

HERZSPORTGRUPPE BEZIRK KITZBÜHEL – ST. JOHANN IN TIROL

VORTRAGSABEND

Am 21. Mai 2024 war ein sehr interessanter Vortragsabend: **Wissenswertes über Herz und Wirbelsäule** mit Frau Gerda Halbmayr (DGKP) und Herrn Dr. Erich Luchner (Orthopädie Kufstein).

Im ersten Teil des Vortrages berichtete Frau Gerda Halbmayr über Risikofaktoren für Erkrankungen des Herzkreislaufsystems und wie wichtig in diesem Zusammenhang Vorsorge und Lebensstilfaktoren sind. Weitere Themen waren u.a. die Bedeutung von Bewegung, Blutfetten, Blutzucker, Bluthochdruck und Übergewicht.

Im zweiten Teil vermittelte uns Herr Dr. Erich Luchner sehr anschaulich, wie sehr wir dazu beitragen können gesund zu bleiben. Zum einen durch gesunde Ernährung – weniger ist mehr! Und zum anderen, wie wichtig Bewegung im Freien an der frischen Luft ist. Weiters sollen wir die Treppe nehmen anstatt den Lift, da viel Stufen steigen das Herz gesund hält. Eine aufrechte Körperhaltung lässt uns besser durchatmen und schädigt unsere Bandscheiben und Wirbelsäule nicht. Das Trainieren unserer Rücken- und Bauchmuskeln entlastet und stützt die Columna vertebralis. Richtige Bewegungen durch Drehen und Beugen nährt unsere Wirbel und unsere Wirbelsäule wird gesund und schmerzfrei gehalten.

Es war ein sehr interessanter und informativer Vortrag mit neuem Wissen für unser Herz. **Ein herzliches Dankeschön an alle Vortragenden.**

ABSCHLUSS DER TURNSAISON MIT EINEM SOMMERUMTRUNK

Unseren „Turnsaisonschluss“ feierten wir trotz unfreundlichem Wetter mit einer kleinen Wanderung zum Gasthof „Schöne Aussicht“. Im Hilscherpark machten wir einige bewusste Atemübungen, durchlüfteten und kräftigten unsere Lungen. Sodass danach die Getränke und das Essen gleich noch viel besser schmeckten. Wir verbrachten einen schönen gemeinsamen Abend mit netten Gesprächen. Musikalisch wurden wir wieder von unserem Herzsportgruppen-Mitglied Hans auf dem Akkordeon unterhalten.

Neustart unserer Gymnastikstunden ist wieder im September 2024 nach Schulbeginn.

Bist du schon in unserer Gruppe – oder überlegst du noch? Dann melde dich!

Für nähere Infos stehen wir gerne unter folgenden Nummern zur Verfügung:

Obmann Georg Treffer, Tel.: 06 64/2 60 07 56

Elisabeth Schattner-Masek, Tel.: 06 64/3 00 07 87

Der Sommer kann kommen – wir sehen uns im Herbst!

Bleibt sportlich!

Georg Treffer

Bericht und Fotos: Herzsportgruppe Kitzbühel – St. Johann in Tirol

