

Ballspiele bringen den
Kreislauf in Schwung.



Herzsportgruppen am Start

Schwimmen, reiten, klettern und auch mal ein paar Bälle schmettern? Dass mehr Bewegung Kinder gesünder macht und die Seele stärkt, hat sich besonders im Umfeld der Corona-Pandemie massiv bestätigt. *herzblatt* hat eine Recherche gestartet und einen deutschlandweiten Überblick über Sportgruppen für Herzkinder erstellt.

Kinder und Jugendliche mit angeborenem Herzfehler werden oftmals aus Angst oder Unwissenheit vom regulären Schul- und/oder Vereinssport ausgeschlossen, was aus medizinischer Sicht häufig nicht oder nur bedingt erforderlich ist. Durch diese Überbehütung können die negativen Auswirkungen des Herzfehlers verstärkt werden. Denn auch bei Kindern mit angeborenen Herzfehlern führt Bewegungsmangel, wie bei Kindern ohne chronische Erkrankung, zu Verzögerungen in der motorischen, psychischen und sozialen Entwicklung.

Hier setzen die Kinderherzsportgruppen gezielt an. Durch eine an das individuelle Niveau angepasste und ärztlich begleitete Trainingseinheit können die Kinder ihre eigenen Belastungsgrenzen erfahren und es können dadurch auftretende Ängste, sowohl bei den Kindern als auch bei den Eltern, abgebaut werden. Mit vielfältigen Bewegungsangeboten wird in einer Kinderherzsportgruppe ein positiver Zugang zum eigenen Körper ermöglicht und gleichzeitig werden die Lebensqualität und das Selbstbewusstsein gesteigert. Das Training reicht dabei von einfachen Ausdauer- und Koordinationsübungen bis hin zum Schwimmen oder therapeutischen Klettern. Warum das guttut? Jede Bewegung zählt! Denn sie kann psychomotorische Defizite ausgleichen, die durch den Herzfehler und die damit verbundenen Operationen sowie durch lange Krankenhausaufenthalte entstanden sind.

In den Kinderherzsportgruppen stehen deshalb nicht der Wettkampf oder die Leistung im Fokus, sondern die Förderung der motorischen Entwicklung

durch Spiel, Spaß und Bewegung. Durch das gemeinsame Sporttreiben mit anderen betroffenen Kindern verbessert sich die psychosoziale Situation der kleinen Patienten und die Persönlichkeitsentwicklung wird positiv unterstützt. Alle Kinderherzsportgruppen, egal ob sie Kinderkliniken angeschlossen sind, in Sportvereinen oder als Elterninitiative stattfinden, verbinden drei Ziele: mehr Hilfe zur Selbsthilfe, weniger (Folge-)Erkrankungen (Morbidität) und eine geringere Sterblichkeit (Mortalität).

Bei den meisten Gruppen richtet sich das Angebot speziell an Kinder mit Herzerkrankungen, andere Gruppen adressieren auch Kinder mit chronischen Krankheiten wie Asthma und wiederum andere gestalten auch Geschwistern oder Freunden die Teilnahme. Dabei treffen sich manche Gruppen wöchentlich, andere bieten in größeren Abständen gemeinsame Ausflüge und andere Freizeitaktivitäten an.

Laut *herzblatt*-Recherche gibt es in Deutschland derzeit 16 Kinderherzsportgruppen, von denen einige mangels Teilnehmerzahlen oder aufgrund der Corona-Pandemie derzeit ruhen. Wir haben für Sie eine Liste mit den Ansprechpartnern und kurzen Informationen zum Bewegungsangebot zusammengestellt.

Dominic Clos

Haben wir eine existierende Kinderherzsportgruppe nicht erfasst? Möchten Sie gerne eine Gruppe gründen und brauchen Unterstützung? Haben Sie eine Frage zu einer bestehenden Gruppe? Dann wenden Sie sich gerne per E-Mail an uns: kinderherzstiftung@herzstiftung.de.

Angebote für Kinder und Jugendliche



1 Aachen

Jörg Däsler
Herzkrankes Kind Aachen e. V.
Jülicher Straße 373
52062 Aachen
Tel.: 0241 99741074
E-Mail: info@herzkrankeskindaachen.de
Homepage: www.herzkrankeskindaachen.de
Derzeit wird eine Reittherapie angeboten. Die Kinderherzsportgruppe ruht aktuell und kann bei genügend Interessenten wiederaufleben.

2 Augsburg

Julia Zigldrum
Gabelsbergerstraße 64
86199 Augsburg
Tel.: 0821 573715
E-Mail: reha@tvaugsburg.de
Homepage: www.tvaugsburg.de
Der TV Augsburg bietet derzeit zwei Reha-Sportgruppen für Kinder und Jugendliche an. Diese finden immer am Donnerstagnachmittag statt und eignen sich für Kinder und Jugendliche im Alter von 5 bis 17 Jahren. Außerdem werden sieben Herzsportgruppen für junge Erwachsene ab 18 Jahren angeboten.

3 Bad Mergentheim

Dr. Hannes Vüllers
Oberer Graben 62
97980 Bad Mergentheim
Tel.: 07931 2069
E-Mail: kinderarztpraxis-mgh@t-online.de
Homepage: www.kinderarztpraxis-mgh.de
Die Kinderherzsportgruppe pausiert derzeit. Sobald sich genügend Interessenten gemeldet haben, wird die Gruppe aufleben.

4 Berlin

Sport-Gesundheitspark
Hanns-Braun-Str. 1
14053 Berlin
Tel.: 030 818120
Homepage: www.dhzb.de/
abteilungen/angeborene-herzfehler-
kinderkardiologie/unsere-leistungen/
ahf-sport
Momentan pausiert die Kinderherzsportgruppe wegen zu geringer Nachfrage. Jedoch findet am Donnerstagnachmittag eine EMAH-Sportgruppe für Erwachsene mit angeborenem Herzfehler und deren Partnern oder Freunden statt, die von einem Arzt betreut und physiotherapeutisch angeleitet wird. Neben dem Sport treffen sich die Teilnehmer auch zu anderen Aktivitäten.

5 Frankfurt am Main

Udo Kiesewetter
Tel.: 06150 961896
E-Mail: herzkinder-frankfurt@kohki.de
Homepage: www.kohki.de/regionalgruppen/team-frankfurt
Die Regionalgruppe Darmstadt und Frankfurt von Herzranke Kinder Kohki e. V. bietet therapeutisches Klettern und verschiedene Freizeitmaßnahmen für Herzkinder und Geschwister an.

6 Freiburg

Christina Polinski
Herzklopfen – Elterninitiative Herzranke Kinder e. V. in Kooperation mit FT 1844 Freiburg und dem Herzzentrum Freiburg
Schwarzwaldstraße 181
79117 Freiburg
Tel.: 0176 32640241
E-Mail: chrissi165@gmail.com
Homepage: www.herzklopfen-ev.de
Die Kinderherzsportgruppe findet nach längerer Pause wieder mittwochs von 16:00 bis 17:00 Uhr statt. Die Teilnahme ist kostenlos und der Einstieg für alle Kinder ab drei Jahren möglich.

7 Fulda

Carola Ossenkopp-Wetzig
Herzkinder Fulda
Tel.: 0179 6639824
E-Mail: herzkinder-fulda@gmx.de
Homepage: www.herzkinder-fulda.de/
Der „Herzensport“ der Herzkinder Fulda musste pandemiebedingt pausieren und soll bald wiederaufleben. Es wird immer ein Arzt anwesend sein und auch Kinder mit zusätzlichen Einschränkungen sind willkommen.

8 Jena

Claudia Schuster
Reha Sportverein Ringwiese
An der Ringwiese 2
07745 Jena
Tel.: 03641 617333
E-Mail: kontakt@ringwiese.de
Homepage: www.ringwiese.de
Es finden bereits mehrere Herzsportgruppen für Erwachsene statt. Eine Kinderherzsportgruppe könnte bei genügend Nachfrage aufgebaut werden.

9 Karlsruhe

Lydia Merz
Herzbande-Nordbaden
Tel.: 07222-49721
E-Mail: herzbande-karlsruhe@herzstiftung.de
Homepage: www.herzbande-nordbaden.de
Die Kinderherzsportgruppe pausiert momentan. Für Jugendliche und

junge Erwachsene wird donnerstags von 18:30 bis 19:30 Uhr an der Parzival-Schule in der Beuthener Straße 11 in 76139 Karlsruhe-Hagsfeld eine Sportgruppe unter fachärztlicher Betreuung angeleitet.

10 Langenfeld

Langenfelder Kinderherzilfe gem. V.
Hausingerstraße 6
40764 Langenfeld
Tel.: 02173 271212
E-Mail: kinderherz-langenfeld@web.de
Für Kinder zwischen 3 und 10 Jahren findet am Mittwochnachmittag von 16 bis 17 Uhr eine Herzsportgruppe unter ärztlicher Aufsicht statt. Die Herzsportgruppe für Jugendliche pausiert derzeit und soll bald wieder starten.

11 Magdeburg

Marie Schwerthfeger
Bewegte Kinderherzen
Verein für Sporttherapie und Behindertensport 1980 Magdeburg e. V.
Tel.: 01514 7953662
E-Mail: bewegte.kinderherzen@vsb-magdeburg.de
Homepage: www.vsb-magdeburg.de
Die Gruppe „Bewegte Kinderherzen“ ist für alle Kinder und Jugendlichen mit inneren Erkrankungen, vor allem Herz- und Atemwegserkrankungen, offen. Die Gruppe findet montags von 14:00 bis 15:00 Uhr statt.

12 Moosburg

RGSV Moosburg
Martin Hofmair
Starenweg 2
85368 Moosburg an der Isar
Tel.: 0179 2101390
E-Mail: info@rgsv-moosburg.de
Homepage: www.rgsv-moosburg.de
Derzeit gibt es drei Herzsportgruppen, an denen auch Jugendliche teilnehmen können. Die erste Gruppe findet donnerstags von 17:15 bis 18:00 Uhr statt. Während der zwei weiteren Übungsstunden montags von 18:15 bis 19:15 Uhr ist jeweils ein Arzt anwesend. Zudem wird eine „Erlebte Integrative Sportschule (EISs)“ angeboten, an der unter bestimmten Umständen auch Kinder mit einem angeborenem Herzfehler teilnehmen können. Kontaktieren Sie bitte bei Interesse Martin Hofmair.

13 München

Christina Sitzberger
TUM Campus im Olympiapark
Connollystr. 32
80809 München
Telefon: 089 28924901
E-Mail: kidstumove@tum.de
Homepage: www.kidstumove.de

Derzeit gibt es zwei Gruppen: eine Gruppe für 4- bis 11-Jährige und eine weitere Gruppe für 12- bis 17-Jährige. Trainiert wird dienstags und donnerstags von 16 bis 17 Uhr. Zusätzlich gibt es noch eine Klettergruppe, die sich im Herbst und Winter alle zwei Wochen freitags von 14:30 bis 16:30 Uhr im Olympiapark trifft. Momentan pausiert der Kletterkurs.

14 Oberhausen

TuS Alstaden 1887 e. V.
Helmut Kaponig
Tel.: 0208 844089
E-Mail: h.kaponig@web.de
Homepage: www.tusalstaden.de
Die Kinderherzsportgruppe findet momentan wegen zu geringer Nachfrage nicht statt. Sobald sich wieder genügend Kinder gemeldet haben, kann die Gruppe wiederaufgebaut werden.

15 Stuttgart

Olivia Schulz
Sportvereinigung Feuerbach e. V.
in Kooperation mit dem Klinikum Stuttgart Olgahospital
Am Sportpark 1
70469 Stuttgart
Tel.: 0711 89089-26
E-Mail: o.schulz@sportvg-feuerbach.de
Homepage: www.sportvg-feuerbach.de
Kursart: KiSS Vitalies – Rehasport für Kinder und Jugendliche
Die Kinderherzsportgruppe findet mittwochs von 15:00 bis 15:45 Uhr für Kinder ab fünf Jahren statt. Es ist jederzeit ein Kardiologe anwesend.

16 Ulm

Ulmer Herzkinder e. V.
Saulgauerstraße 9
89079 Ulm
Tel.: 0731 14418379
E-Mail: info@ulmer-herzkinder.de
Homepage: www.ulmer-herzkinder.de
Für Kinder im Alter von 6 bis 13 Jahren wird eine Kinderherzsportgruppe angeboten. Außerdem findet für die Kinder und Jugendlichen heilpädagogisches Reiten statt. Jugendliche ab 14 Jahren können, in einer Inklusionsgruppe, Klettern gehen.