



# DAS BEWUSSTSEIN FÜR HERZRHYTHMUSSTÖRUNGEN GEMEINSAM STÄRKEN

Um der #PULSEDAY Kampagne Aufmerksamkeit zu verleihen, sind wir auf Ihre Unterstützung angewiesen. Helfen Sie mit, indem Ihre Klinik/Praxis Teil unserer Social Media Kampagne wird.

Wählen Sie eine Option und stellen Sie das Video / Fotos am 1. März 2025 auf Ihrem Klinik/Praxis-Channel online. Vergessen Sie nicht, @PULSEDAY und @herzstiftung zu markieren und den Hashtag #FeelTheBeat zu nutzen.

## Zeigen Sie uns Ihre besten Tanz-Moves!

Tanzen Sie die Bewegungen aus dem Beispielvideo unter nach, entweder allein oder gemeinsam mit Ihrem Team. Die passende Musik und die Choreografie finden Sie über den Link [herzstiftung.de/pulseday-dance](https://herzstiftung.de/pulseday-dance). Bringen Sie dabei Ihren Klinik-Spirit mit ein und zeigen Sie, wie viel Energie in Ihrem Team steckt – besonders beim Pulsmessen.

## Puls durch die Klinik

Filmen oder fotografieren Sie sich und so viele Kolleg:innen wie möglich (frontal, bis zur Hüfte), während Sie die typische Puls-Mess-Bewegung machen. Lassen Sie die Kamera dabei durch verschiedene Bereiche Ihrer Klinik "reisen", (Empfang, OP, Notaufnahme). Werden Sie kreativ und übergeben Sie den Puls symbolisch an die nächste Person – zum Beispiel durch eine Bewegung, ein Lächeln oder einen Handschlag.

Die vorgeschlagenen Ideen dienen als Beispiele für den #PULSEDAY am 01.03. Sie können Ihrer Kreativität freien Lauf lassen und etwas ganz Eigenes gestalten.

**Schicken Sie das Videomaterial bitte bis zum 25. Februar an: [challenge@herzstiftung.de](mailto:challenge@herzstiftung.de), die Videos werden für einen Zusammenschnitt verwendet und auf dem offiziellen PULSEDAY-Account gepostet.**