

## Herzgruppe Chur

# MIT KÜHLEM KOPF UND OFFENEM OHR STUNDEN LEITEN



Corina Akhave, Fitnessinstructorin  
mit eidgenössischem Fachausweis

Wandern, Turnen, Schwimmen: Die Bewegungsprogramme der Herzgruppe Chur werden von ausgebildeten Wanderleitern, Turnlehrern, Fitnessfachleuten oder Physiotherapeuten geleitet. Regelmässig werden sie in der Notfallhilfe ausgebildet und geschult. Ein AED-Gerät (externer Defibrillator) für den Notfall ist ein ständiger Begleiter aller Herzgruppen.

Als Herzgruppen-Leiterinnen sind Personen mit guter Beobachtungsgabe, Flexibilität, Einfühlungsvermögen, kühlem Kopf, offenem Ohr und Kompetenz in der entsprechenden Sportart gefragt. So erlebt man wunderbare Bewegungsstunden mit Männern und Frauen, die regelmässig etwas für ihre Gesundheit tun. Jährlich findet zur fachlichen Weiterbildung und zum Austausch unter den Herzgruppenleitern ein nationales Herzforum statt. Diese Tagung

mit verschiedenen Vorträgen und Workshops wird von der Schweizerischen Herzstiftung organisiert. Am diesjährigen Herzforum wurde etwa über die Themen Training bei Vorhofflimmern, das Leben mit einem implantierten Defibrillator, Sturzprophylaxe und die Beweglichkeit des Brustkorbs bei Herzpatienten informiert. Die Wandergruppen der Herzgruppe Chur werden von Wanderleitern mit eidgenössischem Fachausweis BAW und ESA-Ausbildung geführt. Jede Woche werden neue, möglichst optimale Wanderungen, die dem Wetter und den Teilnehmern entsprechen, angeboten. Dabei werden das Selbstbewusstsein gefördert und die Freude, in einer Gruppe mit Gleichgesinnten unterwegs zu sein, weitergegeben.

Forderung, aber keine Überforderung: Unter diesem Motto finden die Turnstunden

der Herzgruppe Chur in der Turnhalle Stadtbaumgarten in Chur jeweils montags statt. Durchschnittlich nehmen acht bis zwölf Personen teil. So ist die Gruppe für die Leitung gut überschaubar und die Übungen können den individuellen Bedürfnissen angepasst werden.

Die Wassergruppe trifft sich jeweils am Freitag im Hallenschwimmbad Sand in Chur. Auf dem Programm stehen eine Stunde Gymnastik im Flachwasser und Aquajogging im Tiefwasser. Schwimmer und auch Nichtschwimmer erlangen ein gestärktes Selbstvertrauen im nassen Element. Jeder Teilnehmer kann sich im eigenen Rhythmus und Tempo bewegen und die Leitung kontrolliert aufmerksam das Wohlbefinden der Gruppe.

Regelmässig finden in der Herzgruppe Chur auch Zusammenkünfte, Vorträge und sportartenübergreifende Aktivitäten statt. So eröffnen die verschiedenen Sportgruppen jeweils im August gemeinsam das Herzjahr mit einem Picknick in der Umgebung von Chur und auch der Advent wird gemeinsam eingeläutet.



Die Leiterinnen der Herzgruppe Chur engagieren sich mit viel Herzblut für die Gesundheit ihrer Gruppen.

## HERZGRUPPE CHUR

Wandern: Helen Comsa, Tel. 077 417 46 87,  
E-Mail: h.comsa@bluewin.ch;  
Werner Forrer, Tel. 079 359 27 48,  
E-Mail: werner\_forrer@bluewin.ch;  
Lydia Kohli, Tel. 081 284 33 38,  
E-Mail: lydia.kohli@gmx.ch.  
Turnen: Corina Akhave, Tel. 081 252 15 84,  
E-Mail: akhave@bluewin.ch.  
Aquajogging: Iren Bärtsch, Tel. 081 250 45 73,  
E-Mail: irenbaertsch@sunrise.ch.

Präsidentin: Verena Zimmermann, Tel. 081  
256 70 05,  
E-Mail: verena.zimmermann@ksgr.ch.

Mehr Infos unter: [www.herzgruppechur.ch](http://www.herzgruppechur.ch)