

# **Bericht der Herzsportabteilung**

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

Die TSG Herzsport-Abteilung besteht nun bereits seit 35 Jahren.

Von Anfang dabei ist Herr Dr. Platt als betreuender Arzt.  
Er kümmert sich, in Absprache mit anderen Ärzten, dass die Teilnehmer während den Übungsstunden betreut werden.

Angefangen wurde mit einer Gruppe von 12 bis 15 Teilnehmern. Heute haben wir vier Gruppen mit fast 80 Männer und Frauen, die regelmäßig mittwochs und freitags an den Übungsstunden teilnehmen.

Die Corona Pandemie hat uns in dem Übungsbetrieb seit 2020 bis 2021 stark eingeschränkt.

Der Herzsport hilft nach Krankenhaus und Reha bei Herzkrankheiten und Operationen wieder schneller auf die Beine zu kommen. Unter ärztlicher Aufsicht und fachkundiger Anleitung von geschulten Übungsleitern werden die Übungsstunden durchgeführt. Zunächst misst der Arzt den Blutdruck, anschließend macht sich die Gruppe warm mit Gehen. Mit gymnastischen Übungen, teilweise mit Geräten wie Bälle, Reifen, Stäbe und Bänke, trainieren wir Kraft und Beweglichkeit. Mit viel Spaß sind alle dabei, besonders bei kleinen Spielen.

Neben dem sportlichen Programm wird die Geselligkeit bei einer jährlich stattfindenden Wanderung und Jahresfeier mit allen Gruppen gepflegt.

Anlässlich der Abteilungsversammlung am 13.05.2022 und bei gleichzeitigem „35 Jahre TSG Herzsport“ wurde der bisherige Abteilungsleiter Herr Kurt Traub für seine langjährige Verdienste um den Herzsport verabschiedet.

Die Herzsport-Abteilung ist heute aufgestellt mit

den Ärzten: Herr Dr. Platt, Herr Dr. Miller, Herr Dr. Mrakovic und Frau Schmucker,  
den Übungsleitern: Herr Manfred Knupfer, Herr Christian Herde und Frau Regina Diepold.  
Ab September 2023 verstärkt uns Frau Waltraud Dengler im Team.

Abteilungsleiter: Herr Manfred Knupfer