

Skipping Hearts

Seilspringen macht Schule! Das Trainingsbuch für Champions

Trage hier Deinen Namen ein.





Hallo und herzlich willkommen bei Skipping Hearts!

Willst Du wissen, was man so alles mit einem Springseil anstellen kann? Dann bist Du beim Skipping Hearts Champion genau richtig! Gemeinsam mit Deinen Freunden kannst du viele coole Tricks mit einem oder sogar mehreren Springseilen lernen.

Und das Beste ist: Rope Skipping (sportliche Form des Seilspringens) macht nicht nur großen Spaß, nebenbei ist das Springen auch noch gut für Deine Fitness. Ob zuhause, in der Pause auf dem Schulhof oder im Park – das Springseil passt in jeden Rucksack und mit ein bisschen Übung wirst Du schnell zum Skipping Hearts Champion.

Dieses Trainingsbuch soll Dich auf dem Weg zum Skipping Hearts Champion begleiten und Dir ein paar Tipps zum Üben geben. Auch findest Du darin Anregungen zu gesunder Ernährung und kannst Dich darüber informieren, warum Bewegung so wichtig ist.

Und wer weiß, vielleicht gefällt Dir das Springen ja sogar so gut, dass Du Lust hast in einem Verein weiter zu trainieren.

So, nun ist es Zeit ein echter Champion zu werden. Schnapp Dir zwei Freunde, ran an die Seile und los geht's.

Viel Spaß!
Dein Skipping Hearts Team

Impressum

Deutsche Herzstiftung e.V., Vogtstraße 50, 60322 Frankfurt am Main, www.herzstiftung.de
Idee: Birgit Pfirrmann, Konzeption und Layout: afam Werbeagentur

Skipping Hearts Champion

- 4 Werde Champion
- 8 Rope Skipping-ABC
- 9 Dein Team
- 32 Wissenstest
- 34 Die Aufgaben / Praxistest
- 35 Trainingstabelle

Wissenswert

- 6 Alle springen mit
- 22 Vom Seilspringen zum Rope Skipping
- 39 Die Deutsche Herzstiftung

Sprünge

- 10 Basic Jump
- 11 Double Under
- 12 Side Straddle
- 13 Forward Straddle
- 14 Jogging Step
- 15 Skier
- 16 Side Swing
- 17 Half Turn
- 18 Criss Cross
- 19 Can Can
- 20 8er Lauf

Herz / Herz-Kreislaufsystem

- 24 Herzschlag – Puls messen
- 26 Das Herz – So sieht es aus
- 27 Das Herz – Sport macht fit
- 28 Herz-Kreislaufsystem

Ernährung

- 30 Energie für Deinen Körper

Mitmachseiten

- 36 Spaß & Unterhaltung

Skipping Hearts – Werde Champion

Vielleicht hast Du ja schon am Basic Workshop der Aktion Skipping Hearts teilgenommen. Jetzt ist die Zeit gekommen, um Champion zu werden!

Weißt Du, was Du tun musst, um Skipping Hearts Champion zu werden? Das ist ganz einfach: Übe die Grundsprünge. Lerne alles Wichtige über Rope Skipping und warum diese Sportart so gut für Deine Gesundheit und Deine Fitness ist. Bilde ein 3er Team mit Deinen Klassenkameraden. Trainiere mit Deinem Team die drei Champion-Aufgaben. Nach dem Training findet an Deiner Schule ein Skipping Hearts Day statt. Dann könnt Ihr im Wissenstest Euer Wissen über Rope Skipping unter Beweis stellen und im Praxistest die drei Champion-Aufgaben vorführen.



Trainiere regelmäßig!

Du wirst Dich beim Rope Skipping schnell verbessern, wenn Du regelmäßig übst. Du wirst sehen. Trage Deine Trainingsergebnisse in Dein Trainingsbuch ein und vergleiche am Schluss die Ergebnisse.



Kennst Du schon Matze, Heike und Olli?



Die drei sind Freunde.
Sie haben ein Team gebildet, um gemeinsam für den Skipping Hearts Champion zu üben.
Gerade machen sie den 8er Lauf.
Kennst Du ihn?

Wenn Du vergessen hast, wie der 8er Lauf geht, dann lies auf Seite 20 nach. In Deinem Trainingsbuch sind alle Sprünge erklärt.

Rope Skipping – Alle springen mit

Schön, dass Du mit Deiner Klasse beim Rope Skipping Champion mitmachst. Es haben schon viele andere Kinder daran teilgenommen. Sie hatten viel Spaß dabei. Einigen hat es so gut gefallen, dass sie jetzt im Sportverein mit Rope Skipping weitermachen.



Emilia (8 Jahre)

„Ich finde die schnelle Musik super. Das ist fast wie Tanzen. Nur viel moderner. Außerdem komme ich beim Rope Skipping viel mehr ins Schwitzen und kriege noch mehr Ausdauer.“

Simon (9 Jahre)

„Mir gefällt am besten, dass ich so viel ausprobieren kann beim Rope Skipping. Ich überlege mir eine Sprungkombination und dann mache ich das einfach. Es kann ja nichts passieren. Meistens klappt es schon nach zwei-, dreimal ausprobieren.“



Steven Stannard (geb. 1989)

Rope Skipping Profi, Vize Europameister 2006, Rope Skipping Club Stuttgart e.V.

„Ich habe mit zehn Jahren angefangen zu Springen. Es wurde mir nie langweilig dabei. Man kann immer neue Sprünge erfinden. Ich habe schon an mehreren Europameisterschaften und an Weltmeisterschaften teilgenommen. Da lernt man auch total viele Leute aus der ganzen Welt kennen.“

Rope Skipping-ABC – Das ist wichtig

Die Sprünge gehen viel einfacher, wenn Du das Rope Skipping-ABC beherrschst. Hier lernst Du, was Du tun musst, damit das Seil nicht hängen bleibt und wie Du es schneller unter Deinen Füßen durchschlagen kannst. Vor allem: Wie Du keine Energie verschwendest und länger springen kannst.



Stell Dich wie Heike mit beiden Füßen auf das Seil. Wenn die Griffe bis unter Deine Achseln reichen, hat Dein Seil die richtige Länge.

Bestimme die Länge Deines Seils!



So machst Du Dein Seil kürzer!

Mach den Knoten an der richtigen Stelle und zwar unter dem Griff, niemals darüber!



Auf die Haltung kommt es an!

Heike macht es richtig: Halte Deine Ellenbogen eng an den Körper. Schwing das Seil aus dem Handgelenk. Bewege Deine Arme nicht mit.

Dein Team – Wer gehört dazu?

Stell Dein 3er Team zusammen! In der Gruppe trainiert Ihr für den Skipping Hearts Day. Übrigens: Die Profimannschaften im Rope Skipping haben alle coole Namen. Sie nennen sich Skip 4 Fun, Jump Academy, Rusty Jumpers oder Springteufel. Denkt Euch doch auch einen Namen aus!



Klebe hier ein Foto ein!

Name



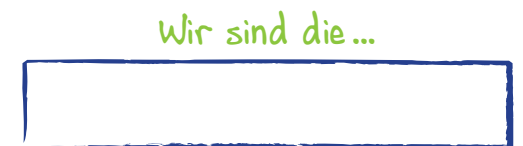
Klebe hier ein Foto ein!

Name



Klebe hier ein Foto ein!

Name



Wir sind die...

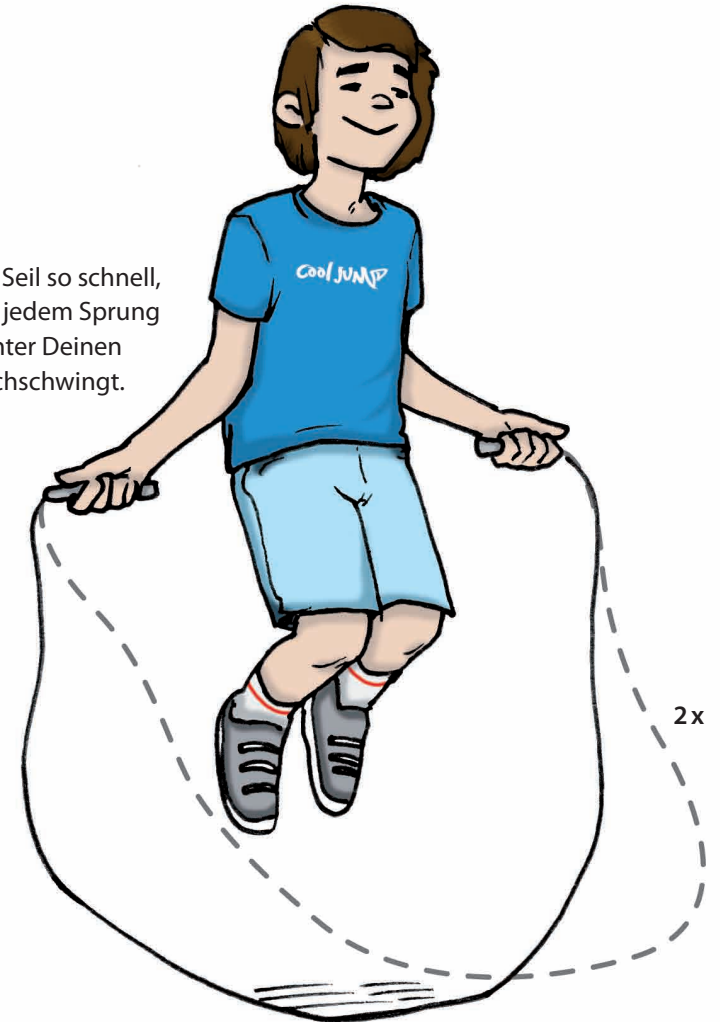
Basic Jump



So geht's
Stell Deine Beine dicht nebeneinander und springe bei jedem Seildurchschlag mit geschlossenen Beinen über das Seil.

Double Under

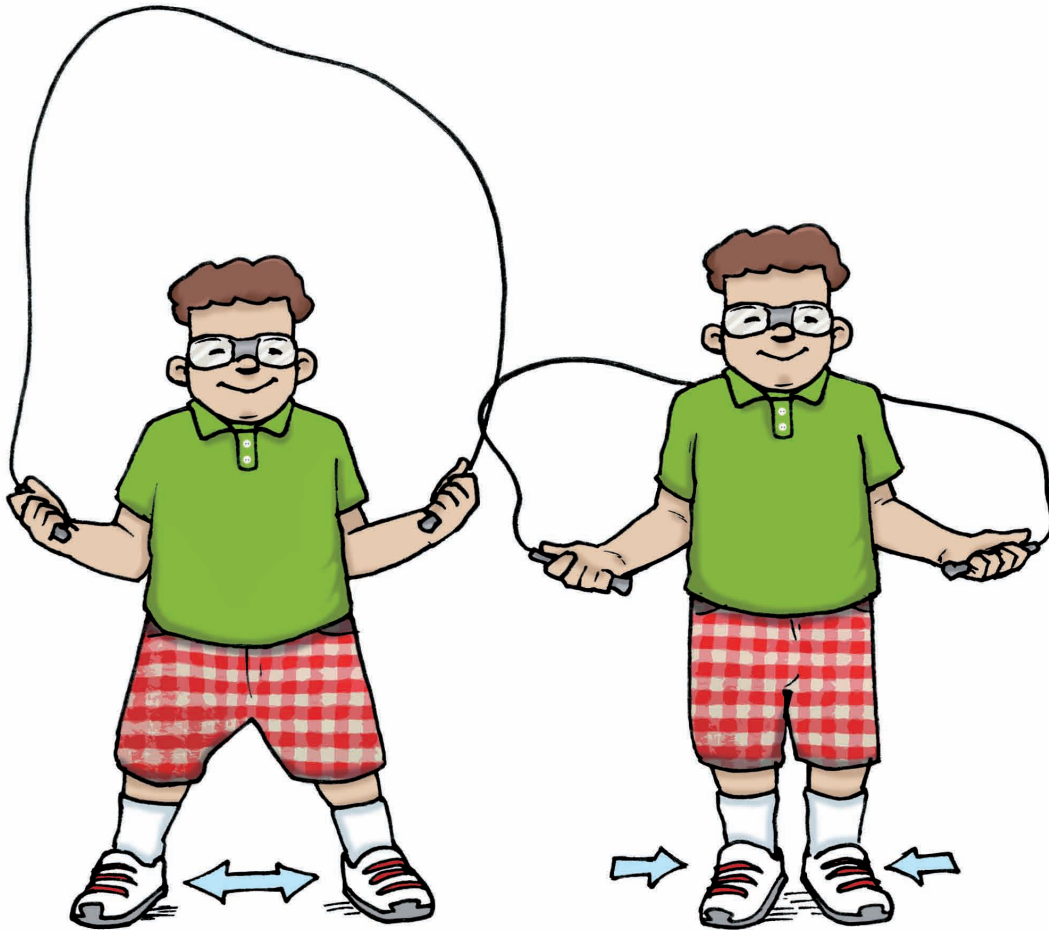
So geht's
Schlag das Seil so schnell, dass es bei jedem Sprung zweimal unter Deinen Füßen durchschwingt.



Variante

Mach den Basic Jump zur Abwechslung mal in kleinen Teams. Springt genau im gleichen Rhythmus oder einfach mal rückwärts.

Side Straddle



So geht's

Beim Side Straddle hüpfst Du wie ein Hampelmann. Beim ersten Sprung öffnest Du die Beine in die Grätsche noch während Du in der Luft bist. Beim zweiten Sprung schließt Du die Beine wieder.

Variante

Du meinst das ist Babykram? Dann versuch es doch mal rückwärts!

Forward Straddle



So geht's

Der Forward Straddle funktioniert ähnlich wie der Side Straddle. Nur grätschst Du die Beine nicht seitlich auseinander, sondern längs wie bei der Schrittstellung.

Abwechselnd nimmst Du mal das rechte Bein nach vorne und das linke Bein nach hinten und mal das linke Bein nach vorne und das rechte nach hinten.

Variante

Kombiniere doch mal den Forward Straddle mit dem Side Straddle.

Das geht so: Forward Straddle, Basic, Side Straddle, Basic und so weiter.

Jogging Step



Der deutsche Rekord beim Speed liegt bei 188 Sprüngen in 30 Sekunden. Das sind mehr als 6 Seildurchschläge pro Sekunde.

So geht's

Der Jogging Step ist ein Laufschrift. Bei jedem Seildurchschlag nimmst Du ein anderes Bein nach oben. Das ist wie Jogging im Stehen.

Variante

Du kannst den Jogging Step auch mal mit Laufen versuchen. Oder Ihr macht den Jogging Step zu zweit. Dazu stellt Ihr Euch so hin, dass Ihr Euch gegenüber steht und anschaut. Auf drei springt Ihr gleichzeitig los und springt synchron in gleichem Takt weiter.

Skier

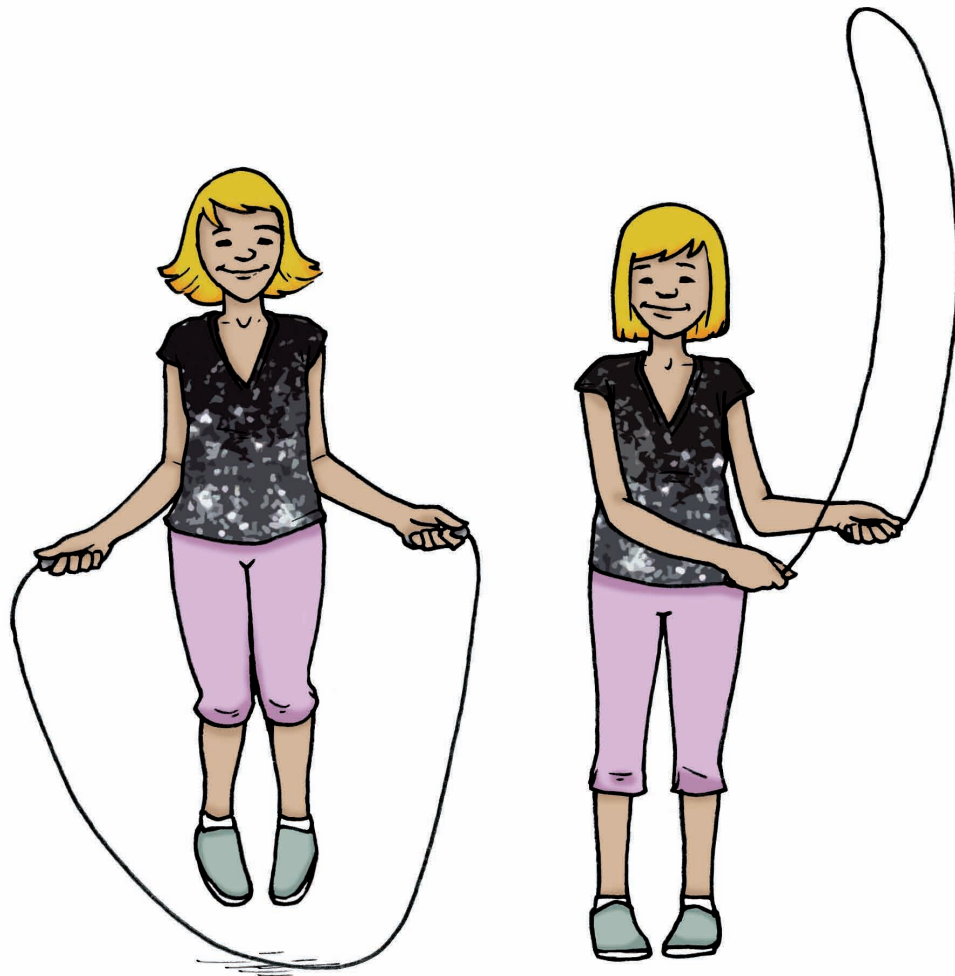


So geht's

Der Skier ist wie Slalom fahren. Du springst mit geschlossenen Beinen abwechselnd nach rechts und nach links und hältst Deinen Körper aufrecht in der Mitte.



Side Swing



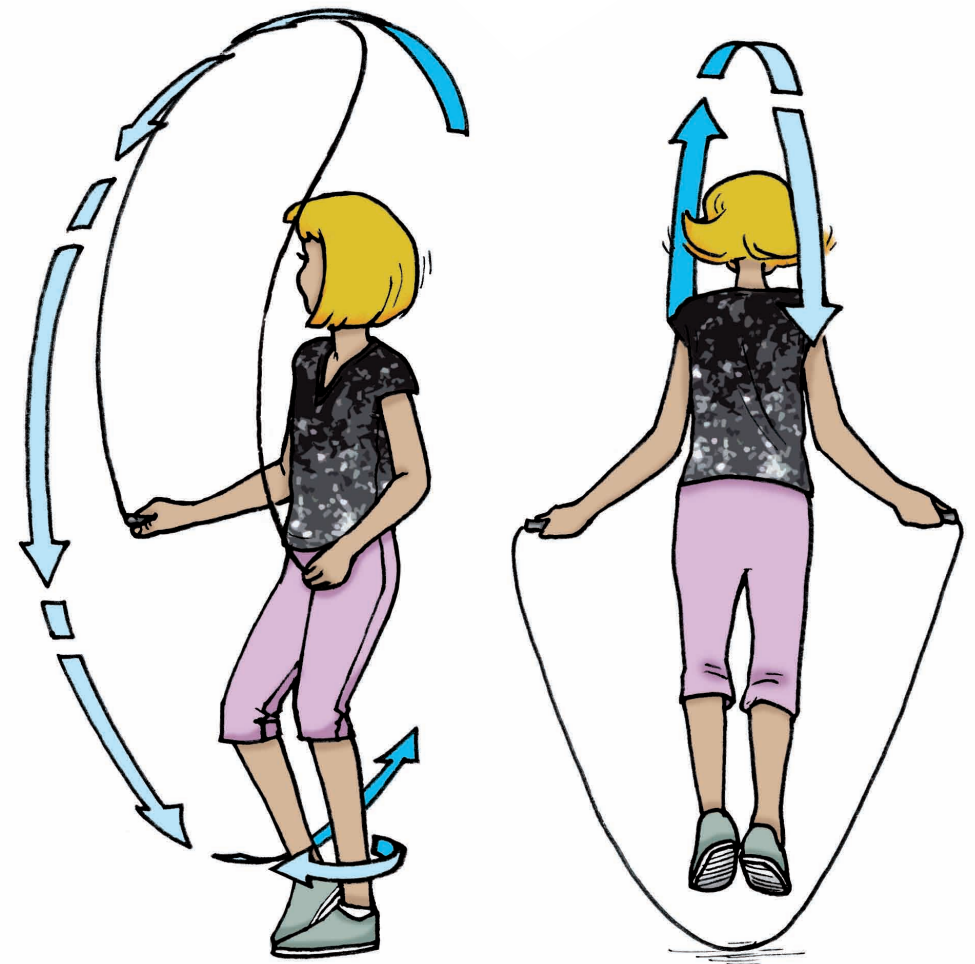
So geht's

Für den Side Swing machst Du zuerst einen Basic Jump. Dann schwingst Du das Seil an Deiner rechten Seite vorbei. Danach machst Du wieder einen Basic Jump und schwingst anschließend das Seil an Deiner linken Seite vorbei.

Variante

Versuche während des Seilschwingens auf der Seite mal einen kleinen Hüpfen zu machen. Außerdem geht der Side Swing auch rückwärts sehr gut.

Half Turn



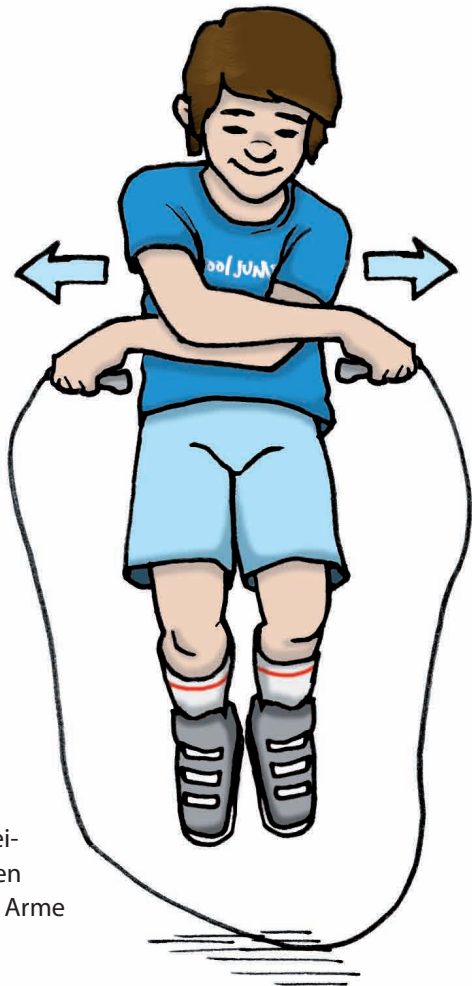
So geht's

Mach einen Basic Jump. Schwing das Seil seitlich neben Deinem Körper vorbei und mach eine halbe Drehung nach links oder nach rechts. Dann machst Du wieder einen Basic Jump, jetzt aber rückwärts.

Variante

Wenn Du wieder vorwärts springen willst, musst Du genau in dem Moment wieder eine halbe Drehung machen, in dem das Seil nach oben schwingt.

Criss Cross



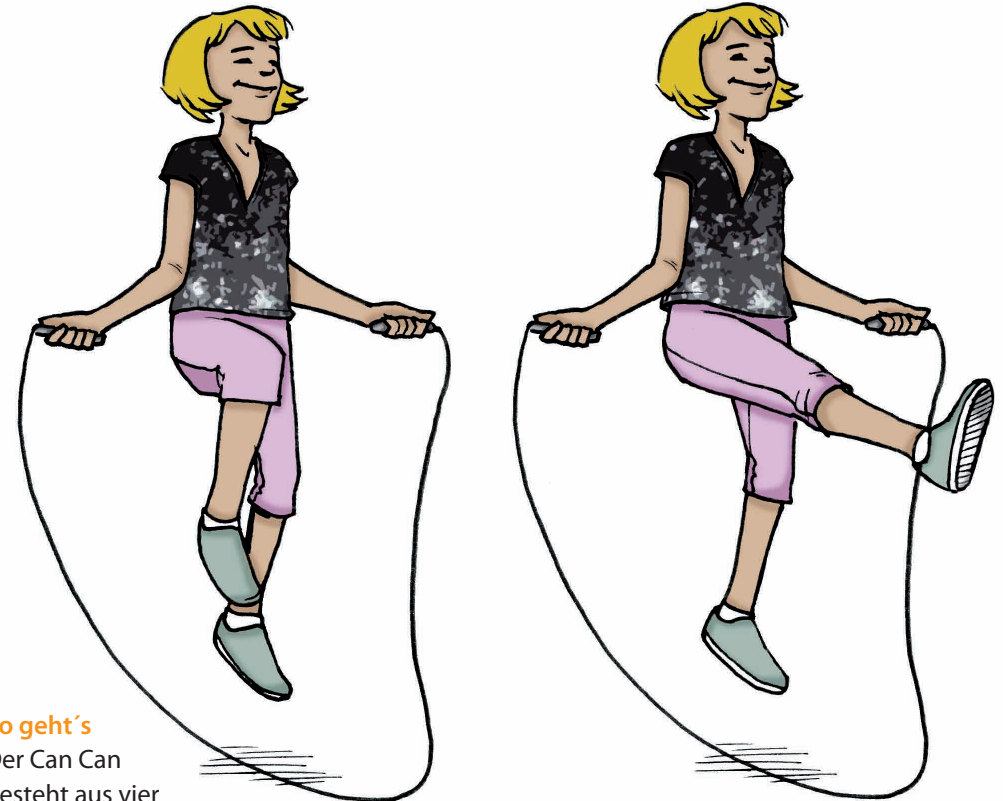
So geht's

Beim Criss Cross sind die Arme dran. Du springst wie beim Basic Jump mit geschlossenen Beinen. Bei jedem zweiten Sprung kreuzt Du die Arme vor dem Körper.

Tipp

Damit das gut funktioniert, musst Du die Arme ganz weit übereinander kreuzen und die Hände leicht nach unten halten. Die Handgelenke müssen neben Deinem Körper sein. So hat das Seil genug Platz, um rund zu schwingen und Du passt prima darunter durch.

Can Can



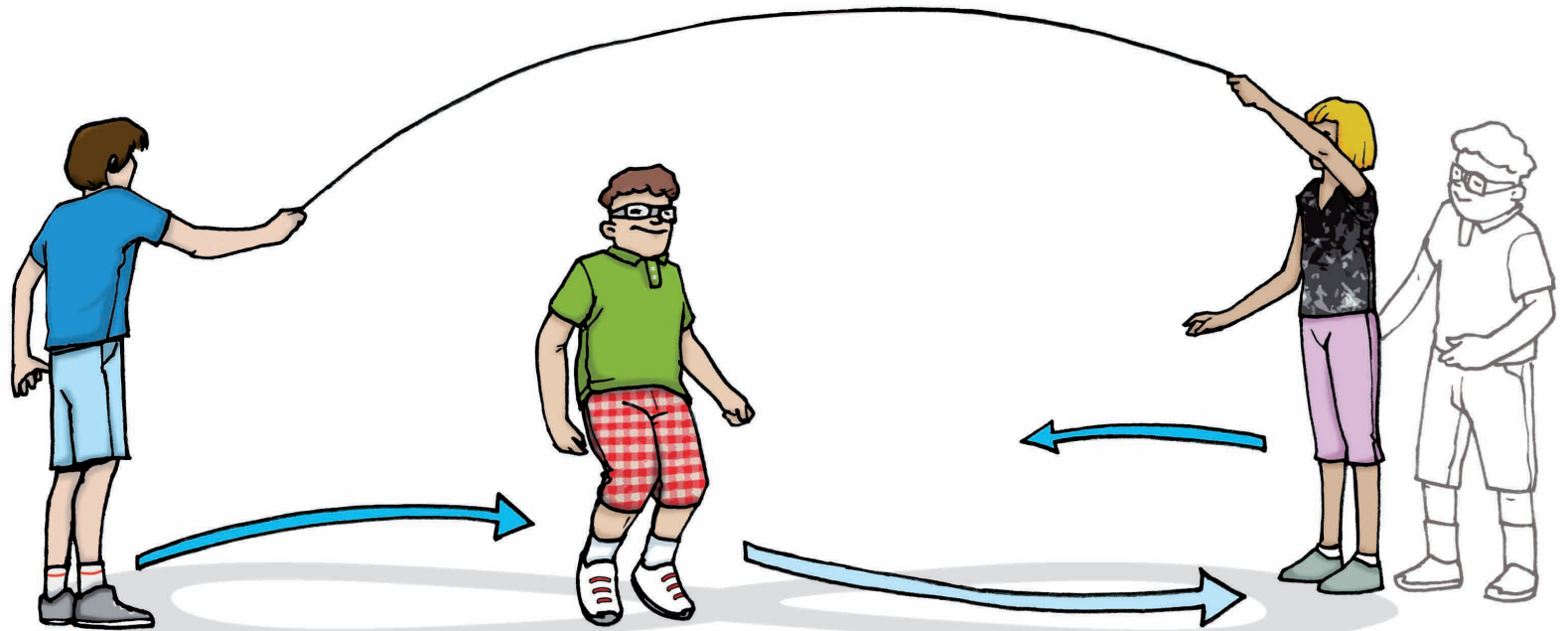
So geht's

Der Can Can besteht aus vier Sprüngen. Heb beim ersten Sprung das rechte Knie hoch. **Mach dann einen Basic Jump.** Schwing danach das rechte Bein gestreckt nach vorne hoch und mach anschließend wieder einen Basic Jump. Beim nächsten Can Can springst Du mit dem linken Bein.

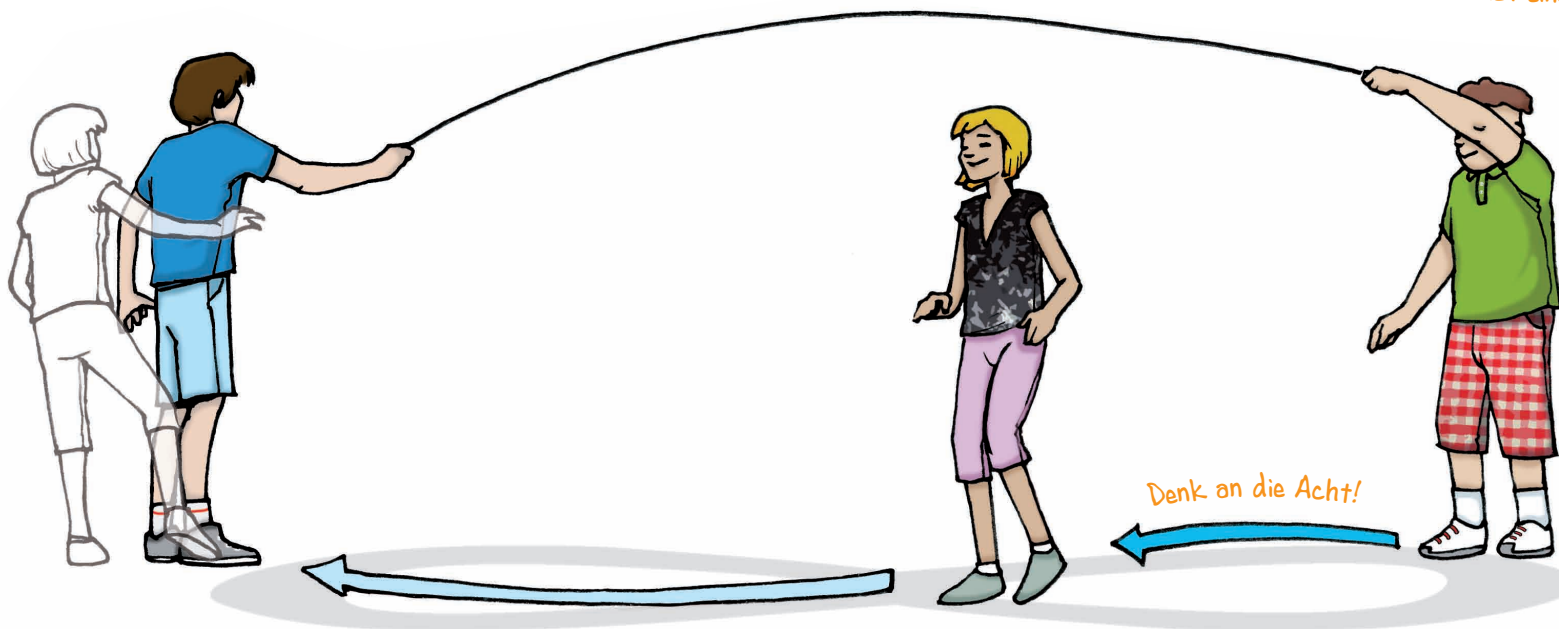
8er Lauf

So geht's

Beim 8er Lauf macht das ganze Team mit. Ihr nehmt ein langes Seil und stellt Euch so weit auseinander, dass das Seil nur in der Mitte auf dem Boden liegt. Einer hat das Seil in der linken, einer in der rechten Hand. Nun schwingt Ihr das Seil in einem großen Bogen und bewegt dabei die Arme mit. Euer dritter Springer läuft nun in das schwingende Seil hinein und springt in der Mitte mit geschlossenen Beinen dreimal über das Seil.



Stell Dir einfach vor, Du malst eine riesige Acht auf den Boden!

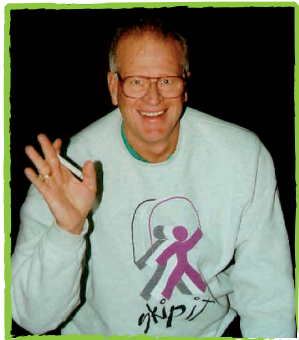


Denk an die Acht!

So geht's weiter

Dann läuft er schräg aus der Mitte heraus und stellt sich hinter einen der Springer, die das Seil schwingen, und löst ihn ab. Nun läuft dieser in die Mitte, macht 3 Sprünge über das Seil und löst danach den anderen Schwinger ab.

Die Geschichte des Mister „C“



„Wie kann ich meine Kondition verbessern?“ Ratlos stand Football-Spieler Richard „C“ Cendali vor dieser Aufgabe. Sollte er die Treppenstufen des Stadions eine Stunde lang hoch- und runterlaufen? Oder sollte er 15 Minuten lang seilspringen?

Seilspringen kam für ihn nicht in Frage. Das war was für Mädchen. Also lief er die Stufen des Stadions rauf und runter. Doch dann fing es an zu schneien. Er wurde nass und die Stufen wurden immer glitschiger. Was nun? Erkälten sollte er sich nicht und ausrutschen und sich dabei verletzen erst recht nicht.

Zähneknirschend nahm er das Seil in die Hand. „Hey, das ist gar nicht schlecht“, dachte er nach ein paar Basic Jumps. Er probierte alles Mögliche aus mit dem Seil: Criss Cross, Side Straddle, Double Under und so weiter. „Das macht ja richtig Spaß!“



Mister „C“ erfand immer mehr Sprünge und Tricks. Rope Skipping war geboren.



Das Ganze passierte in den 1970er Jahren in den USA. Mittlerweile ist Rope Skipping eine weltweit verbreitete Sportart. Eure Eltern kannten sie noch als „Seilspringen“.

Heute ist Rope Skipping eine coole neue Sportart, die von zahlreichen Sportvereinen angeboten wird.



Früher waren die Seile aus Hanf. Heute sind sie aus Kunststoff. Damit kann man viel schneller springen.

Bild oben links: Richard Cendali



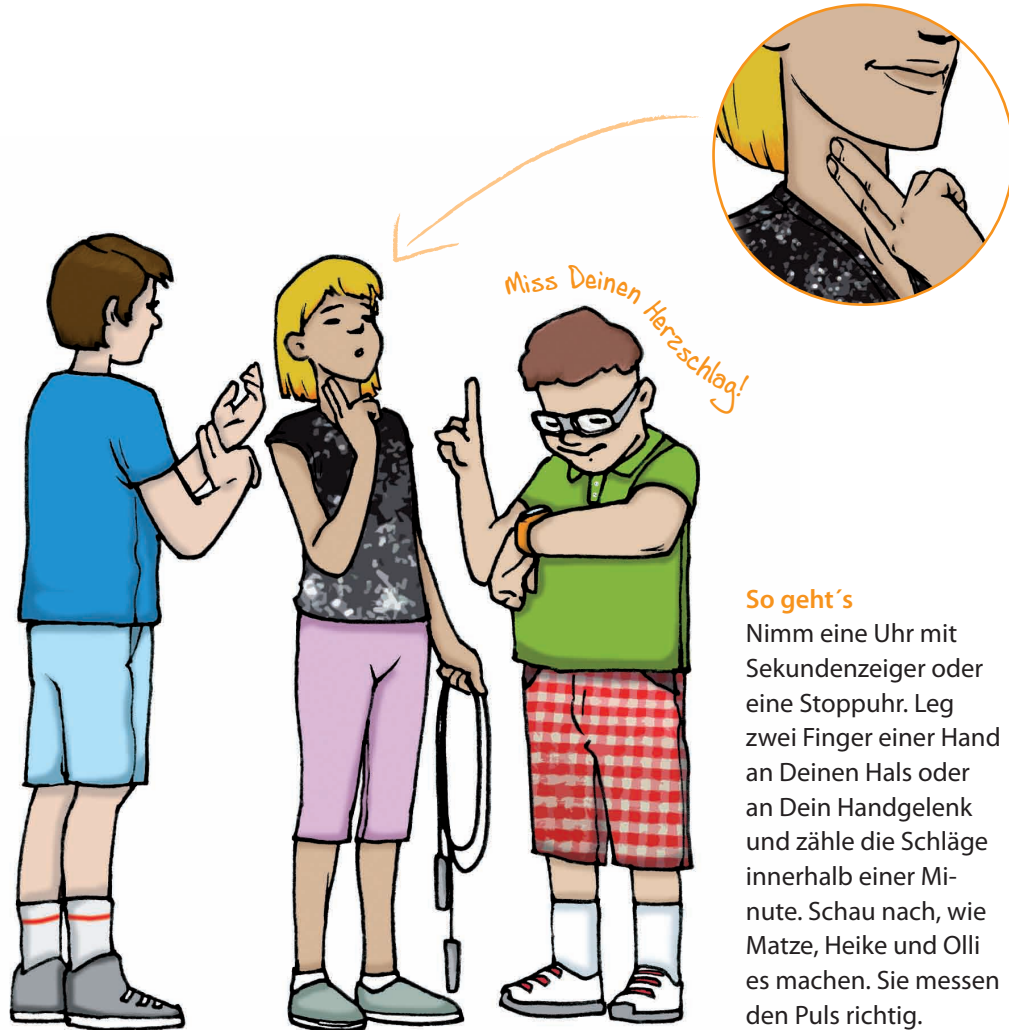
Auf Wettkämpfen stellen die Profis ihr Können unter Beweis!

Herzschlag - Pulsmessen

Mit Rope Skipping bringst Du Dein Herz in Schwung! Wusstest Du das? Nun also, das geht so:

Das Herz arbeitet wie eine Pumpe. Es befördert literweise das Blut durch Deinen Körper. Mit dem Blut werden Deine Körperzellen, Deine Muskeln, Deine Organe und Dein Gehirn mit Sauerstoff und Nährstoffen beliefert. So hast Du Kraft und Energie, um Dich zu bewegen, um Sport zu treiben oder um spazieren zu gehen.

Das Herz arbeitet ununterbrochen, Tag und Nacht, auch wenn Du schläfst. Mit einem Unterschied:



So geht's


Nimm eine Uhr mit Sekundenzeiger oder eine Stoppuhr. Leg zwei Finger einer Hand an Deinen Hals oder an Dein Handgelenk und zähle die Schläge innerhalb einer Minute. Schau nach, wie Matze, Heike und Olli es machen. Sie messen den Puls richtig.

Wenn Du Dich bewegst, atmest Du schneller und tiefer. Du nimmst mehr Sauerstoff auf. Dein Herz schlägt schneller, um den ganzen Sauerstoff in Deinem Körper zu verteilen. Du kannst das feststellen, wenn Du Deinen Pulsschlag vor und nach dem Springen misst. Miss Deinen Puls vor und nach dem Sport. So stellst Du fest, wie Dein Herz mehr arbeitet, wenn Du Dich bewegst.

Miss Deinen Pulsschlag!

Mein Puls direkt **vor** dem Springen

Mein Puls direkt **nach** dem Springen

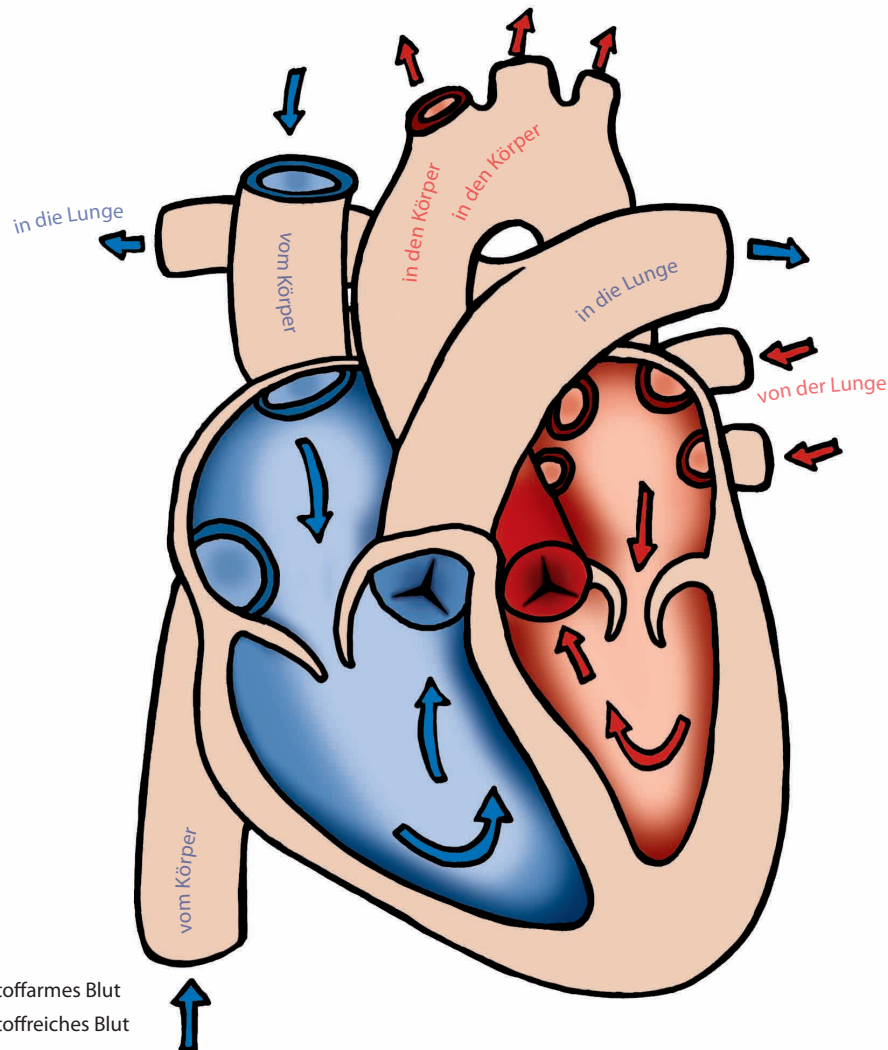


Der Ruhepuls für ein 10-jähriges Kind liegt zwischen 80 und 100 Schlägen pro Minute. Bei großer Anstrengung steigt der Puls auf bis zu 200 Schläge pro Minute. Bei Erwachsenen ist der Ruhepuls niedriger (60 bis 80 Schläge), bei Babys höher (bis 140 Schläge).

Das Herz - So sieht es aus

Dein Herz ist ein etwa faustgroßer Muskel. Es besteht aus zwei Hälften, die durch eine Scheidewand getrennt sind. Jede Hälfte setzt sich aus einem Vorhof und einer Herzkammer zusammen. Dazwischen liegen die Herzklappen.

Zwischen zwei Herzschlägen füllt sich Dein Herz mit Blut. Dann zieht es sich zusammen und pumpt das Blut hinaus. Aus der rechten Herzkammer fließt sauerstoffarmes Blut zur Lunge, aus der linken fließt sauerstoffreiches Blut in den Körper. Die Herzklappen regeln die Verbindung zu den Vorhöfen ab, damit das Blut nicht rückwärts kann.



- sauerstoffarmes Blut
- sauerstoffreiches Blut

Das Herz - Sport macht es fit

Wenn Du Dich regelmäßig bewegst, gewöhnt sich Dein Herz an die Belastung. Der Herzmuskel wird immer stärker. Mit der Zeit schlägt es nach dem Sport kräftiger und nicht mehr so schnell. Auch wenn Du Dich sehr anstrengst. Das ist wie bei den Armmuskeln. Wenn Du regelmäßig Gewichte hebst oder ruderst, werden Deine Armmuskeln immer stärker und fester. Du hast mehr Kraft und mehr Ausdauer in den Armen.

Mach den Fitnessstest für Dein Herz

Bevor Ihr das erste Mal mit dem Training zum Rope Skipping Champion beginnt, miss Deinen Puls. Überprüfe Deinen Puls erneut nach dem Skipping Hearts Day. Achte darauf, dass Du Deinen Puls im Ruhezustand misst. Das heißt, dass Du den Puls direkt nach dem Wachwerden messen musst. Und? Kannst Du einen Unterschied feststellen? Nein? Dann trainiere zuhause einfach weiter. Wenn Du regelmäßig Rope Skipping machst, wirst Du bald einen langsameren Puls haben.

Puls vor dem Skipping Hearts Champion

(Datum)

(Puls)

Puls nach dem Skipping Hearts Champion

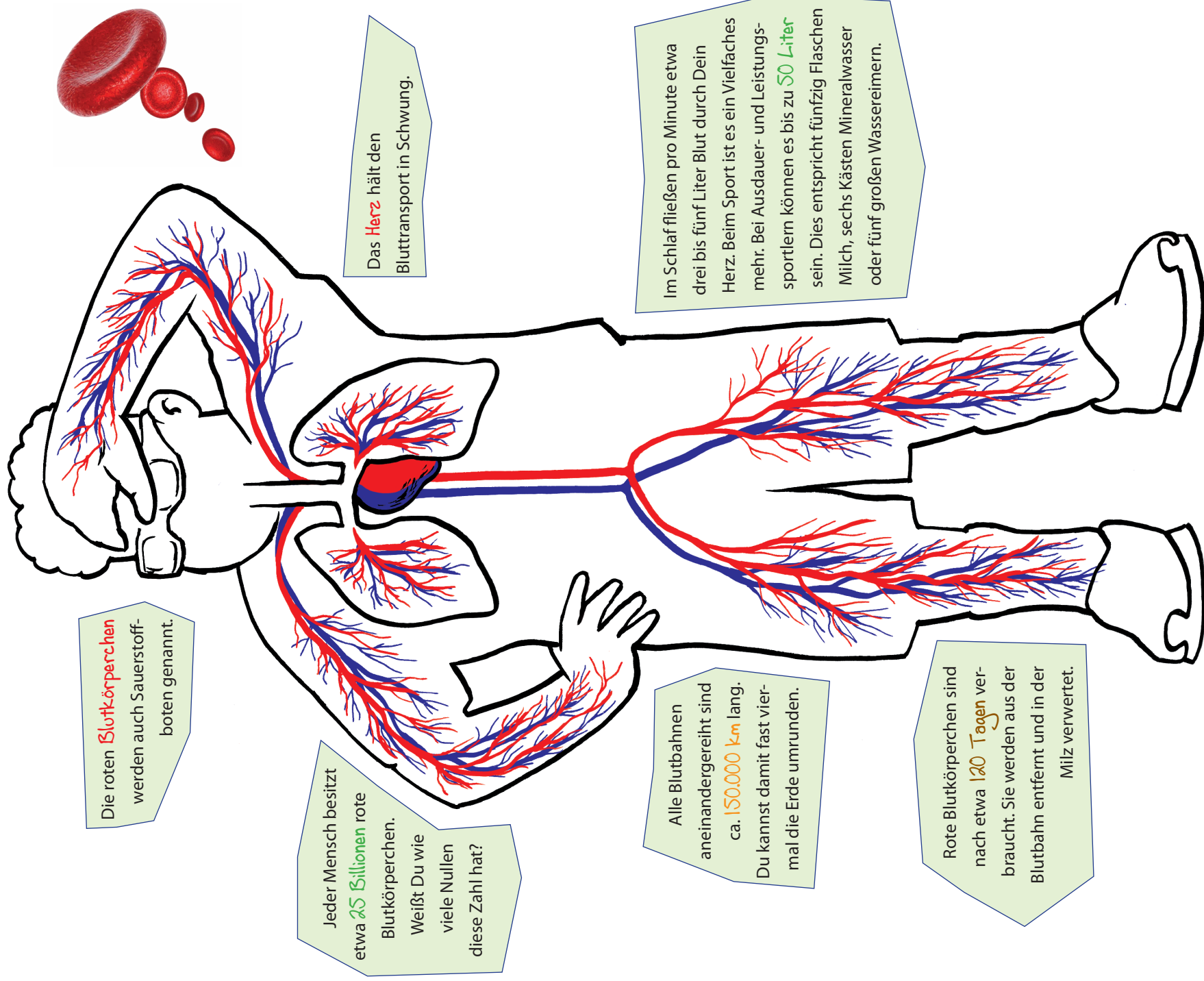
(Datum)

(Puls)

Herz-Kreislaufsystem – Die Autobahn in Deinem Körper

Alle Zellen im Körper brauchen Sauerstoff, um zu arbeiten. Wenn sie keinen Sauerstoff bekommen, kannst Du Dich nicht richtig bewegen. Deine Muskeln streiken. Das darf natürlich nicht passieren. Daher muss der Sauerstoff überall hinkommen. Das Blut muss im ganzen Körper gut zirkulieren. Dazu muss es ständig in Bewegung sein und das Herz muss kräftig schlagen.

Sport unterstützt die Blutzirkulation, indem es das Herz trainiert. Der Sauerstoff gelangt in der Lunge in das Blut. Dort wird er von den roten Blutkörperchen aufgenommen. Über die Blutbahnen wird er überall hintransportiert. Die roten Blutkörperchen geben den Sauerstoff an die Körperzellen ab und fließen wieder zurück zur Lunge, um neuen Sauerstoff aufzunehmen.



Ernährung – Energie für Deinen Körper

Du fragst Dich, was Ernährung mit Rope Skipping zu tun hat? Ganz einfach: Wenn Du Dich richtig ernährst, hast Du mehr Energie und kannst länger und schneller springen. Denn Dein Körper braucht nicht nur Sauerstoff. Er benötigt auch Nährstoffe. Und diese sind in der Nahrung enthalten.

Für eine gute Ernährung musst Du Dich ausgewogen ernähren. Du sollst nicht den ganzen Tag dasselbe essen und darauf achten, dass Du von allen wichtigen Nährstoffen genügend zu Dir nimmst. Mit einer Ausnahme: Obst und Gemüse darfst Du so viel und so oft essen, wie Du willst. Experten empfehlen fünfmal Obst oder Gemüse am Tag.

Eiweiß

braucht der Körper zum Aufbau der Körperzellen. Es ist in Fisch, Fleisch, Wurst, Eiern, Käse und Milch enthalten.

Fette

liefern Energie. Butter, Nüsse und Olivenöl sind Fettlieferanten.

Kohlenhydrate

sorgen dafür, dass Dein Körper in Schwung bleibt. Du findest sie in Nudeln, Reis, Kartoffeln oder Brot.

Vitamine und Mineralstoffe

sind vor allem während des Wachstums wichtig und sie sind überwiegend in Obst und Gemüse enthalten.



Das gesunde Pausenbrot

Das schmeckt vor allem auch sehr gut, weil Du weißt, dass es auch gut für Deine Gesundheit ist.



Achte immer darauf, dass Du ausreichend trinkst. Kinder zwischen 10 und 13 Jahren brauchen etwa 1,2 Liter Flüssigkeit am Tag. Bei heißem Wetter und Sport steigt der Flüssigkeitsbedarf an. Wenn Du dabei zu wenig trinkst, wird Dir übel und Du bekommst Kopfschmerzen. Der Sport fällt Dir dann viel schwerer. Am besten trinkst Du Wasser, weil es den Durst löscht und keinen Zucker enthält.

Wissenstest – Prüfe Dein Wissen

Alles, was Du dazu wissen musst, steht in Deinem Trainingsbuch. Hast Du es aufmerksam gelesen?

1. Woraus sind die Seile beim Rope Skipping gemacht?

_____ (1 Punkt)

2. Wofür ist Rope Skipping gut?

_____ (5 Punkte)

3. Was ist beim Rope Skipping anders als beim Seilspringen von früher?

_____ (2 Punkte)

4. Wo kannst Du Deinen Puls messen?

_____ (2 Punkte)

5. Wie hoch ist Dein Ruhepuls?

Kreuze die richtige Antwort an. (1 Punkt)

- a) ca. 140 Schläge in der Stunde
- b) ca. 140 Schläge in der Minute
- c) ca. 100 Schläge in der Minute



6 a. Wenn Du regelmäßig Sport machst, schlägt Dein Herz

(1 Punkt)

- a) langsamer
- b) schneller
- c) gleich schnell
- d) kräftiger

6 b. Erkläre, wieso das so ist.

_____ (1 Punkt)

7. Wozu sind die roten Blutkörperchen da?

_____ (1 Punkt)

8. Wie viele rote Blutkörperchen sind in Deinem Körper?

_____ (1 Punkt)

9. Lückentext:

(5 Punkte)

Dein Körper braucht Sauerstoff und _____, die _____ enthalten sind. Es gibt _____ Gruppen davon. _____ findest Du in Nudeln, Reis, Kartoffeln oder Brot. _____ braucht der Körper zum Aufbau der Körperzellen. _____ liefern Energie. Während des Wachstums besonders wichtig sind _____ und _____. Iss daher immer viel _____ und _____!

Auswertung

Bravo! Du hast _____ Punkte von 20 erreicht.

Skipping Hearts Champion – Zeig, was Du drauf hast

Übe die Champion-Aufgaben mit Deinem Team und macht Euch fit für den Skipping Hearts Day!

Aufgabe 1: Geschwindigkeit

Das erste Teammitglied springt **20 Sekunden** lang den **Jogging Step**.
Dann springt das zweite Teammitglied **20 Sekunden** lang so viele **Criss Crosses** wie möglich.
Zum Schluss springt das dritte Teammitglied **20 Sekunden** lang so viele **Double Unders** wie möglich.

Hier kommt es auf das Tempo an.

Aufgabe 2: Koordination

Macht **90 Sekunden** lang den **8er Lauf**. Arbeitet Hand in Hand.

Hier kommt es auf den Teamgeist an.

Aufgabe 3: Synchronisation

Jetzt kommt eine kleine Sprungkombination. Alle drei Teammitglieder springen gleichzeitig:

- 2 x Basic Jump
- 2 x Side Straddle
- 2 x Basic Jump
- 4 x Forward Straddle
- 2 x Basic Jump
- 1 x Half Turn & 2 x Basic Jump rückwärts nach vorwärts drehen & 2 x Basic Jump vorwärts und 8 selbst ausgewählte Sprünge.

Wichtig bei dieser Disziplin ist, dass Ihr synchron springt.

Skipping Hearts Champion – Trage Deine Übungen ein

Training (Diese Übungen sollst Du machen.)	kann ich	will ich lernen	Datum	Dauer
z.B. Side Swing, Double Under, Half Turn		X	16.04.	20 Minuten
z.B. Side Straddle, Skier, Criss Cross	X		18.04.	35 Minuten

Du kannst natürlich noch mehr trainieren! Wenn Du Lust hast, kannst Du dazu ja eine eigene Tabelle anlegen und unsere Tabelle als Vorlage benutzen.

Wortsalat

Suche die Wörter!

Suche die folgenden Wörter:

Rope Skipping, Champion, Criss Cross, Herzschlag,
Puls, Vitamine, Lunge, Energie

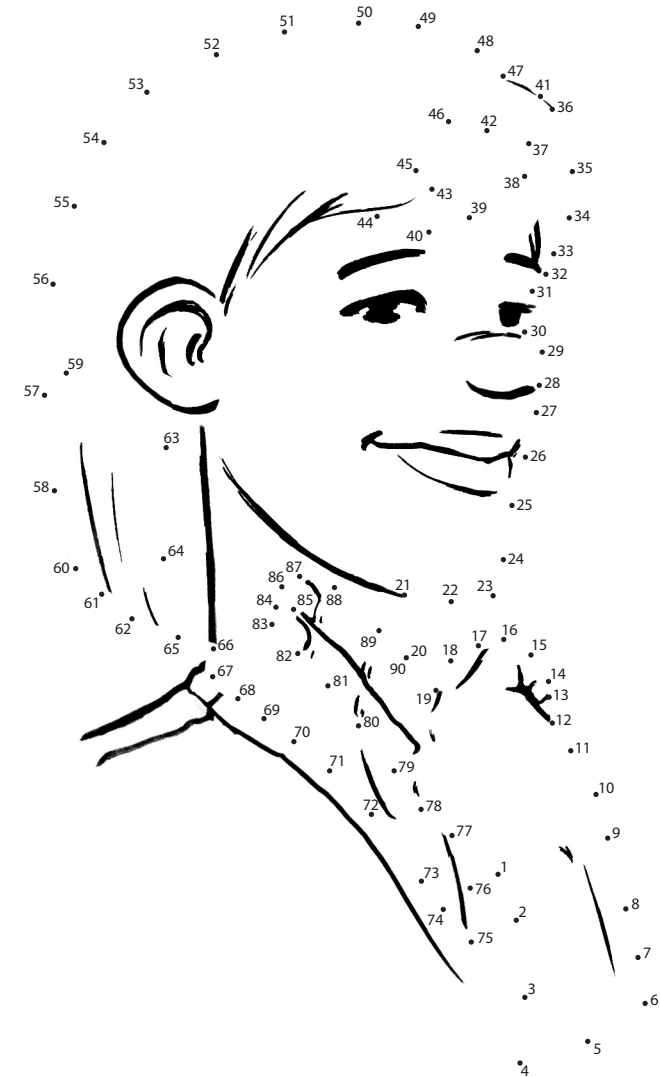
Die Wörter können senkrecht, waagrecht und diagonal verlaufen.



Zahlenbild

Verbinde die Zahlen!

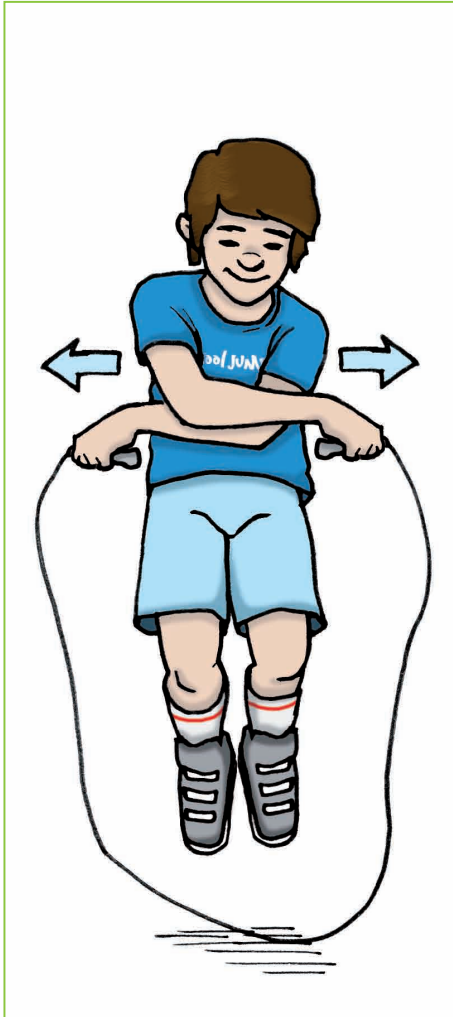
Was verbirgt sich hinter den Zahlen? Verbinde die Zahlen und Du wirst erkennen, wer hier abgebildet ist.



Suchbild

Finde die Fehler!

Da stimmt doch was nicht. Suche die 5 Fehler im rechten Bild.
Kannst Du sie alle finden?



Deutsche Herzstiftung

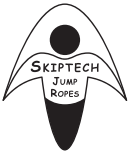
Die Deutsche Herzstiftung e.V. ist Deutschlands größte Patientenorganisation auf dem Gebiet der Herz-Kreislauf-Krankheiten. Sie engagiert sich für eine breite allgemeinverständliche Aufklärung über einen gesünderen Lebensstil, über sinnvolle Möglichkeiten der Vorbeugung sowie über neue Behandlungsmethoden. Die Deutsche Herzstiftung fördert die Herz-Kreislauf-Forschung und unterstützt Selbsthilfegruppen. Neben der Prävention von Herz-Kreislauf-Krankheiten und der Rehabilitation bereits Erkrankter bemüht sie sich besonders um Kinder mit angeborenen Herzfehlern und deren Eltern. Der Verein mit Sitz in Frankfurt wurde im Jahr 1979 von namhaften Kardiologen gegründet und hat inzwischen rund 68.000 Mitglieder.

Projekte und Aktivitäten der Deutschen Herzstiftung e.V.:

- Bundesweite Aufklärungsaktionen, z.B.: Herzwochen 01.-30. November
Weltherztag 29. September
- HERZ HEUTE, Zeitschrift der Deutschen Herzstiftung (4x/Jahr; Aufl.: 150.000 Ex.)
HERZBLATT, Zeitschrift der Kinderherzstiftung (4x/Jahr; Aufl.: 5.000 Ex.)
- Telefonsprechstunde (zweimal im Monat) und schriftliche Sprechstunde für Mitglieder mit Herzspezialisten und Herzchirurgen
- Informationsdienst: Beantwortung von jährlich rund 70.000 Anfragen
- Veranstaltung von Herzseminaren und Vorträgen
- Kinderherzstiftung (Arzt-Eltern-Seminare/Sportprojekte/Informationsdienst)
- Betreuung von Selbsthilfegruppen
- Forschungsförderung:
Vergabe von Jahres- und Doktorandenstipendien an Nachwuchswissenschaftler
Vergabe des Wilhelm P. Winterstein-Preises
- Forschungsförderung in Verbindung mit der Deutschen Stiftung für Herzforschung

Jeder kann Mitglied der Deutschen Herzstiftung werden oder ihre Arbeit durch Spenden und ehrenamtliche Tätigkeit unterstützen:

Frankfurter Sparkasse
Konto-Nr.: 90 30 00
BLZ 500 502 01



Weitere Informationen unter:
www.skippinghearts.de

oder

Deutsche Herzstiftung e.V.
Projektleiter: Sinann Al Najem

Vogtstraße 50
60322 Frankfurt am Main
Tel.: 069/95 51 28-144
alnajem@herzstiftung.de
www.herzstiftung.de

Skipping 
Hearts