



infowilplus.ch

Orte

Uzwil: 07.03.2018

Home

Wil / Bronschhofen

Uzwil

Flawil / Degersheim

Ober- / Niederbüren

Niederhelfenschwil

Zuzwil

Oberuzwil / Jonschwil

Toggenburg

Südthurgau

Region



Marcel Keller leitete zusammen mit Manuela Strässle die Jahresversammlung im Restaurant Schöntal

Spezial

Business

Forum

Über uns



Die Leiterinnen, v. links Manuela Strässle, Yvonne Pfändler, Carmen Henny, Sandra Klenner, Maria Rosa Rosano

## Körper und Geist gefordert

Spezielle Turnstunde, HV im Stammlokal Restaurant Schöntal.

Ernst Inauen

Die Herzgruppe Fürstenland organisierte eine Woche vor der Jahresversammlung eine

Turnstunde mit einer speziellen Trainingsvariante. Martina Mösli instruierte „Aroha », eine Art Gymnastik, Ausdauer- und Krafttraining.

Die kurzfristige Einladung zu einem besonderen Trainingsabend löste bei den Mitgliedern der Herzgruppe gespannte Erwartungen aus. „Aroha“, was bedeutet dieses exotisch anmutende Wort, dachten sich die zwei teilnehmenden Damen und die zwölf Männer. Die Turnstundenleiterin der Herzgruppe Yvonne Pfändler stellte den Gast kurz vor. Martina Mösli, eine Turn- und Kursleiterin aus Neukirch a. Thur klärte auf: „Aroha ist eine Art Gymnastik, erfunden von einem deutschen Fitnesstrainer. Er liess sich dabei vom Haka, einem Kriegstanz der Maori inspirieren und integrierte Elemente aus dem Kung Fu und dem Tai-Chi. Aroha ist ein gelenkschonendes Ausdauer- und Krafttraining zugleich und für Einsteiger wie auch für Sportler geeignet“, erklärte die Instruktorin. Aroha sei eine Wohltat für Körper, Geist und Seele und helfe Stress abzubauen und Fett zu verbrennen.

#### Eine Fitnessstunde

Nach der einleitenden Begriffserklärung ging es zügig an das aktive Üben. Die Leiterin zeigte die korrekte Ausgangsstellung und wies auf das richtige Atmen hin. Jeder Mitwirkende bekam zwei Stäbe, mit denen die Armbewegungen unterstützt wurden. Die seitlichen Ausfallschritte mit gebeugten Knien in verschiedenen Varianten gingen ganz schön in die Beinmuskeln. Dazu die Fechtausfallschritte oder die kraftvollen Armbewegungen, die mehrere Male wiederholt wurden, abwechselnd mit entspannendem Lösen. Die ständige Bewegung und die abwechslungsreichen Elemente bereiteten den Teilnehmenden offensichtlich Spass. Begleitet wurden die Übungen mit dezenter Hintergrundmusik. Kurze Unterbrechungen ermöglichten Verschnaufpausen und Trinken. Mit ihrer Choreografie zeigte Martina Mösli die vielseitigen Möglichkeiten auf. Die charmante Instruktorin zollte den vierzehn aktiven Herzgruppenmitgliedern hohes Lob für ihr mehr als einstündiges Mitmachen.

#### Herzgruppe ein Bedürfnis

An der ordentlichen Hauptversammlung im Stammlokal Schöntal standen der Jahresrückblick und die Vorstellung des neuen Jahresprogramms im Vordergrund. Alle fünf Physio- und Herztherapeutinnen Manuela Strässle, Sandra Klenner, Maria-Rosa Rosano, Carmen Henny und Yvonne Pfändler nahmen wie auch die meisten Mitglieder der Herzgruppe an der Jahresversammlung teil. Die gute Präsenz beim Training zeigt, dass sie von der Wirksamkeit und dem Nutzen eines gemeinsamen Bewegungstrainings unter fachkundiger Leitung überzeugt sind. Das regelmässige Training trägt nebst einem gesunden Lebensstil zur Verminderung des Risikos für ein neues koronares Ereignis beitragen. Oft treffen sich die Teilnehmenden nach dem Turnen zu einem geselligen Umtrunk. Zur Auflockerung sind während des Jahres auch spezielle Anlässe vorgesehen, die zur Kameradschaft beitragen.



Manuela Strässler, verantwortliche Leiterin



Yvonne Pfändler, abtretende Leiterin



Marcel Keller, Gruppenvertreter

Rahmenprogramm mit geselligen Anlässen Marcel Keller, aktives Mitglied der Herzgruppe, übernahm zusammen mit der Hauptverantwortlichen Manuela Strässle die Versammlungs-Leitung. Nach einem Austritt blieb der Bestand dank einem Neueintritt stabil. Im vergangenen Jahr ergänzten der Fondueabend, ein Fachvortrag über gesundes Olivenöl, eine Wanderung zum Hohlenstein mit Grillieren sowie einige Nordic Walking-Anlässe das normale Rahmenprogramm. Eine Woche vor der Jahresversammlung 2018 begeisterte das anforderungsreiche Aroha-Training die Teilnehmenden. Bei den Ehrungen wurden die besonderen Dienste von Beat Thoma, Norbert Brunner und Ernst Inauen mit einem Präsent gewürdigt. Für Krankenbesuche und Geburtstage ist neu Andreas Lehmann verantwortlich. Yvonne Pfändler trat als Leiterin zurück. Alle Versammlungsteilnehmenden erhielten von der Herzgruppe einen Gesundheitstee geschenkt. Auch für das laufende Jahr sind wieder Spezialanlässe vorgesehen. Dazu kamen aus Mitgliederkreisen einige Vorschläge, die von der Leitung gerne aufgenommen wurden. Nach dem offiziellen Teil konnten sich die Teilnehmenden auf der Kegelbahn oder beim Jassen vergnügen.



Martina Mösli, Aroha-Trainerin



Das Spezialtraining der Aroha-Trainerin Martina Mösli forderte die Teilnehmenden ganz schön heraus.



Beweglichkeit und Kondition getestet



Abschluss mit Dehnübungen



Fitnesstraining am Ergometer....



...und an den Kraftgeräten



Ehrung von Norbert Brunner für seine Besuchsaufgaben



Dank für die Medieneinsätze von Ernst Inauen



Kegeln nach der Versammlung



Spass beim zünftigen Jass

 [Artikel per Email weiterempfehlen](#)



Dir gefällt das. [Registriere dich](#), um sehen zu können, was deinen Freunden gefällt.