

1982

-

1992



10 JAHRE

HERZSPORTGRUPPE

OBERSCHLEISSHEIM

Veröffentlichung für das Internet,
bearb. v. Dr. Andreas C. Hofmann, mit freundlicher Genehmigung der
Volkshochschule Oberschleißheim e.V.

2016

Gestaltung, Text-u.Textverarbeitung:
Nik.u.Ing. Krabichler

Titelbild und Illustration:
Eberhard Wipp. Dipl.-Psychologe

Information zur Geburtsstunde:
Marlen Ertsey
Zum Trainingsplan und Statistik:
Brigitte Dietrich

Gedichte:
Walter Wittmann
Photos:
Brigitte Dietrich
Nikolaus Krabichler
Archiv

Johann Ostermeier GmbH Elektro-Anlagen
Bruckmannring 11 - 8042 Oberschleißheim
Telefon (089) 315 23 54

Vorwort

Gewidmet ist das Heftchen den vielen Damen und Herren, die während dieser 10 Jahre vorübergehend oder laufend in der ambulanten Herzsportgruppe mitgewirkt haben, zum Wohle ihrer eigenen Gesundheit und zur Hilfe anderer.

Sie haben alle eine Gemeinschaft aufgebaut, die gewillt ist, jeden der es braucht Schutz und Geborgenheit zu bieten.

Ich hoffe, daß wir noch viele Jahre in diesem Sinne zusammenbleiben können.



Dr.med. Geza Ertsey
ärztl. Betreuer
der Herzsportgruppen

Die
Geburtsstunde
der

Oberschleißheimer Herzsportgruppen !

Prof.Dr.Hallhuber, der Initiator der Koronargruppen, hatte 1981 auf Einladung Dr.med.Ertsey, in Oberschleißheim einen Vortrag über Herzinfarkt und Bewegungstherapie bei Herzkranken gehalten. Zu dieser Zeit gab es im Münchner Norden keine Herzsportgruppen, so daß die Gründung einer solchen nur noch eine Frage der Zeit war.

Prof.Dr.Hallhuber hat Dr.med.Ertsey ermutigt, eine solche Gruppe zu gründen.

Dr.med.Ertsey war auch als einziger daran interessiert, die ärztliche Betreuung zu übernehmen.

Als Übungsleiterin konnte er Frau Dietrich gewinnen. Sie hatte bereits eine 8jährige Erfahrung als Übungsleiterin im Sportverein.

Zu ihrer A-Übungsleiterlizenz machte Frau Dietrich eine Zusatzausbildung für den Herzsport in der Klinik Höhenried und erwarb die für den Übungsleiter notwendige S-Lizenz.

Übungsräume mußten gefunden werden. Die Gemeinde Oberschleißheim, vertreten durch Herrn Bürgermeister Schmid, stellte diese kostenlos zur Verfügung. Voraussetzung war, daß die Volkshochschule Oberschleißheim die finanzielle Betreuung übernimmt.

Als Herr Arnold Binder, 1.Vorsitzender der VHS Oberschleißheim, sich dazu bereit erklärte, konnte auch dieser Punkt zur Zufriedenheit aller Beteiligten abgeschlossen werden.

Von den Geldspenden der Gemeinde Oberschleißheim und einiger pharmazeutischer Firmen wurden die notwendigen Geräte angeschafft.

Im Februar 1982 wurde mit Herrn Dr.med.Ertsey als betreuendem Arzt, Frau Dietrich als Übungsleiterin und mit 7 Gründungsmitgliedern die erste Übungsstunde abgehalten.



GRÜNDUNGSMITGLIEDER

Dachs Josef, Deichmann Otto, Lehner Hans, Schatz Hermann,
Wagner Peter, Wittmann Walter, Zorn Edwin



Dr.med.Ertsey u. Gründungsmitglied Hermann Schatz
beim Blutdruckmessen

Trainingsplan:

Gruppe I Gruppe II Gruppe III
Übungsgruppe Trainingsgruppen

<u>Aufwärmen und Gymnastik</u>	25 Min.	20 Min.	15 Min.
<u>Ausdauertraining</u>	15 Min.	20 Min.	25 Min.
<u>Spiel und Gymnastik</u>	20 Min.	20 Min.	20 Min.
<u>Entspannung</u>	15 Min.	15 Min.	15 Min.

Aufwärmen: Lockerungs-, Koordinations-, Atemübungen
mit und ohne Handgeräte.

Gymnastik: Dehnungs-, Koordinations-, Kräftigungsübungen.

Ausdauer: Geh-u. Lauftraining.

Spiele: Kleine Spiele mit und ohne Handgeräte.
Anregungen zu Kooperation und Kommunikation
in der Gruppe.

Entspannung: Normalisierung psychosomatischer Überfunktionen.

Dieses Grundkonzept gilt im großen und ganzen
sowohl für die Übungs- als auch für die Trainings-
gruppen.

Die unterschiedliche Belastungshöhe wird durch
differente Trainingsinhalte und Belastungsum-
fang gesteuert.

Zusätzliche Veranstaltungen:

Informations-u. Gesprächsabende
Wandertage und Radlausflüge
Weihnachts-u. Faschingsfeiern

Oben:
Ausdauer durch
Lauftraining

Mitte:
Das Pulsmessen
ist sehr wichtig

Unten:
Kleine Spiele mit
und ohne Handgeräte

Anregungen zu Kooperation
und Kommunikation.

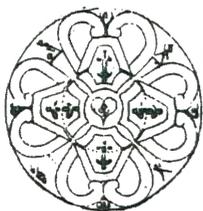


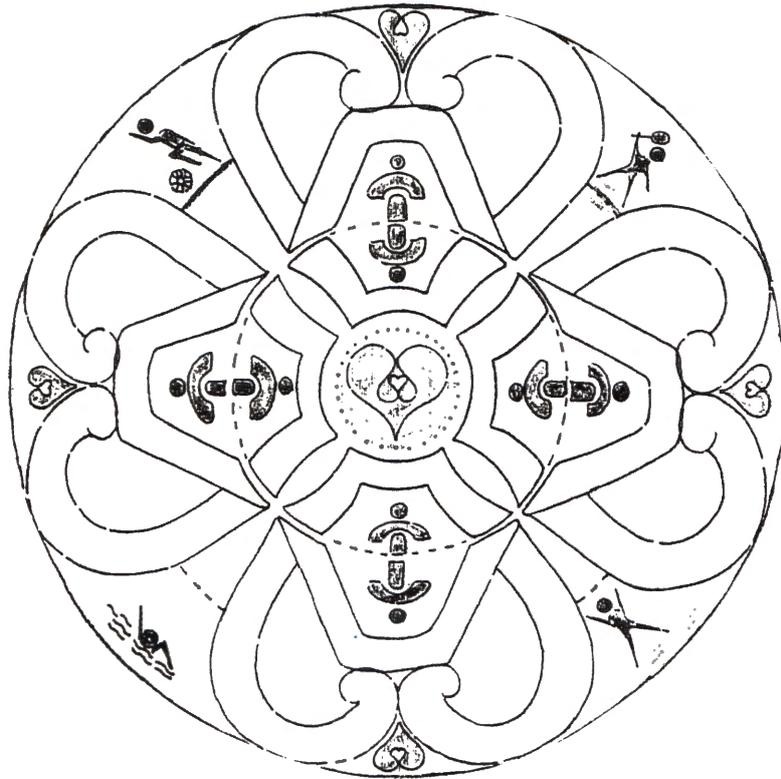
Körperliches Wohlbefinden liegt diesen **KORONAR-GRUPPEN** sehr am Herzen.

Oben:
Übungs-
gruppe I

Mitte:
Trainings-
gruppe II

Unten:
Trainings-
gruppe III





Entspannung: Normalisierung psychosomatischer Überfunktionen



Ein kurzes Interview mit Herrn Dr.med.Ertsey und Übungsleiterin Frau Brigitte Dietrich zum Trainingsplan der Herzsportgruppen:

- N.K. Aufwärmezeit:
Warum braucht man diese Aufwärmezeit,
und warum ist sie so wichtig?
- Dr.med.E. Die Aufwärmezeit braucht man um die
Muskeln zu lockern, bzw. um sie ge-
schmeidig zu machen.
- N.K. Intervalltraining: (Geh-u.Lauftraining)
Was bewirkt man damit?
- Dr.med.E. Das Intervalltraining wirkt puls-u.
blutdrucksenkend in Abhängigkeit zur
persönlichen Leistungssteigerung.
- N.K. Koordination und Kommunikation in der
Gruppe:
Was bringt das für Herzkranke?
- Dr.med.E. Hier wird die Gemeinschaft in der Gruppe
gefördert (Geborgenheits-u.Gemeinschafts-
gefühl).
-
- N.K. Frau Dietrich,Sie erwarben 1981 die
S-Übungsleiterlizenz für den Herzsport
durch eine Zusatzausbildung.
Ist es damit abgetan oder müssen Sie sich
immer wieder weiterbilden?
- Fr.Dietr. Nein damit ist es nicht abgetan, denn alle
zwei Jahre bin ich verpflichtet, einen Fort-
bildungslehrgang zu besuchen.
Dort werden neue Aspekte im Herzsport ver-
mittelt, die dann der Gruppe nahegebracht
werden.
- N.K. Die Normalisierung der psychosomatischen
Überfunktion wird von einem Dipl.-Psycho-
logen erklärt:

Vorgang, bei dem das entgleiste Zusammen-
spiel von Körper und Seele wieder in eine
Bahn gebracht wird, die der Norm entspricht.

Eine kleine S T A T I S T I K

Seit Gründung der Herzsportgruppe im Jahre 1982 haben bis zum heutigen Tag 182 Frauen und Männer

Aufnahme und Betreuung beim Herzsport gefunden.

Ab dem 05.03.1985 war es nötig, die Teilnehmer in drei Gruppen einzuteilen.

Die Gesamtzahl an Stunden, bei denen geübt und trainiert werden konnte, ist mit ca. 1.380 (Stunden) anzusetzen.

Nicht inbegriffen ist das Wandern und Radfahren (Ausflüge).

Der Teilnehmerstand ist im Augenblick 65 Frauen und Männer.

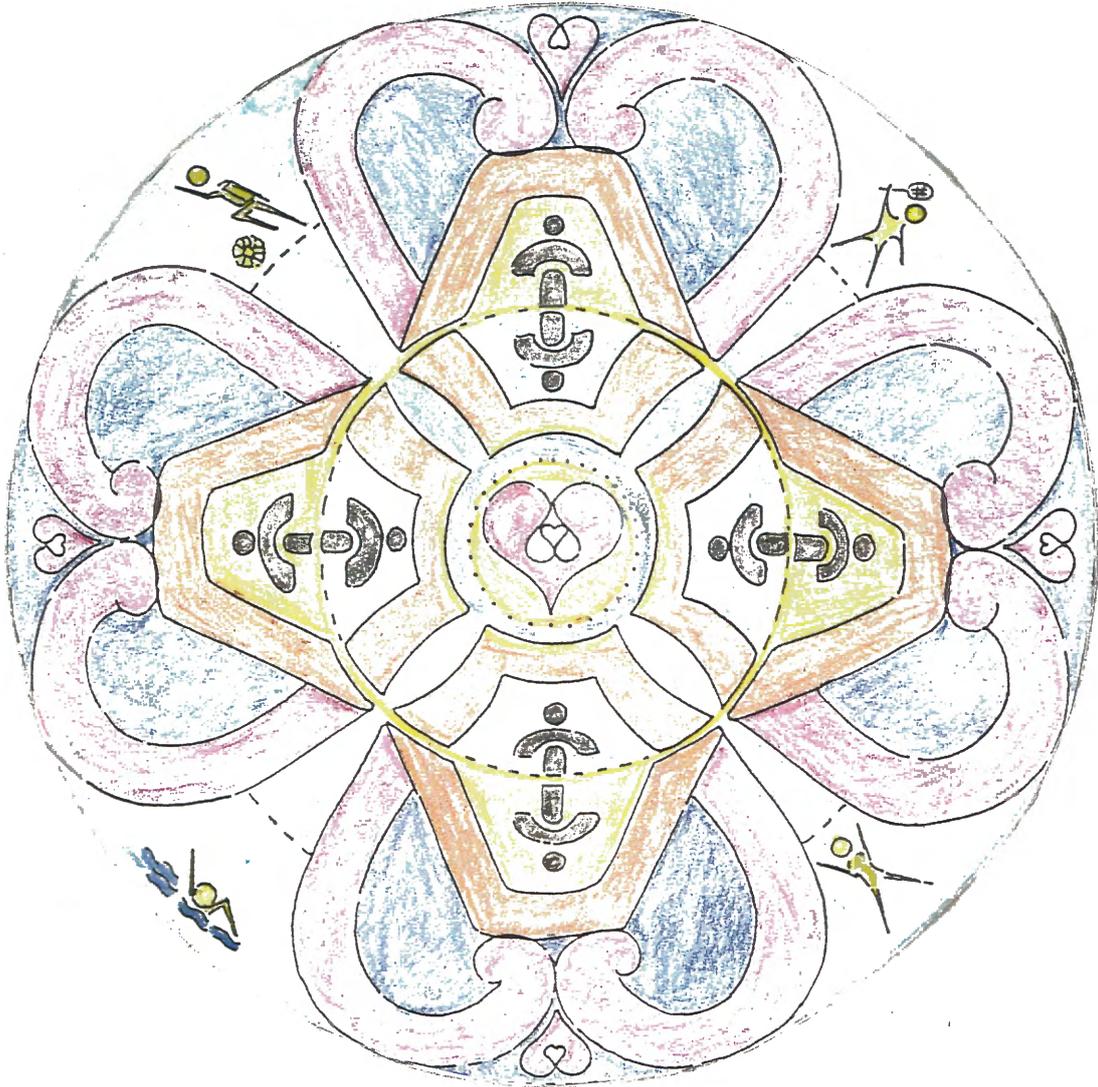
14.02.1992

N.K.

Seit **10 JAHR** da kummas zamm,
alle dies am Herzen hamm.
Am Dienstag abends um sechs nacha
da dean die ihren **TURNSPORT** macha.
Es kumma zam de Fraun und Menna,
de alle fest no turna kenna.
Man nennt es **koronaren SPORT**
und wird geleitet hier am Ort
vom Dr.med.Ertsey - des is klar-,
der auch der Mitbegründer war.
Er ist der Kopf von unsrer Truppe,
der Boss der **koronaren GRUPPE**.
Er ist patent und hat an Scharm
und halt se seine Kunden warm.
Frau Dietrich leitet`s **TURNEN** dann,
sie kann des besser als ein Mann.
Sie macht ihr Sache wirklich gut,
bei ihr da kriagt ma wieda Mut.
Sie macht des prima - ohne störn-,
bei ihr da turn ma wirklich gern.
Wir danken allen beiden heut`:
as **TURNEN** macht bei ihnen Freud,
denn alles was sie für uns taten,
ist nur zur **FREUDE** uns geraten.
Betreuung, Mühe, Dank gilt ihnen,
weil sie ihn ganz gewiß verdienen.
Den zweien hat scho gar nichts greut,
sie ham uns excellent betreut.
Und wenn sie bleib`n - die beiden Leiter-,
dann mach ma wieda **10 JAHR** weiter.



[Teilnehmer der Herzsportgruppen]



Aus Gründen des Persönlichkeitsschutzes einzelner Personen wurden die Namen der Teilnehmer für die Veröffentlichung im Internet entfernt.

Dr.med.Ertsey feierte im April 1986 seinen 60. Geburtstag mit den Herzsportgruppen im Mooshäusl.



Um sieben kommt de zwoate Truppe
von unsrer Koronaren-Gruppe
zum Turnen zamm dann in da Halle-
is gsund fürs Herz auf jeden Falle-!
Und der Betreuer von da Riege
sitzt drom im Zimmer - erste Stiege.
In Oberschleißheim wohl bekannt
da Doktor aus dem Ungarland.
Er lächelt immer freundlich nacha,
was soll er denn scho anders macha.
Is ruhig und nett, duat niemand störn...
Mia mögn an Dokta richtig gern.
Er duat bei uns an Blutdruck mess`n
und unsern Puls a net vagess`n.
Ihm steht zur Seite de Brigitte,
die achtet auf Moral und Sitte.
De bringt uns dann as Turnen bei,
mia pass`n in koan Schlappschuah nei.
Beim O-Steh dann zum Blutdruckmess`n
de Leit, de dean se fast dastess`n.
Er mustert dich von hint und vorn
und denkt - bist wieda dicka worn.
Er reißt dann mit sein netten Charme
Manschetten runter dann vom Arm.
Ob Pauli, Walter, Nikolaus
stets kommt da gleiche Blutdruck raus.
Es muß dann ruhig sei im Zimma,
sonst hört er unsern Puls scho nimma.
Und stört`n oana dann beim Zähln-
a andrer dat glei wuadig wern-,

da Dokta macht des mit da Ruah
und zählt fünf Pulsschläg no dazua.
Er schaut an d`rechte Hand dann hie
und denkt se leise: saxendie...
Mei Uhr is an da linken Hand,
bin i heit wieda schlecht beinand.
Er woaß wia ma de Leit so nimmt:
de Hauptsach is - da Pulsschlag stimmt.
Er lächelt nett dir ins Gesicht,
wo anders hin, da geht es nicht.
Er denkt ans Töchterl und an Frau
denn unsa Dokta is a Schau.
Ma spannt des a beim Turnen scho:
er schont se halt der guate Mo!
Er turnt ganz sacht und leise mit,
damit er später bleibt no fit.
Dann denga glei von uns de meisten:
er muaß heit abends no was leisten.
Ob ihm heit nacht die Gattin winkt
und er danach a Pils dann trinkt?
Mit 60 Jahren kann ein Mann
nicht das mehr, was ein junger kann.



Ich wünsch dem 60ger Jubilar,
daß der Humor noch manches Jahr,
Gott will so, bleib ihm stets erhalten,
dann zählt man niemals zu den Alten.
Drum lieber Doktor heut zum Tag,
was auch die Zukunft bringen mag,
nimm unsren Glückwunsch nun entgegen:
Erfolg und Glück auf allen Wegen!



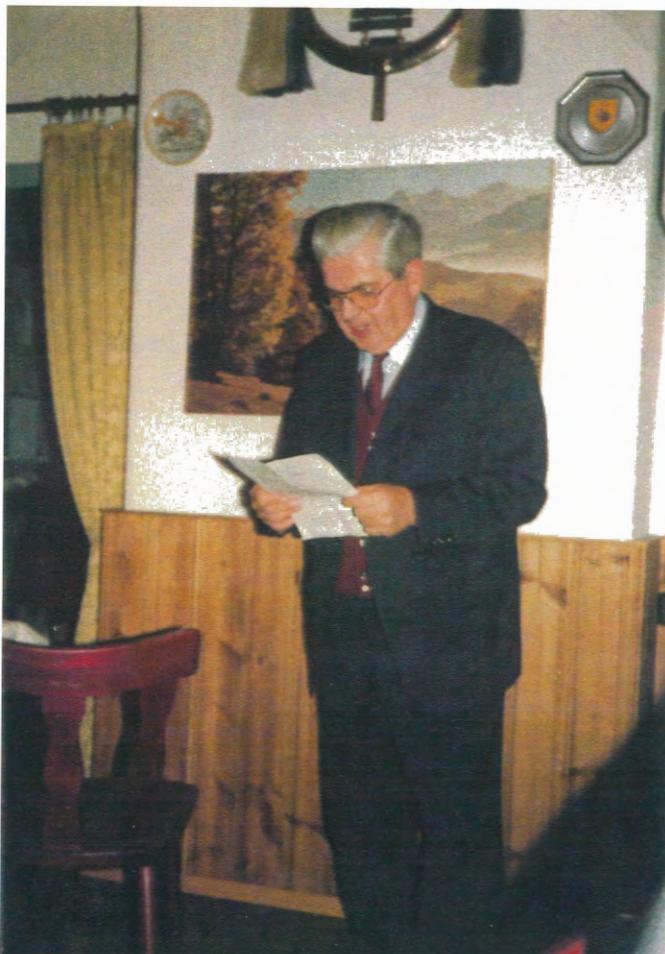
De Turnerriege kummt heit zam,
weis aussern Turna no was ham:
Brigitte - unser Bayrisch Preiss
is 50 wor`n - wie jeda weiß.
A guada Grund an Sie zu denken
und Ihr auch dies Gedicht zu schenken
Wenn wir Ihr heute gratulieren,
dann soll Brigitte richtig spürn,
daß Sie die Mädchen, Arzt und Knaben
von Herzen alle gerne haben.



Bei 50 fängt das Leben an,
noch keimt im Stillen mancher Plan.
Da ko ma so vuie Sachen macha:
duat Turnen, Schimpfa und a Lacha,
mit Reisen den Verstand gut schärfen,
vagisst dabei de bläden Nerven.
Das Leben ist doch recht bescheiden,
a jeda muaß darunter leiden.
Drum freu Dich über jedes Glück,
beim 50.ger kommts besonders dick!
Im Leben bist mal ob`n mal unt`,
woaßt net warum, kennst net den Grund!
Drum dua net jammern - packs frisch o`!
De andern geht`s genau a so!
Behalt Humor, den frischen Mut,
dann werd von selba alles gut.
Und alles stimmt dann wieda zam,
Du muaßt blos oans - a Maßl ham.
Wir wünschen Dir alls Guade heit,
daß Dich da Tag a richtig gfreit!
Bleib lang in unsrer Turnermittle
als unsre **KORONAR-Brigitte.**



Ein buntes Bilderreigen unserer Herzsportgruppen
aus vergangenen Jahren!





Turnerstimmen

Meinungen zu den Trainingsstunden der Herzsportgruppen

*wurde aus Gründen des Persönlichkeitsschutzes einzelner Personen
für die Veröffentlichung im Internet entfernt.*

1964

28
Jahre

1992

Johann Ostermeier GmbH



**Elektro-Anlagen
Elektrogeräte**

• Bruckmannring 11
8042 Oberschleißheim
Telefon (089) 315 23 54
Fax 315 06 54

**Projektierung und
Ausführung von
Elektro- und
Beleuchtungsanlagen,
Antennen- und
TV-Kabelanschlüssen,
Nachtstromheizungen**

Wir stellen sofort Elektro-Monteure sowie zum 1.9.1992 Elektrolehrlinge ein.
Umfassende Ausbildung ist garantiert.

