

# Regelmässiges Training in der Herzgruppe

**UZWIL.** Die Schweizerische Herzstiftung fördert seit Jahren den Aufbau von Herzgruppen. Bis heute wurden landesweit 140 Gruppierungen gegründet. Die Gruppen versuchen, mit zielgerichteten Massnahmen die Mitglieder nach lebensbedrohenden Herz-Kreislauf-Ereignissen oder nach überstandenen Operationen wieder zu einer gewissen Fitness zu bringen.

Im Sommer 2006 gründeten in Uzwil die Kardiologen Werner Eugster, Raphael Koller und Wolfram Koch mit den Physio- und Herztherapeuten Urban Wirth, Daniela Niedermann und Manuela Strässle-Widmer die regionale Herzgruppe Fürstentland. Aus bescheidenen Anfängen wuchs der Mitgliederbestand auf rund 30 Frauen und Männer unterschiedlichen Alters an.

## Keine Vereinsverpflichtung

Kürzlich trafen sich die Mitglieder der Herzgruppe Fürstentland im Stammlokal Restaurant Schöntal in Niederuzwil. Weil die Gruppe vor drei Jahren von einer Vereinsgründung absah, ist kein Amtszwang nötig. Einzelne Mitglieder übernehmen freiwillig die anfallenden Aufgaben. So leitet der Bronschhofer Schreinermeister Ernst Tobler jeweils die Jahresversammlung. Norbert Brunner besorgt die Kranken- und Geburtstagsbesuche, Kurt

Häfeli und andere Kameraden helfen bei der Organisation des Rahmenprogramms oder erledigen Öffentlichkeitsarbeit. Die Selbsthilfegruppe funktioniert in dieser Form bestens, wie dies der Vorsitzende in seinem Rückblick bestätigte.

## Vier sportliche Leiterinnen

Der Hauptleiterin Manuela Strässle, ausgebildete Physio- und Herztherapeutin, stehen mit Carmen Henny, Maria-Rosa Rosario und Sandra Klenner drei motivierte Therapeutinnen zur Seite. Das Leiterteam wechselt sich bei ihren Einsätzen in der Turnhalle der Sekundarschule Niederuzwil, im Hallenbad Sproochbrugg und im Fitnesscenter Update ab. Das Trainingsprogramm sieht jede zweite Woche am Montagabend das gemeinsame Turnen vor. Dazwischen kann am Dienstagabend entweder das Aquafit in Zuckerriet oder das Fitnessstraining im Update besucht werden.

Die Leiterinnen gestalten die Lektionen abwechslungsreich. Ohne Leistungsdruck und abgestimmt auf das Leistungsvermögen der Teilnehmenden, werden Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit gefördert. Bei Spielen kommt auch der Spassfaktor nicht zu kurz. Regelmässig wird mit Fachvorträgen Wissen über den Gesundheitsbereich vermittelt. (ei)