



Orte
Home
Wil / Bronschhofen
Uzwil
Flawil / Degersheim
Ober- / Niederbüren
Niederhelfenschwil
Zuzwil
Oberuzwil / Jonschwil
Südthurgau
Region
Spezial
Business
Forum
Über uns

Zuckenriet: 20.11.2016



Das Leitungsteam der Herzgruppe, von links: Manuela Strässle, Sandra Klenner, Dr. Raphael Koller, Yvonne Schläpfer, Maria-Rosa Rosano.



Diese Gruppe war für die Vorbereitung des Festsaaes und die weihnachtliche Dekoration zuständig.

Zehn Jahre Herzgruppe Fürstenland

Der Jubiläumsanlass fand im OZ Sproochbrugg statt.

Ernst Inauen

Die 2006 gegründete Herzgruppe Fürstenland feierte das zehnjährige Jubiläum mit einem speziellen Anlass. Dabei konnten sich alle Mitglieder mit ihren Partnerinnen oder Partner aktiv einbringen.

Lange machte das Leiterteam der Herzgruppe Fürstenland um das Programm des ganztägigen Anlasses ein Geheimnis, das erst während der Veranstaltung gelüftet wurde. Bekannt war lediglich, dass sich die Teilnehmenden am Samstagvormittag um zehn Uhr morgens in der Oberstufenschule Zuckenriet einzufinden hätten. Mit der Anmeldung wurde ebenso klar, dass das Mittagessen in der Schulküche gemeinsam gekocht und vorbereitet werden soll.



Schulratswahlen Wil
Zweiter Wahlgang am 27. November 2016
Mit breiter Lebenserfahrung wieder in
den Wiler Schulrat: Praxedis Schär



Rund 20 Mitglieder und fünf Leiterinnen, zum grossen Teil mit Begleitung, folgten der Einladung. Ebenso gab einer der Mitbegründer, der Wiler Kardiologe Dr. Raphael Koller, der Herzgruppe durch seine Teilnahme die Ehre. So waren insgesamt rund 50 Personen am Jubiläumsanlass.

Feines Mittagsmahl

Im Mittelpunkt stand das gemeinsame Mittagessen in der Aula. In zwei Gruppen bereiteten die Teilnehmenden paarweise die Speisen in den beiden Schulküchen zu. Eine weitere Gruppe war für die Vorbereitung und Dekoration des Saales verantwortlich. Mit entsprechenden Requisiten zauberte sie eine vorweihnächtliche Stimmung herbei. Die Kochlehrerinnen Brigitte und Marianne Schoch sowie Silvia Korrodi mit Partner Oliver Kauten gaben Broschüren mit den Rezepten ab. „Wir haben versucht, die Speisen auf herzgesunde Ernährung abzustimmen. So sind unsere Desserts mit reduziertem Zuckergehalt ausgewählt. Aber bei einem Jubiläumsanlass darf man beim Dessert sicher auch einmal ein Auge zudrücke“, erklärte Silvia Korrodi. Auch bei der feinen Kürbissuppe, dem fettarmen Braten oder beim Fischgericht mit Lauchgemüse und Kartoffeln spielten die Kalorien eine kleine Rolle.

Jubiläum mit Überraschungen

So entstanden rechtzeitig bis zum Mittag eine Vielfalt von Speisen und Desserts, die zu einem festlichen Viergangmenü führten. Nach dem genussvollen Essen folgte bereits die erste Überraschung. Zehn Damen der Line Dance- Gruppe „Green Hills“ aus dem Toggenburg führten in Western-Aufmachung ihre rassigen Tänze vor. Anschliessend konnten tanzfreudige Mitglieder in einem Workshop unter der Leitung von Sibylle Kläger die Grundschriffe erlernen. Diese Einlage kam bei den Festgästen sehr gut an. „Tanzen macht Spass“, waren sie sich einig. Eine weitere Überraschung bot spontan das Herzgruppen-Mitglied Giuseppe Lazzaro. Der talentierte Sänger begeisterte mit einem italienischen Liebeslied. Ein wilkommenes Geschenk machte die Herzgruppe allen Mitgliedern mit der Abgabe eines Rucksackes und eines T-Shirts. Die verantwortliche Leiterin Manuela Strässle erwähnte die zehn Mitglieder, welche im ersten Jahr der Herzgruppe beitraten.

Auf Initiative von Ärzten

Vor zehn Jahren wurde die Herzgruppe Fürstenland in Uzwil von den drei Kardiologen Dr. Werner Eugster, Dr. Raphael Koller und Dr. Wolfram Koch zusammen mit den Physio- und Herztherapeuten Urban Wirth, Daniela Niedermann und Manuela Strässle ins Leben gerufen. Über die Gründe sagte Dr. Koller: „Auf der Karte der Herzstiftung war die Region



Manuela Strässle, Herz- und Physiotherapeutin.



Dr. Raphael Koller, Kardiologe.



Silvia Korrodi mit ihrem Partner Oliver Kauten.

noch ein weisser Fleck, bestanden doch damals in der Nähe nur St.Gallen und Frauenfeld solche Gruppen". Die als hundertste Herzgruppe Fürstenland gegründete Selbsthilfegruppe ist eine Partnerorganisation der Schweizerischen Herzstiftung. Inzwischen sind es bereits rund 150 Herzgruppen. In Verbindung mit einer individuellen, gesunden Lebensstil-Gestaltung bieten sie ein motivierendes Umfeld, um nach einer Herz- Kreislaufkrankung durch ein regelmässiges Bewegungstraining wieder fit zu werden. Eine gezielte Langzeitrehabilitation kann das Risiko eines erneuten Ereignisses deutlich senken.

Mitglieder helfen mit

Manuela Strässle, Mitbegründerin und verantwortliche Leiterin meinte zur Entwicklung der Herzgruppe: „Es zeigte sich sehr bald, dass diese langzeitliche Bewegungstherapie einem echten Bedürfnis entsprach. Der Bestand der regionalen Herzgruppe wuchs im letzten Jahrzehnt auf rund 30 Frauen und Männer unterschiedlichen Alters an“. Auf die Gründung eines öffentlich-rechtlichen Vereins sei gemäss Beschluss der Mitglieder verzichtet worden. Dafür übernahmen verschiedene Mitglieder freiwillig die anfallenden Aufgaben und unterstützen damit die fünf aktiven Physio- und Herztherapeutinnen Manuela Strässle, Sandra Klenner, Maria-Rosa Rosano, Yvonne Pfändler und Carmen Henny. Das Leiterinnenteam wechselt sich bei der Durchführung der abwechslungsreichen Turnstunden, Fitnessstrainings und der Wassergymnastik ab.

Vielseitiges Programm

Die Trainings finden einmal pro Woche abwechselnd in der Turnhalle der Sekundarschule Niederuzwil, im Hallenbad Sproochbrugg Zuckenriet und im Fitnesscenter Physio Postma statt. Das Training ist abgestimmt auf das Leistungsvermögen der Teilnehmenden. Kraft, Ausdauer, Koordination, Gleichgewicht und Beweglichkeit werden gezielt gefördert. Bei verschiedenen Spielen kommt auch der Spassfaktor nicht zu kurz. Manuela Strässle erwähnte beim Jubiläumsanlass in ihrem Rückblick auch das Rahmenprogramm: „Neben den üblichen Trainings haben wir in diesen zehn Jahren miteinander einiges erlebt. Es wurden Nordic-Walking, Velo- oder Wandertouren, Pizzaessen, Kochkurse oder ein Fondueabend durchgeführt. Dazu kamen Notfallabende, Firmenbesuche und Fachvorträge von Ärzten oder Fachleuten des Gesundheitswesens“.

Weitere Informationen in der Homepage
www.herzgruppefuerstenland.com.



Giuseppe Lazzaro, Schmusesänger.



Carmen Henny, Aushilfsleiterin und Hobby-Köchin.



Die Darbietungen der Line Dance-Gruppe „Green Hills“ und der anschliessende Workshop lösten Begeisterung aus.



Mitglieder die seit zehn Jahren dabei sind, von links: Guido Schwendener, Norbert Brunner, Hermann Naef, Ernst Inauen, Kurt Haefeli, Andreas Lehmann, Reto Ingber.



Die Herzgruppenleiterinnen organisierten den Jubiläumsanlass, von links: Yvonne Schläpfer, Carmen Henny, Manuela Strässle, Maria Rosa Rosano.



In der unteren Schulküche wurden die Desserts zubereitet.



Männer in ungewohnter Aktion.



Fleiss zeigte die Gruppe beim Gestalten der Tischdekoration.



Gute Zusammenarbeit der Frauen und Männer.



Der überraschende Auftritt der Toggenburger Line dance-Gruppe.



Das Erlernen der Tanzschritte machte Spass.



[Artikel per Email weiterempfehlen](#)