

Herzteddy auf Fitnessstour

Herzkinder Österreich und INJOY präsentieren Möglichkeiten, um sich fit zu halten.

Fitness ist gut fürs Herz. Davon sind die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Herzkinder Österreich überzeugt. Gemeinsam mit INJOY macht der Verein mit der Aktion „Teddy auf Fitnessstour“ auf Möglichkeiten zur Stärkung der Fitness aufmerksam. In diesem Jahr macht der Herzteddy insgesamt zwölf Mal Station in einem INJOY Club. Vergangenes Wochenende startete die Fitnessstour in Kaprun.

Linz/Kaprun, xx. August 2014 – „Fitness stärkt das Herz“, betont Michaela Altendorfer, Präsidentin und Geschäftsführerin von Herzkinder Österreich.

Gemeinsam mit INJOY macht der Verein auf Möglichkeiten aufmerksam, um sich fit zu halten. Der kuschelige Riesenbär von Herzkinder Österreich besucht in diesem Jahr im gesamten Bundesgebiet zwölf INJOY Clubs. Bei den einzelnen Standorten stellt Herzteddy verschiedene Fitnessstationen vor. Zu den Fitnessprogrammen von INJOY gehören unter anderem ein Herz-Kreislaufcheck, eine Ernährungsanalyse sowie Zirkel-, Rücken-, Muskel- und Bewegungstraining. Abgerundet wird das Programm durch Relaxen in der Sauna, Yoga, Zumba und Gruppenkurse.

fle.xx für mehr Vitalität und Beweglichkeit

Vergangenes Wochenende reiste der Herzteddy zu INJOY nach Kaprun. Schwerpunktthema war dieses Mal das effektive Rücken- und Gelenktraining fle.xx. Menschen verbringen die meiste Zeit des Tages in einer nach vorne gebeugten Haltung: Sie sitzen im Auto, beim Essen und beim Fernsehen, oft sitzen sie auch bei der Arbeit. Die Folge ist, dass sich die Muskulatur dieser Haltung anpasst, Brust- und Bauchmuskulatur werden verkürzt. Das führt zu Verspannungen im Hals-Nacken-Bereich und zu Rückenschmerzen. Mit einfachen Übungen kann die

Fehlhaltung behoben werden. Die verkürzten Muskeln werden wieder in die Länge gezogen und gestärkt. Der Mensch findet zu seiner alten Beweglichkeit zurück. Das fle.xx-Konzept umfasst insgesamt sieben Grundgeräte und diverse Zusatzübungen, die ohne Geräte durchgeführt werden. „Mit dieser Fitnessstour setzen wir uns dafür ein, dass Österreicherinnen und Österreicher verstärkt auf ihre Herzgesundheit achten und unterstützen gleichzeitig herzkrank Kinder“, erklärt Andreas Thurner von INJOY Österreich die Beweggründe für diese Aktion.

Kompetentes Netzwerk

Herz-Kreislaufkrankungen sind die häufigste Todesursache, speziell im höheren Erwachsenenalter. „Etwas Bewegung senkt das Herzinfarktrisiko gleich um bis zu 30 Prozent“, berichtet Michaela Altendorfer. In Österreich kommt jedes 100. Kind mit einem Herzfehler zur Welt. Jedes dritte Kind könnte ohne sofortige Operation nicht überleben. Schwere Herzfehler werden bereits oft in der Schwangerschaft entdeckt. Die Überlebensrate der Kinder mit einem angeborenen Herzfehler ist dadurch deutlich gestiegen. Nach der Diagnose „Herzfehler“ beschäftigen sich betroffene Eltern mit vielen Fragen: Wird unser Kind durch eine Operation wieder ganz gesund? Braucht es lebenslang Medikamente? Ist unser Kind durch Kinder- oder Infektionskrankheiten stärker bedroht? Kann unser Liebling einen Kindergarten und eine Regelschule besuchen? Kann unser herzkrankes Kind mit uns verreisen? Der Verein Herzkinder Österreich und seine Kontaktpersonen können viele dieser Fragen beantworten. Die Plattform verfügt zudem über ein kompetentes Netzwerk mit Medizinischen Universitäten, Krankenhäusern, Kinderkardiologen, Kinderärzten und Alternativmedizinern in ganz Österreich.

Wichtiger Austausch von Informationen

Der Verein unterstützt Betroffene bei der Finanzierung von Zusatztherapien. Zu den weiteren Aufgaben gehören unter anderem die Betreuung der Eltern während der Schwangerschaft, die Unterstützung vor, während und nach einer Operation, die Förderung von Forschungsprojekten und Stationsbesuche im Kinderherzzentrum sowie bei Bedarf auf allen kardiologischen Stationen. Daneben werden Sommerwochen und Feriencamps für herzkrank Mädchen und Buben angeboten. Mit Spendengeldern unterstützt der Verein auch die Schlafstelle „Teddyhaus“ in Linz.

Hier finden Betroffene Platz, die als Begleitperson kein freies Bett im Kinderherzzentrum bekommen haben.

Ganzheitliches Konzept

Jedes Studio von INJOY steht für ein ganzheitliches Konzept, das den Menschen und sein Wohlbefinden in den Mittelpunkt rückt. Das umfasst sowohl hochmoderne Geräte und ein bestens ausgebildetes Personal als auch gesundheitsorientiertes Training und ein individuell abgestimmtes Betreuungsprogramm rund um die Fitness der Mitglieder. Die Qualität steht dabei ganz klar im Fokus. Mit inzwischen mehr als 200 Studios ist INJOY eine der größten europäischen Fitness-Studio-Ketten.

Corporate Data

1995 wurde der Verein gegründet, seit 2007 heißt die Plattform Herzkinder Österreich. Der Verein ist eine österreichweite Anlaufstelle für alle nicht medizinischen Anliegen und Belange für herzkrankte Kinder, Jugendliche und deren Familien. Im Sommer 2008 wurde mit der Adaptierung des „Teddyhauses“ in Linz begonnen, im Herbst 2008 die Wohneinrichtung für betroffene Familien eröffnet. 2009 wurden in allen Bundesländern Informationsstellen für Herzkinder und deren Angehörige eingerichtet. Auf der Volksbank – Kontonummer 400 5005 0000, Bankleitzahl 45330 – wurde ein eigenes Spendenkonto für den Verein eingerichtet. Diese Spenden sind steuerlich absetzbar. Michaela Altendorfer kümmert sich als Präsidentin um die Agenden der Herzkinder Österreich.

Mehr Informationen unter: **www.herzkinder.at**

Für Rückfragen steht Ihnen gerne zur Verfügung:
Kommhaus
Altausseeer Straße 220
8990 Bad Aussee, Austria
Tel.: +43 3622 55344-2
Fax: +43 3622 55344-17
E-Mail: presse@kommhaus.com