

# Freude an Bewegung

Herzsportgruppe des Ski-Clubs bietet Training unter ärztlicher Aufsicht

„Ich hab's mit dem Herzen“, diesen Satz hat sicher jeder schon einmal im Bekannten- oder Freundeskreis gehört. Und automatisch fragt man sich, welche körperlichen Einschränkungen damit verbunden sind. Moderate Bewegung jedoch wird von Ärzten empfohlen und von den Krankenkassen gefördert. Möglichkeiten dazu bietet beispielsweise die Herzsportgruppe des Ski-Clubs Frankenthal.

Das organisierte Spezialtraining, bei dem immer ein Arzt anwesend sein muss, wird seit 1984 angeboten. In einer Nachfolgegruppe des Ski-Clubs kann jeder weiterhin Herz-/Kreislaufsport betreiben. Beide Gruppen finden zeitgleich und in unmittelbarer Nähe statt, sodass im Notfall ein Arzt auch für die Folgegruppe schnell parat wäre. Immer donnerstags (auch in den Ferien) treffen sich die Herzsportler, im Sommer bei gutem Wetter im Strandbad, ansonsten in der Turnhalle der Friedrich-Ebert-Schule beziehungsweise der Gymnastikhalle.

„Die Teilnehmer, die beispielsweise einen Herzinfarkt oder Eingriffe am Herzen hatten, fühlen sich durch die ärztliche Anwesenheit sicherer“, betont Ski-Club Vorsitzender Bernd Lieser. Sowohl die Bewegung wie das Miteinander würden geschätzt, und keiner werde überfordert.

Der behandelnde Arzt verordnet den Herzsport und gibt vor, welche Belastung für seinen Patienten möglich ist. Die wechselweise anwesenden Mediziner Volker Ihrig, Thorsten Schreiner, Andreas Müller, Jakob Emrich und Daniel Schiffmann achten darauf, dass niemand seine Grenzen überschreitet und stehen auch beratend zur Seite.

Die Herzsportler, auch in der Nachfolgegruppe, werden von den speziell ausgebildeten Trainern Dirk Brodersen, Brigitte Lieser und Waltraud Wolter betreut. Gymnastik, Sport, Spiel und Geselligkeit werden in den beiden Gruppen gepflegt.

Je nach Krankheitsbild werden Übungen ausgewählt, die auch die Koordination fördern. Sowohl die Freude an der Bewegung wie die Feststellung, wieder leistungsfähiger zu werden, beflügeln die Teilneh-



Bei gutem Wetter trifft sich die Trainingsgruppe donnerstags am Strandbad.

FOTO: BOLTE

mer. Aber auch der Kontakt mit Menschen, die ähnliche Erfahrungen machten, verbindet. Von der Krankenkasse werden 90 Herzsportstunden übernommen. Danach gehen viele weiter in die Nachfolgegruppe.

Theoretisch ist jedes Alter in der Herzsportgruppe willkommen, und man kann jederzeit (mit Verordnung) eintreten, wie Bernd Lieser sagt. Derzeit seien die Teilnehmer zwischen 45 und 83 Jahre alt. Für etli-

che „Nachfolger“ gibt es im Skiclub weitere Angebote, die für sie geeignet sind. So wurde 2011 erstmals ein Nordic-Walking-Kurs für Herzsportler angeboten, und auch der Fitness- und Ausgleichssport wird von einigen zusätzlich gewählt. (ma)

## INFO

Training donnerstags, 19 bis 21 Uhr, im Strandbad, bei schlechtem Wetter in der Friedrich-Ebert-Turnhalle.