

Bericht der Herzsportabteilung

Bewegung, Sport, Betätigung, Spiele und Geselligkeit ist das Leitmotiv der Herzsportgruppe

Die TSG Herzsportabteilung der TSG Ehingen besteht bereits seit 39 Jahren. Der Herzsport (auch Koronarsport genannt) ist eine spezielle Form des Rehabilitationssports für Menschen mit chronischen Herzerkrankungen.

Der Herzsport hilft nach Krankenhaus und Reha bei Herzkrankheiten und Operationen wieder schneller auf die Beine zu kommen, zusätzlich soll das Vertrauen in den eigenen Körper gestärkt und die Folgen der Erkrankung durch Bewegung und Stressmanagement bewältigt werden.

Unter Anleitung von geschulten Übungsleitern und unter ärztlicher Aufsicht werden die Übungsstunden mit gymnastischen Übungen, teilweise mit Geräten wie Bälle, Reifen, Stäben und Bänken, durchgeführt.

Mit viel Spaß sind alle dabei, besonders bei kleinen Spielen.

Da der Herzsport von der Gemeinschaft lebt, wird neben dem sportlichen Programm die Geselligkeit bei einer jährlich stattfindenden Wanderung mit allen vier Gruppen gepflegt.

Die Herzsportabteilung ist heute aufgestellt mit dem Ärzteteam um Herrn Dr. Bernhard Platt, ab März 2026 verstärkt durch mehrere Rettungssanitäter/in und den Übungsleitern/in: Herr Manfred Knupfer, Christian Herde und Waltraud Dengler

Abteilungsleiter: Manfred Knupfer