

Uzwil: 14.03.2015



Die Herzgruppe Fürstenland traf sich zur Jahresversammlung im Rest. Schöntal.



Ernst Tobler und Manuela Strässle informierten über das Jahresprogramm.



Die Herz- und Physiotherapeutinnen Maria-Rosa Rosano, Sandra Klenner, Camen Henny, Manuela Strässle (von links).



Nach der Versammlung vergnügten sich die Teilnehmenden beim Jassen und Kegeln.

Gemeinsames Herztraining

Gesellige Stunden gehören in der Herzgruppe dazu.

Ernst Inauen

Die Verantwortlichen der Herzgruppe Fürstenland informierten an der Jahresversammlung im Restaurant Schöntal die Mitglieder über die Aktivitäten und Wünsche der Selbsthilfegruppe. Beim anschliessenden Kegeln kam eine sportliche Komponente ins Spiel.

Kürzlich trafen sich im Stammlokal Restaurant Schöntal in Niederuzwil über 20 Mitglieder der Herzgruppe Fürstenland zur jährlichen Informationsversammlung. Die Gruppe wurde vor neun Jahren in Uzwil von den Kardiologen Dr. Werner Eugster, Dr. Raphael Koller und Dr. Wolfram Koch zusammen mit den Physio- und Herztherapeuten Urban Wirth, Daniela Niedermann und Manuela Strässle gegründet. Sie ist eine Partnerorganisation der Schweizerischen Herzstiftung. In Verbindung mit einer individuellen, gesunden Lebensstilgestaltung bieten die Herzgruppen das motivierende Umfeld, um nach einer Herzerkrankung wieder fit zu werden.

Freiwillige Mitarbeit

Der Mitgliederbestand der regionalen Herzgruppe wuchs inzwischen auf rund 30 Frauen und Männer unterschiedlichen Alters. Vor einigen Jahren sahen die Mitglieder von einer Vereinsgründung mit Statuten ab. Verschiedene Mitglieder übernehmen freiwillig die anfallenden Aufgaben und unterstützen damit die Therapeutinnen. So leitet der Bronschhofner Ernst Tobler jeweils die Jahresversammlung. Andere sind verantwortlich für die Kranken- und Geburtstagsbesuche, helfen bei der Organisation des Rahmenprogramms mit oder erledigen Öffentlichkeitsarbeit. Die Selbsthilfegruppe funktioniert in dieser Form reibungslos, wie auch der Versammlungsleiter in seinem Rückblick bestätigte.

Vielseitiges Programm

Ernst Tobler lobte das Leiterinnenteam mit Manuela Strässle, Carmen Henny, Maria-Rosa Rosano und Sandra Klenner für die abwechslungsreiche Turnstunden-, Fitness- und Wassergymnastik-Gestaltung. Das Team wechselt sich bei den Einsätzen in der Turnhalle der Sekundarschule Niederuzwil, im Hallenbad Sprochbrugg und im Fitnesscenter Update ab. 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.

Abwechslung macht Spass

Die hauptverantwortliche Physio-und Herztherapeutin Manuela Strässle erwähnte bei den Mutationen vier Aus- und vier Neueintritte. Ebenso machte sie auf einige spezielle Anlässe des Jahresprogramms 2015 aufmerksam. Neben den üblichen wöchentlichen Trainings bringen Walking, eine Wander- oder Velotour, ein Notfallabend und ein Fondue-Höck Abwechslung in den Betrieb. Sie warf bereits auch einen Blick auf das nächste Jahr, in dem das zehnjährige Bestehen mit einem speziellen Jubiläumsanlass gefeiert werden soll. Von Seiten der Teilnehmenden wurde auch vermerkt, dass der gesellige Aspekt nicht vernachlässigt werden soll, zum Beispiel mit dem Restaurantbesuch nach dem Training.

Weitere Informationen in der Homepage www.herzgruppefuerstenland.com.



In zwei Gruppen prüften die Kegler ihre Treffsicherheit.



Jede 2. Woche findet das Training in der Turnhalle Niederuzwil statt.



Abwechelnd wird im Hallenbad Sproochbrugg....



....oder im Fitnesscenter Update trainiert.