



Koronargruppe
des
FC Marxheim/ Gansheim



Selbstdarstellung

Oktober 2023

Vor über 30 Jahren gründeten die beiden Ärzte Dr. Thrul und Dr. Hoffer die Herzsportgruppe Marxheim. Sie erkannten, wie wichtig Bewegung mit einer angemessenen Belastung für Patienten nach einer Herzattacke oder mit einem bestehenden Herzleiden ist. Heute weiß man, dass neben Sport auch Geselligkeit und ein hohes Maß an Information über den Umgang mit der Herzkrankheit zur Verbesserung der Lebensfreude führt. Diese Therapieansätze sind bei der heutigen Lebensweise wichtiger denn je und werden von uns erfolgreich angewendet. Vielfach gelingt es uns, Mitgliedern, die einen gesundheitlichen Schicksalsschlag verarbeiten müssen, eine neue Lebensperspektive zu geben. Einmal wöchentlich treffen wir uns in der Marxheimer Turnhalle zur Übungsstunde. Der Umkreis, aus dem unsere Teilnehmer kommen, beträgt ca. 15 km.

Sport: *Was erleben wir in unseren Übungsstunden*

- Bewegung, Spiel und Spaß, abgestimmt auf unsere persönliche Belastbarkeit
- Erlernen von Übungen, die wir auch daheim anwenden können
- Ärztliche Betreuung und Überwachung während der Übungsstunde, sehr wichtig bei Neueinsteiger, die nach einer Herzattacke ihre persönliche Belastbarkeit neu erlernen müssen.
- Einen speziell geschulten und ausgebildeten Herzgruppenleiter bzw, eine Herzgruppenleiterin
- Ein gutes gegenseitiges Verständnis in einer Gruppe gleich Betroffener

Geselligkeit, Kameradschaft: *Wie und womit wird dies gefördert?*

Wir organisieren gemeinsame Ausflüge und verschiedene Feiern, wie Sommerfeste, Fischessen, Weihnachtsfeiern und Geburtstagsfeste. Dabei gibt es für die Mitglieder vielfach Möglichkeiten, sich auszutauschen. Zum Gedenken an unsere verstorbenen Mitglieder feiern wir alljährlich einen Gedenkgottesdienst.

Information:

Wir organisieren mit entsprechenden Referenten Vorträge, die den Umgang mit unseren Herzleiden betreffen. Hierzu einige Themen aus der Vergangenheit: Herztherapien aktuell, Risikofaktoren und Nebenwirkungen, richtige Medikamenteneinnahme. Ernährung, Herztherapien aus der Sicht der Naturheilkunde. Einmal jährlich findet ein Auffrischkurs in Erster Hilfe mit dem Themenschwerpunkt „plötzlicher Herztod“ statt. Hierzu sind besonders unsere Angehörigen eingeladen.

Mit diesen Ausführungen geben wir einen Einblick über die Aktivitäten der Koronargruppe des FC Marxheim/Gansheim