

Uzwil: 14.03.2014



Ernst Tobler leitete die Jahresversammlung



Über 20 Mitglieder nahmen an der Versammlung teil



Das Leiterinnenteam, v.links: Sandra Klenner, Manuela Strässle, Maria Rosa Rosario (auf dem Bild fehlt Carmen Henny)



Das Gespräch am Wirtshaustisch verbindet

Regelmässiges Training in der Herzgruppe

Der Erfahrungsaustausch gehört in der Herzgruppe dazu.

Ernst Inauen

An der Jahresversammlung der Herzgruppe Fürstenland informierten Mitglieder und Therapeutinnen über die Aktivitäten der Selbsthilfegruppe.

Die Schweizerische Herzstiftung fördert seit dreizehn Jahren den Aufbau von Herzgruppen. Bis heute wurden landesweit bereits 140 solche Gruppierungen gegründet. Die Herzgruppen versuchen, mit zielgerichteten Massnahmen die Mitglieder nach lebensbedrohenden Herz-Kreislauf-Ereignissen oder nach überstandenen Operationen wieder zu einer gewissen Fitness zu bringen.

Im Sommer 2006 gründeten in Uzwil die Kardiologen Dr. Werner Eugster, Dr. Raphael Koller und Dr. Wolfram Koch zusammen mit den Physio- und Herztherapeuten Urban Wirth, Daniela Niedermann und Manuela Strässle-Widmer die regionale Herzgruppe Fürstenland. Aus bescheidenen Anfängen wuchs der Mitgliederbestand auf rund 30 Frauen und Männer unterschiedlichen Alters.

Keine Vereinsverpflichtung

Kürzlich trafen sich über 20 Mitglieder der Herzgruppe Fürstenland im Stammlokal Restaurant Schöntal in Niederuzwil. Weil die Gruppe vor drei Jahren von einer Vereinsgründung absah, ist kein Amtszwang nötig. Einzelne Mitglieder übernehmen freiwillig die anfallenden Aufgaben. So leitet der Bronschhofer Schreinermeister Ernst Tobler jeweils die Jahresversammlung. Norbert Brunner besorgt die Kranken- und Geburtstagsbesuche, Kurt Häfeli und andere Kameraden helfen bei der Organisation des Rahmenprogramms oder erledigen Öffentlichkeitsarbeit. Die Selbsthilfegruppe funktioniert in dieser Form bestens, wie auch der Vorsitzende in seinem Rückblick bestätigte.

Vier sportliche Leiterinnen

Der Hauptleiterin Manuela Strässle, ausgebildete Physio- und Herztherapeutin stehen mit Carmen Henny, Maria-

Rosa Rosario und Sandra Klenner zur weiteren Arbeit mit den Teilnehmerinnen zur Seite. Die Leiterinnen wechseln sich bei ihren Einsätzen in der Turnhalle der Sekundarschule Niederuzwil, im Hallenbad Sproochbrugg und im Fitnesscenter Update ab. Das Trainingsprogramm sieht jede zweite Woche am Montagabend das gemeinsame Turnen vor. Dazwischen kann am Dienstagabend entweder das Aquafit in Zuckenriet oder das Fitnessstraining im Update besucht werden.

Abwechslungsreiches Programm

Die Leiterinnen gestalten die Lektionen abwechslungsreich. Ohne Leistungsdruck und abgestimmt auf das Leistungsvermögen der Teilnehmenden werden Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit gefördert. Bei verschiedenen Spielen kommt auch der Spassfaktor nicht zu kurz. Die Einkehr in ein Restaurant nach dem Training fördert den Zusammenhalt und ermöglicht den Erfahrungsaustausch. Das Rahmenprogramm mit Wanderungen, Grillplausch, Fondueabend oder Kochkurs wird von den Mitgliedern geschätzt. Regelmässig wird mit Fachvorträgen und am Notfallabend Wissen über den Gesundheitsbereich vermittelt.

Informationen können in der Homepage www.herzgruppefuerstenland.com abgerufen werden.



Carmen Henny informiert zu Beginn der Turnstunde die Teilnehmenden



Auch ältere Semester machen die Übungen mit



Fitness- und Geschicklichkeitsparcours fördert Konzentration und Ausdauer



Aquafit im Hallenbad macht's Spass