

Herzgruppe vor 10-Jahr-Jubiläum

Die Verantwortlichen der Herzgruppe Fürstenland informierten an der Jahresversammlung über Aktuelles und wiesen auf das 10-Jahr-Jubiläum hin.

ERNST INAUVEN

NIEDERUZWIL. Kürzlich trafen sich im Restaurant Schöntal in Niederuzwil über 20 Mitglieder der Herzgruppe Fürstenland zur jährlichen Informationsversammlung. Die Gruppe wurde vor neun Jahren in Uzwil von den Kardiologen Werner Eugster, Raphael Koller und 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 und gesund 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 Bronschhofer Ernst Tobler jeweils die Jahresversammlung. Andere teilen sich untereinander die Kranken- und Geburtstagsbesuche auf, helfen bei der Organisation des Rahmenprogramms mit oder erledigen Öffentlich-

keitsarbeit. Die Selbsthilfegruppe funktioniert in dieser Form reibungslos, wie auch der Versammlungsleiter in seinem Rückblick bestätigte.

Vielseitiges Programm

Ernst Tobler lobte das Leiterteam mit Manuela Strässle, Carmen Henny, Maria-Rosa Rosano und Sandra Klenner für die Gestaltung der Turnstunden, des Fitnessprogramms und der Wassergymnastik. Das Team wechselt sich bei den Einsätzen in der Turnhalle der Sekundarschule Niederuzwil, im Hallenbad Sproochbrugg und im Fitnesscenter Update ab. Ohne Leistungsdruck und abgestimmt auf das Leistungsvermögen der Teilnehmenden werden Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit gefördert. Bei ver-

schiedenen Spielen kommt auch der Spassfaktor nicht zu kurz. 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 wöchentlichen Trainings bringen Walking, eine Wander- oder Velotour, ein Notfallabend und ein Fonduehock Abwechslung in den Betrieb. Sie warf 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.



Bild: Ernst Inauen

Das Physio-und-Herz-Team Maria-Rosa Rosano, Sandra Klenner, Carmen Henny, Manuela Strässle.

LESERBRIEF

Kein Millionenüberschuss,
dafür Punktlandung
Ausgabe vom 13. März 2015

Bonus für Uzwiler Gemeindepersonal

Die Uzwiler Rechnung schliesst mit einem Überschuss von 13 Franken und 36 Rappen ab. Mein Vorschlag für die «Gewinnverwendung» lautet wie folgt: Die eine Hälfte (6.68 Franken) wird für zusätzliche Abschreibungen auf dem neuen Gemeindehaus verwendet. Die andere Hälfte kommt dem drei Monate freiwillig (?) länger gratis arbeitenden Personal als Bonus zu gut. Bei 100 Betroffenen macht das 6.68 Rappen aus. Vielleicht rundet der Gemeinderat grosszügig auf 7 ganze Rappen auf. Mit meinem Vorschlag könnte die leider Realität gewordene Schnapsidee in eine ein wenig anders geartete Richtung von Solidarität mit der Wirtschaft gedreht werden. Nichts für ungut.

Niklaus Krüsi

Rosenstrasse 4, 9247 Henau

Offene Probe

FLAWIL. Auf Donnerstag, 19. März, 18.30 Uhr bis 19.45 Uhr, laden die Youngsters der Harmoniemusik Flawil zur offenen Probe ins Probelokal beim Fussballplatz (altes Schützenhaus) ein. Eine weitere Probe ist auf den Donnerstag, 26. März, 18.30–19.45 Uhr angesetzt. Wer Lust hat, unverbindlich Youngsters-Luft zu schnappen, kann einfach reinschauen. (pd)