

Liebe Teilnehmer*innen der Herz- und Krebs sportgruppe, liebe Passivmitglieder

Wir freuen uns sehr, auch dieses Jahr drei spannende Vorträge anbieten zu können. Um sicherzustellen, dass die Themen Ihren Interessen entsprechen, haben wir in den Lektionen alle Teilnehmer*innen befragt und versucht, die Wünsche bestmöglich zu berücksichtigen. Gerne möchten wir Sie daran erinnern, dass die Vorträge öffentlich sind und Sie gerne die Einladung an interessierte Personen weiterleiten dürfen.

Ausserdem möchten wir Sie im Oktober zu einer Wanderung einladen. Anfang Dezember findet das Weihnachtsessen statt, bei dem wir gemeinsam das Jahr ausklingen lassen können.

Im ersten Vortrag des Jahres gibt Ihnen der Kardiopsychologe Sven Schmutz spannende Einblicke in den Bereich der Kardiopsychologie. Ein Aspekt der Kardio-Reha, welcher häufig unterschätzt wird, aber sehr wichtig ist. Sie erfahren mehr über die Bedeutung der Resilienz in Bezug auf die psychische Gesundheit.

Als Zweites folgt der Vortrag des Kardiologen Andreas Zimmermann über das Erkennen und korrekte Handeln bei Notfallsituationen. Dabei wird Ihnen Wissen darüber vermittelt, welche Notfälle entstehen können, woran Sie diese erkennen und wie Sie reagieren sollen.

Ende September wird die Sportwissenschaftlerin und Herztherapeutin Sarina Huber einen Vortrag über die positiven Effekte von Krafttraining auf die Herzgesundheit und Gesundheit generell halten. Die Hintergründe, weshalb Krafttraining wichtig ist, sollen auch bei der Motivation für regelmässiges Krafttraining helfen.

Wir freuen uns, dass Sandra Zaugg von der Schweizerischen Herzstiftung in diesem Jahr eine gemütliche Wanderung im Oktober für Sie organisieren wird. Diese wird sie gemeinsam mit einer Therapeutin oder einem Therapeuten aus unserem Leitungsteam durchführen.

Das detaillierte Programm 2026 mit den genauen Daten, Zeiten und Durchführungsorten finden Sie auf der Rückseite dieses Blattes.

Wir grüssen Sie herzlich
Vorstand der Herz- und Krebs sportgruppe Inselspital

Kardiopsychologie – Resilienz

Sven Schmutz

Leiter Kardiopsychologie, Inselspital Bern
Donnerstag, 19. März, 19.00 – 20.00 Uhr
Julie-von-Jenner-Haus (Kinderklinik), Inselspital, Kursraum 3

Notfälle - erkennen und richtig reagieren

Dr. med. Andreas Zimmermann

Spitalfacharzt und Leiter der ambulanten kardiovaskulären Rehabilitation und Sportkardiologie
Universitätsspital Inselspital Bern
Montag, 1. Juni, 19.00 – 20.00 Uhr
Julie-von-Jenner-Haus (Kinderklinik), Inselspital, Kursraum 3

Krafttraining: Positive Effekte auf die Herzgesundheit

Sarina Huber

Sportwissenschaftlerin und Herztherapeutin
Mittwoch, 30. September, 19.00 – 20.00 Uhr
Julie-von-Jenner-Haus (Kinderklinik), Inselspital, Kursraum 3

Wanderung

Sandra Zaugg & Therapeut*in

Mitarbeiterin der Schweizerischen Herzstiftung, First Responder
Samstag, 03. Oktober 2025 am Morgen
Detaillierte Informationen erhalten Sie spätestens Anfang September

Traditionelles Weihnachtsessen

Dienstag, 8. Dezember, ab 18.00 Uhr, Restaurant Stella, Inselspital, Wirtschaftsgebäude
Die Einladung mit Anmeldung folgt ein paar Wochen vor dem Anlass.

Wir freuen uns auf zahlreiches Erscheinen! Für die Vorträge ist keine Anmeldung erforderlich. Die Vorträge sind öffentlich.