



Foto: Gerd Ahrweiler

Wir treffen uns schon seit 1998 regelmäßig donnerstags von 18.30–20.00 Uhr in der Turnhalle Honschaftsstr., um trotz „angeschlagener Gesundheit“ für unsere Gesundheit und für unseren Körper etwas zu tun. Da unser Markenzeichen das Herz ist (Herzinfarkt, Herzklappenfehler usw.), wird unsere starke Gruppe (etwa 20 Mitglieder) von unserer ausgebildeten Übungsleiterin Renate Butsch-Strathoff und von unserer Ärztin Dr. Monika Gerhold betreut, wobei der Defibrillator als Notfallgerät nicht fehlen darf. Unser Sport ist aber trotzdem keine todernste, sondern eine erfrischende, fröhliche Herzenssache. Zwischen gymnastischen Übungen bei Ausdauer und Entspannungsübungen und selbst beim Pulsen geht es oft lustig zu.

Eine spontane Idee von unserer Übungsleiterin Renate führte uns auf den LVR-Turm nach Deutz. Oben angekommen, reichte die Sicht bei schönem Wetter bis ins Siebengebirge. Auf der Terrasse des Hyatt Hotels klang dann mit Blick auf den Dom und Altstadt ein noch sehr schöner Herbsttag aus.

Unsere Herzsportgruppe traf sich dieses Jahr schon bei drei Geburtstagsfeiern in froher und gemütlicher Runde bei

Hilla Spitzer – Resi Stolz – Traude Mertens

Alle Drei wurden, ich darf es hier erwähnen, **80 Jahre** jung. Auf diesem Wege noch einmal alles Gute bei bester Gesundheit an alle.

Zum diesjährigen Weihnachtstreffen im „Haus Iven“ möchten wir in besinnlicher Runde einen kleinen Jahresrückblick genießen, um das Jahr 2006 ausklingen zu lassen.

Gerd Ahrweiler