



Orte

Home
 Wil / Bronschhofen
 Uzwil
 Flawil / Degersheim
 Ober- / Niederbüren
 Niederhelfenschwil
 Zuzwil
 Oberuzwil / Jonschwil
 Südthurgau
 Region

Spezial

Business
 Forum
 Über uns

Uzwil: 22.03.2016



Fleissige Mitglieder, von links: Marcel Keller, Beat Thoma, Kurt Häfeli, Norbert Brunner, Hermann Näf.

Sportliche Herzgruppe

Der Jubiläumsanlass findet im November statt.

Ernst Inauen

An der Jahresversammlung der Herzgruppe Fürstenland informierten die Verantwortlichen über die Aktivitäten der Selbsthilfegruppe. Beim anschliessenden Kegeln kam eine sportliche Komponente ins Spiel.

Kürzlich lud das Leiterteam der Herzgruppe Fürstenland zur Jahresversammlung ins Stammlokal Restaurant Schöntal in Niederuzwil ein. Rund 20 Mitglieder wurden über die Aktivitäten des vergangenen Jahres und über weitere Vorhaben informiert. Die Gruppe wurde vor bald zehn Jahren 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. Sie ist eine Partnerorganisation der Schweizerischen Herzstiftung, der inzwischen weit über 100 Herzgruppen angehören. In Verbindung mit einer individuellen, gesunden Lebensstil-Gestaltung bieten sie ein motivierendes Umfeld, um nach einer Herzerkrankung wieder fit zu werden. Eine Langzeitrehabilitation kann das Risiko eines erneuten Vorfalles deutlich senken.

Mitglieder übernehmen Aufgaben

Die verantwortliche Leiterin Manuela Strässle übernahm anstelle des verhinderten Mitglieds Ernst Tobler den Vorsitz. Sie berichtete über die Mutationen, die sich bei drei Austritten und fünf Neueintritten positiv auf die Mitgliederzahl auswirkten. Der Bestand der regionalen Herzgruppe wuchs inzwischen auf rund 30 Frauen und Männer unterschiedlichen Alters. Verschiedene Mitglieder übernehmen freiwillig die anfallenden Aufgaben und unterstützen damit die vier Therapeutinnen. Sie sind verantwortlich für die Kranken- und Geburtstagsbesuche, helfen bei der Organisation des



Sportliches Mitglied Ernst Eugster.

BANK

100 Jahre **RAIFFEISEN**
 Ihre Bank in Wil

Rahmenprogramms mit oder erledigen Öffentlichkeitsarbeit. Das zufriedene Leiterinnenteam verdankte ihnen den Einsatz mit einem Präsent. Die fleissigsten Turner mit den wenigsten Absenzen, Hermann Näf, Marcel Keller und Beat Thoma erhielten ebenfalls ein Dankeschön.

Abwechslungsreiches Programm

Die hauptverantwortliche Physio- und Herztherapeutin Manuela Strässle erwähnte im Rückblick die regelmässigen Trainingsbesuche. Sie dankte ihren Leiterkolleginnen 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 Sproochbrugg Zuckenriet und im Fitnesscenter Update ab. Das Training ist abgestimmt auf das Leistungsvermögen der Teilnehmenden. Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit werden gezielt gefördert. Bei verschiedenen Spielen kommt auch der Spassfaktor nicht zu kurz. In einem Rahmenprogramm wurden Nordic-Walking, eine Velo- oder Wandertour, ein Pizzateessen bei Andreas Lehmann oder ein Fondueabend im Dezember angeboten. Beim Notfallabend lernten die interessierten Teilnehmenden das zweckmässige Verhalten bei Unfällen.

Jubiläum im November

Manuela Strässle machte auf einige spezielle Anlässe des Jahresprogramms 2016 aufmerksam. Neben den üblichen wöchentlichen Trainings sind im Sommer Walking-Abende vorgesehen. Geplant ist auch eine Exkursion in die Firma Sigvaris in Bruggen. Ein Herzgruppenmitglied wird den Besuch organisieren. Er soll an einem Freitagnachmittag stattfinden, damit die Herstellung der Stützstrümpfe beobachtet werden kann. Sie warf bereits auch einen Blick auf den speziellen Jubiläumsanlass, mit dem das zehnjährige Bestehen gefeiert werden soll. Er soll am Samstag, 19. November stattfinden. Die Herzgruppe musste leider vom Rücktritt der Leiterin Carmen Henny Kenntnis nehmen. Sie kann wegen anderweitiger Verpflichtung nur noch aushilfsweise das Training am Montag übernehmen. Nach der Versammlung vergnügten sich die Teilnehmenden beim Kegeln oder Jassen.

Weitere Informationen in der Homepage
www.herzgruppefuerstenland.com.



Leiterin Carmen Henny.



Hermann Näf konzentriert sich.



Die Herztherapeutinnen Carmen Henny, Manuela Strässle, Sandra Klenner - auf dem Bild fehlt Maria Rosa Rosano.



Zur Jahresversammlung trafen sich die Mitglieder



....im Saal des Stammlokals Schöntal.



Kegelvergnügen auf den Schöntal Bahnen.



Auch die Jasser hatten ihren Spass.



[Artikel per Email weiterempfehlen](#)