

„Es entsteht mit der Zeit eine Sozialgemeinschaft“

Der Herzsportverein Krankenhaus Porz feiert das 25. Jahr seines Bestehens - Karl-Heinz Zechner ist der zweite Vorsitzende



Karl-Heinz Zechner ist der zweite Vorsitzende des Porzer Herzsportvereins. Foto: Göllnitz



Insgesamt elf Gruppen trainieren im Herzsportverein Porz. Foto: Göllnitz

Porz-Mitte - „Ich bin immer Büromensch gewesen“, erklärt Karl-Heinz Zechner. Der Einschnitt in seinem Leben kam vor etwa zehn Jahren. Ein Herzinfarkt in Berlin. Nach Klinikaufenthalt und Rehabilitation stieg er damals in den Porzer Herzsportverein ein. Seit acht Jahren ist er dessen zweiter Vorsitzender. Nun feiert der Verein das 25. Jahr seines Bestehens. „Ich habe damals plötzlich Muskel entdeckt, von denen ich gar nicht wusste, dass es sie gibt“, erinnert sich Karl-Heinz Zechner. Wie auch er, sind viele der aktuell mehr als 200 Mitglieder im Verein schon länger dabei. Einmal in der Woche

treffen sie sich zum gemeinsamen Sport - immer im Beisein eines Sportlehrers und eines Arztes. Auf dem Programm stehen dann Übungen zu Koordination und Fitness, aber auch zur Entspannung. „Mit der Zeit entstehen so auch persönliche Strukturen in den Gruppen“, so Zechner. „Eine Sozialgemeinschaft entsteht.“ Man gratuliere sich zu Geburtstagen und treffe sich zum Austauschen. Als sich die Herzsportgruppe vor 25 Jahren gründete, war der ärztliche Rat nach einem Herzinfarkt oder bei Herz-Rhythmusstörungen noch ein anderer als heute. „Damals hieß es hinlegen und kei-

ne Bewegung. Nicht einmal ein Augenzwinkern“, erzählt Karl-Heinz Zechner. Heute wisse man, dass Bewegung wichtig sei, eine Überbelastung aber vermieden werden müsse. „In der Gruppe bestimmt so immer der Schwächste das Tempo“, so Zechner. Insgesamt elf Gruppen, aufgeteilt nach Belastungsniveaus, trainieren im Herzsportverein - immer montags, dienstags und freitags im Gesundheitszentrum im Porzer Krankenhaus. „Wir haben auch eine Aqua-Gruppe“, erklärt der zweite Vorsitzende. Wird die Teilnahme am Herzsport

von einem Arzt verordnet, dann trägt die Krankenkasse die Kosten. Darüber hinaus zahlen alle Sportler einen Teilnahmebeitrag. Nicht alle Vereinsausgaben werden so getragen. Karl-Heinz Zechner macht sich als zweiter Vorsitzender so auch schonmal auf die Suche nach Spenden. „Mein Zahnarzt spendet auch“, berichtet er. Am 17. August feiert der Herzsportverein mit einer Festveranstaltung in Wahn sein Jubiläum. Neue Mitglieder wenden sich zur Absprache eines ersten Einführungsgesprächs mit einem Sportlehrer telefonisch unter 02203 186 50 20 an den Verein. (Lars Göllnitz)

Fragen zur Verteilung?

FRAU JASCHKE · FON 02241 260380
mail@regio-pressevertrieb.de

www.regio-pressevertrieb.de **REGIO** pünktlich • zielgerichtet • lokal
PRESSE VERTRIEB GmbH
Die Zeitungszustellgesellschaft der RAUTENBERG MEDIA KG

Neuer Rekordmonat am Flughafen

Mitten im Sommer erreicht der Köln/Bonn Airport eine neue Bestmarke. Insgesamt reisten im Juli 1.288.133 Millionen Fluggäste über Köln/Bonn - so viele wie noch nie in einem einzigen Monat. Im Vergleich zum Juli des vergangenen Jahres bedeutet das eine Steigerung von vier Prozent. „Nachdem wir bereits nach der ersten Hälfte des Jahres ein erfreuliches Fazit ziehen konnten, freuen wir uns besonders über unseren neuen Rekordmonat, mit dem wir ins zweite Halbjahr 2017 gestartet sind“, sagt Flug-

hafenchef Michael Garvens. „Wir sind auf dem besten Wege, am Ende des Jahres erstmals die 12-Millionen-Schallmauer zu durchbrechen.“ Auch in der Luftfracht geht es steil nach oben. Fast 70.000 Tonnen wurden im Juli umgeschlagen. Damit wuchs die Fracht in diesem Monat um elf Prozent im Vergleich zum Vorjahr. Bis zum Ende des Jahres rechnet der Köln Bonn Airport mit 12,2 Millionen Passagieren und 800.000 Tonnen Luftfracht. Damit werden gleich zwei neue Spitzenwerte erzielt.

KARSTEN Elter
ROLLADEN- UND SONNENSCHUTZTECHNIK

Ihr Meisterbetrieb aus der Region

weiner Beratung | Verkauf | Montage | Reparatur
0 22 03.9 81 25 20
www.elter-sonnenschutz.de