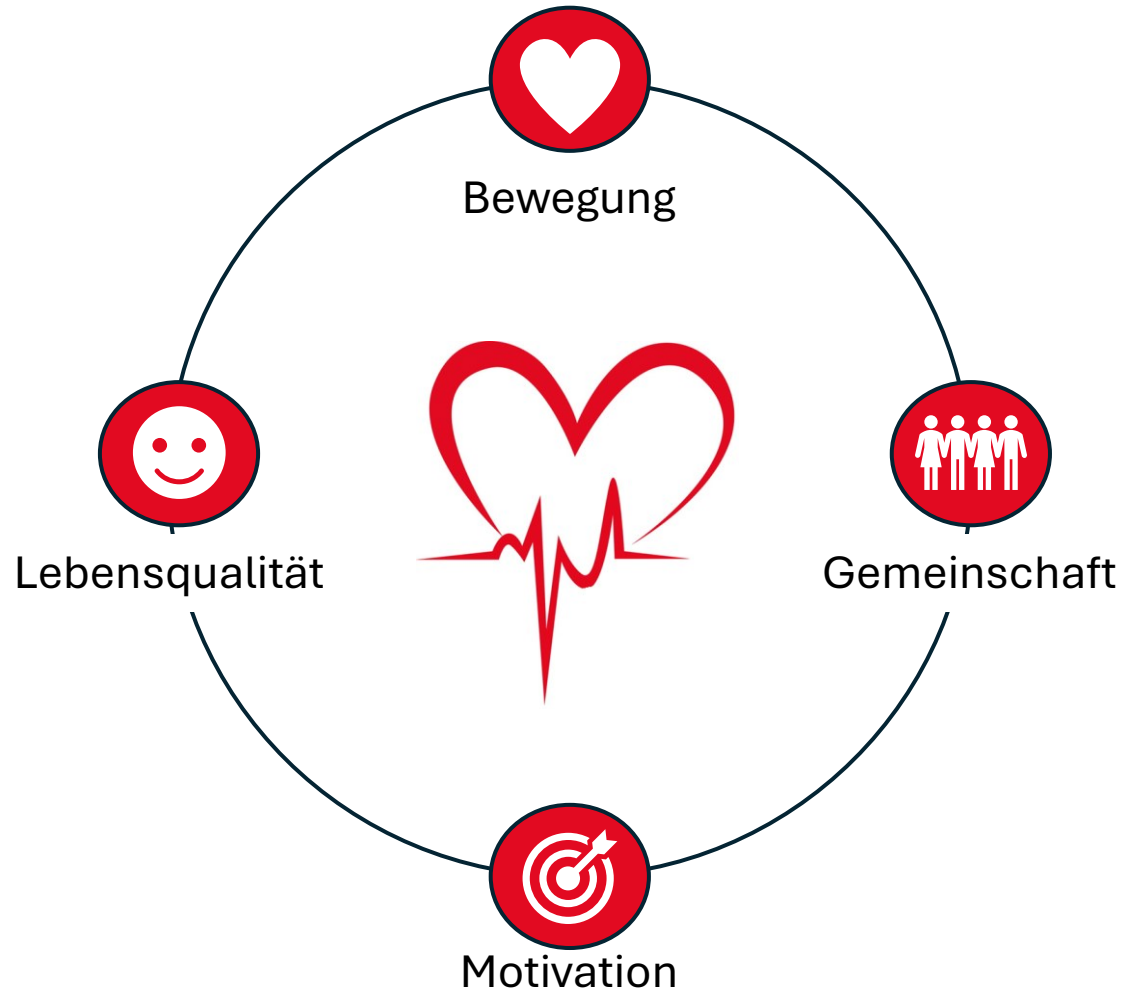
Warum Herz – Rad?

- Herzpatienten brauchen Bewegung
- Bewegung fällt alleine schwerer
- Unsicherheit nach Herzereignis
- Soziale Isolation wirkt sich negativ aus
- Corona verhinderte soziale Kontakte



Aus einer Notsituation entstand die Idee einer neuen Gemeinschaft

Die Idee



Umsetzung

Von der Idee zur Praxis

- Idee
- Erste Ausfahrten in der Kleingruppe
- Steigende Teilnehmeranzahl
- Kilometer sammeln
- Gemeinsame Erfolge



Interview mit Wilma Samu

Herz-Rad in der Praxis



Erfolge

Gemeinsam erfolgreich

5 x in Folge Sieger „Burgenland radelt“



2 x Sieger „Österreich radelt“



Der größte Erfolg: Menschen bewegen sich gemeinsam

Mehr als Radfahren

Gemeinschaft

+

Motivation

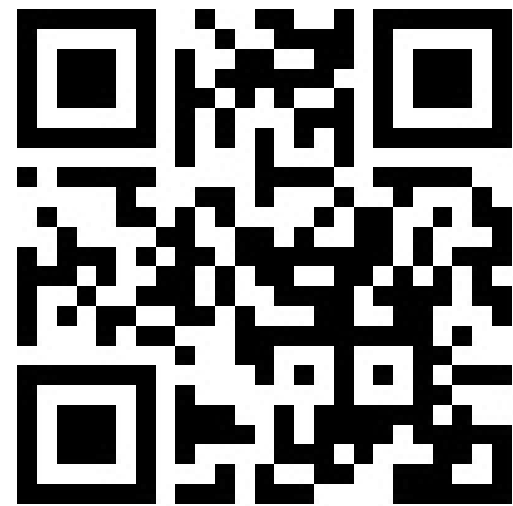
stärken

Gesundheit

+

Lebensfreude

Gemeinsam
bewegen.
Gemeinsam
gesund bleiben.



Vielen Dank!

**Gemeinsam bewegen.
Gemeinsam gesund bleiben.**



ÖSTERREICHISCHER
HERZVERBAND
LANDESVERBAND BURGENLAND

