

Die Informationszeitschrift des Herzverbandes für die Steiermark



# HERZ JOURNAL

28. Jahrgang Nr. 1 März 2014

**WIR TUN WAS FÜR UNSER HERZ BEVOR ES FÜR UNS NICHTS MEHR TUT**



# Unsere Gruppen berichten

## Gruppe Leibnitz



*Leider muss die Bezirksgruppe Leibnitz, des Herzverbandes Steiermark, die traurige Mitteilung machen, dass Herr Sabathi Hans, am 16. Jänner 2014 verstorben ist. Er war langjähriges Mitglied des Herzverbandes und hat als Obmannstellvertreter und Finanzreferent diese Funktionen über das Normale hinaus mit äußerster Sorgfalt ausgeübt. Er war für uns alle eine große Bereicherung und wir werden ihn sehr vermissen und in lieber Erinnerung behalten.*

*Der Tod kann uns nicht nehmen was Du uns mit Deiner Zeit gegeben hast*

*Der Steirische Herzverband verliert mit Herrn Hans Sabathi ein langjähriges Mitglied. Sein Wirken hat den Herzverband, besonders die Gruppe Leibnitz sehr bereichert. Bei unseren Gruppenleitertreffen war er immer ein wichtiger und aktiver Teilnehmer.*

*Hans, du wirst uns fehlen, aber wir werden dich nicht vergessen*



Das Freitagswandern – jeden ersten Freitag im Monat – beginnt am 7. März mit Treffpunkt 10:30 Uhr bei der MZH der VS Wagna. Diese Wanderung führt uns in die Gemeinde Obervogau. Weitere Wandertermine sind: 4.4.; 2.5.; 6.6.; 4.7.; Treffpunkt jeweils 10:00 Uhr bei der MZH der VS Wagna. Bei allen Veranstaltungen sind Gäste und Interessierte willkommen.

*Euer Robert Perger*

Die Turnstunden werden jeden Mittwoch – außer Feiertags und Schulferien - von 17:30 bis 18:30 in der MZH der VS Wagna unter Leitung einer Therapeutin und Aufsicht eines Arztes auch im Jahre 2014 abgehalten.

## Gruppe Mürzzuschlag

**Die Gruppe Mürzzuschlag-Mariazell meldet sich einmal:**

Wir grüßen alle Freunde des Herzverbandes!

Unser Koronarturnen findet jeden Mittwoch (außer an den schulfreien Tagen), in der „Neuen Mittelschule Peter Rosegger“ Mürzzuschlag, Roseggergasse 2 statt, in der Zeit von 17 – 18 Uhr. Die Turnübungen werden unter ärztli-

cher Aufsicht durchgeführt, auch das Thema Blutdruck wird sehr ernst genommen.

Nach der Turnstunde gibt es für diejenigen, die wollen noch ein gemütliches „Beisammensitzen“ dabei kommen die Lachmuskeln nicht zu kurz....

In den Sommermonaten, wenn die Schule geschlossen bleibt, besuchen wir unser Sport- u. Schwimmbad „Vivax“, dort wird ca. 1 Stunde geschwommen und setzen uns nachher zu einem Mittagessen zusammen.

Auch gibt es Besuche der verschie-

denen Thermen, wie Radkersburg, Waltersdorf, oder Tatzmannsdorf.

Unsere Gruppe besteht momentan aus 14 Personen.

Weitere Mittturner sind herzlich willkommen und werden gerne zu einer „Schnupperstunde“ eingeladen.

*Heide Rudischer*

### **Koronarturnen:**

Mittwoch, 17:00 - 18:00 Uhr

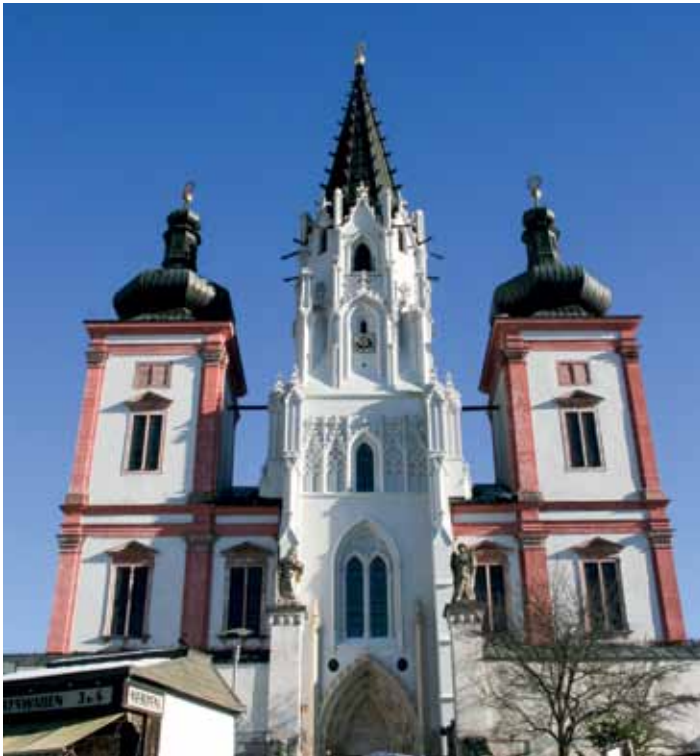
Neue Mittelschule

„Peter-Rosegger“

Roseggergasse 2, Mürzzuschlag

# Unsere Gruppen berichten

## Gruppe Graz



### **Weihnachtsfahrt nach Marizell**

Unsere heurige Weihnachtsfahrt führte uns nach Marizell. Trotz des Datums – Freitag, 13.12.2013 – war es ein sehr gelungener Ausflug bei ausgezeichnetem Wetter. Wie üblich fuhren wir vom Busparkplatz bei der Grazer Oper los. Unser bewährter Fahrer Toni brachte uns zügig und sicher zu unserem Ziel.

Wir verschafften uns einen kurzen Überblick in Marizell, und dann ging es schon zum Mittagessen in den „Grazer Hof“. Wir speisten gut und üppig und gingen dann auf Erkundigungs- und Einkaufstour.

Besonders gut kam die Lebzelterei Pirker mit ihrem tollen Schauraum an. Es konnte kaum einer widerstehen und keinen der leckeren Lebkuchen kaufen. Wir bewunderten den riesigen Advent-kranz und die herrlich geschmückten Fenster. Aber auch die Weihnachtsstände und die musikalischen Darbietungen der Kinder waren großartig.

### **Hier noch ein paar Daten zu Marizell:**

1157 kam der Mönch Magnus mit seiner aus Lindenholz geschnitzten Marienstatue in das Zellertal und errichtete um die auf einem Baumstrunk stehende Statue die erste Kapelle, um die der spätere Ort heranwuchs. Die Statue hatte der Legende nach zuvor einen Felsen geteilt, der den Weg versperrte. Aus „Maria in der Zell“ entstand der Name Marizell.

Die Basilika von Marizell ist eine gotische Basilika aus dem 14. Jahrhundert. Auffällig sind die prächtige barocke Innenausstattung und die drei Türme an der Westfront. Die Kirche beherbergt in der sogenannten Gnadenkapelle die „Magna Mater Austriae“. Bei diesem Gnadenbild handelt es sich um eine kleine hölzerne Marienstatue, die mit einem Prachtgewand bekleidet ist.

Durch diese Gnadenstatue in der „Basilika Mariä Geburt“ ist Marizell der mit Abstand wichtigste Wallfahrtsort Österreichs und darüber hinaus auch für viele Katholiken in den östlichen Nachbarländern von großer Bedeutung. Heute hat Marizell ca. 1.500 Einwohner und wird mit Gußwerk, Halltal und Sankt Sebastian zusammengelegt.

### **Einige berühmte Besucher in Marizell:**

1983 besuchte Papst Johannes Paul II. Marizell.  
2007 kam Bartholomäus I., 270. Nachfolger des Apostels Andreas und Ökumenischer Patriarch von Konstantinopel, Oberhaupt der rund 300 Millionen orthodoxen Christen, zu Besuch.

Am 8. September 2007 kam Papst Benedikt XVI., um anlässlich des 850-Jahr-Jubiläums einen Gottesdienst zu feiern.

*Alois Ulbel*

## Gruppe Graz



Wanderung beim alten Almhaus

### QI GONG

Dienstag, von 11:45 bis 12:45 Uhr

### WANDERN

in 3 Leistungsgruppen  
Mittwoch Treffpunkt und Uhrzeit werden jeweils bekannt gegeben (die Termine finden Sie auch dienstags in der Kleinen Zeitung und Kronen Zeitung).

### KORONARTURNEN

Donnerstag von 18:45 bis 19:45 Uhr

### RAD FAHREN

nach Vereinbarung

## Gruppe Bruck/Mur-Kapfenberg

### Koronarturnen

Ein neues Jahr hat begonnen und unsere Herzturngruppe ist schon seit 13. Jänner wieder voll in Aktion.

Unser Koronarturnen findet wie gewohnt auch 2014 wieder jeden Montag (außer Schulfreien Tagen) von 17:30 bis 18:30 Uhr in der Sporthalle Bruck an der Mur (Nähe Kirchplatz) statt. Wir turnen unter der Leitung unserer sehr beliebten und kompetenten Diplomtherapeutin, Frau Evelyn Seehofer, die bei uns immer für die richtige Bewegung sorgt! Alle TurnerInnen die regelmäßig unsere HLW-Kurse (Herz-Lungen-Wiederbelebung) besuchen, sind auch im Umgang mit dem im Turnsaal vorhandenen Defibrillator vertraut und kann in einem Notfall sicher von allen Turnteilnehmern bedient werden. Somit ist für ALLE ein hohes Maß an Sicherheit gegeben.

Einmal je Turnstunde wird der Blutdruck gemessen und protokolliert, auch ein Mobiltelefon ist selbstverständlich immer dabei.

Ein HLW-Kurs (Herz-Lungen-Wiederbelebung) mit der Rotkreuzdienststelle Bruck/Mur ist geplant und wird rechtzeitig bekanntgegeben.

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen! Wenn Sie für sich und Ihr HERZ selbst etwas tun wollen, bevor ihr HERZ für Sie nichts mehr tut, kommen Sie zu uns, lernen Sie uns und unsere Aktivitäten kennen, kommen Sie und absolvieren Sie eine gratis Schnupperturnstunde mit unserer Turnrunde. Sie sind HERZlich bei uns willkommen.

Auskunft erteilt Ihnen gerne, Gruppenleiter der Ortsgruppe Bruck/Mur-Kapfenberg,



### Koronarturnen

Montag, 17:30 - 18:30 Uhr

in der Sporthalle Bruck an der Mur (Nähe Kirchplatz)

Euer Richard Haider  
Richard Haider  
Tel.: 0676 4226167  
E-Mail: richard.haider@a1.net

# Unsere Gruppen berichten

## Gruppe Rottenmann



### Liebe Freunde im Herzverband!

Nun ist es wieder mal soweit,  
Ein Jahr verging, es rennt die Zeit  
Und man fragt sich nun ganz klar  
Was geschah in diesem Jahr.

An Diensttagen waren wir bereit  
Zu turnen wie in alter Zeit  
Benedeten bei dem Gepolter  
Die mittelalterliche Folter.

Doch weiterhin ganz ungeniert  
Frau Hohenwarter uns therapiert  
Sie bringt gehörig uns in Schwitzen  
Da bleibt nicht sehr viel Zeit zum Sitzen.

Vorbei ist da so manche Stunde  
Und man weiß in unsrer Runde  
Man hat mal wieder was getan  
Was Herz und Knochen brauchen kann.

Mit Viertaktatmung dann zum Schluss  
Beenden wir dann den Genuss  
Und Primar Schneider sagt uns dann  
Wie man sein Herz verbessern kann.

Auch in den Ferien war bald  
Für uns auch letztes Jahr kein Halt  
So gingen wir mit einigen andern  
In die Natur zum Almenwandern.

Die Weihnachtsfeier als Jahresschluss  
War wieder mal ein Hochgenuss  
Den Primar Schneider konnte berichten  
Wunderschöne Weihnachtsgeschichten.

Und von Frau Hohenwarter die Torte  
Entlockte uns viel Lobesworte  
Und es war uns allen klar  
Wir turnen weiter im nächsten Jahr.

Nun will ich schließen mit Bedacht  
Es ist schon spät, nun gute Nacht  
Es grüß euch herzlich und mit Freud  
Aus Rottenmann der Rudi Streit.



**Koronarturnen**  
Dienstag, 17:30 - 18:30 Uhr

## Gruppe Leoben

Unsere Aktivitäten sind Nordic Walken, mit Alm Wanderungen in den Sommermonaten und Schneeschuhwandern im Winter. Sowie jeden Donnerstag im LKH – Leoben das Koronarturnen. Von 15:30 bis 16:30 Einmal im Monat machen wir im Rahmen des Turnens Unterwassergymnastik. Um bei uns mitmachen zu können müssen sie noch nicht von einer koronaren Krankheit betroffen sein. Wollen auch sie etwas für ihre Gesundheit tun, melden sie sich bei Gruppenleiter Toni Steger (0699 1228 5961) und machen sie mit. Wir tun nämlich was für unser Herz bevor unser Herz nichts mehr für uns tut. Frei nach dem Motto Vorbeugen ist besser als Heilen. Natürlich kommt bei uns auch die Geselligkeit nicht zu kurz. So besuchen wir regelmäßig die Herztage und Vorträge des Verbandes. Auch Ausflüge werden von uns organisiert. Letztes Jahr waren wir auf dem Gaberl. Beim Alten Almhaus. Von dort ging es zum Wandern. Es war für jede Leistungsstufe was dabei. Einige waren sogar auf dem Rappoldkogel.



Ein besonderer Höhepunkt des Jahres ist unsere alljährliche Urlaubswoche in Mali Losinj. Neben dem Schwimmen in herrlich sauberen Meerwasser auch mit Möglichkeit zum Bootsausflug und zum Wandern. Heuer fahren wir von 7.-14. September. **Nähere Informationen bitte bei Gruppenleiter Toni Steger anfordern.**

### **Ausschreibung Mali Losinj 2014:**

**Reisedatum:** So. 07.09.2014 bis So. 14.09.2014

### **Preis pro Person:**

DZ Parkseite € 504,-, DZ Meerseite € 530,-

EBZ Parkseite € 574,-, EBZ Meerseite € 599,-

**Im Preis inbegriffene Leistungen:** Aufenthalt im 4 Sterne Hotel Aurora. An- und Abreise im modernen Reisebus, Fähre, Maut und Kurtaxen. Willkommensgetränk, 7x Halbpension (Frühstück und Abendbuffet)

**Lage:** Das Hotel Aurora liegt in Suncana Uvala, der „sonnigen Bucht“, nur 50 m vom Meer und 1,5 km vom Stadtzentrum entfernt. Der malerische Strand ist Träger der Blauen Flagge hier baden Sie in ausgewiesenen sauberem Wasser.

**Anzahlung:** Bei Anmeldung ist ein Betrag von € 120,- pro Teilnehmer zu leisten, der Rest muss bis 02. August 2013 auf dem Reisekonto eingezahlt werden.

### **Anmeldeschluss ist der 1. Juni 2014.**

Die Fahrt findet nur bei einer Mindestteilnehmerzahl von 30 Personen statt

**Einstiegstellen:** Admont: Fa. TAXI Wagner, Eisenerz: Busbahnhof, Trofaiach: Bushaltestelle Fernheizwerk, Leoben: Ehem. Lindnerkino, St. Michael: Bahnhofvorplatz, Graz: Zentralfriedhof

**Reise und Stornoversicherung:** Sollten Sie eine Reise und Stornoversicherung benötigen, bitte bei der Anmeldung bekanntgeben.

**Bitte schnell anmelden:** Anton Steger, Februarstraße 41, 8770 St. Michael (Österr. Herzverband, Ortsgruppe Leoben Trofaiach) Telefon: 0699 1228 5961, Fax: 0720/316074, Mail: tonisteger@aon.at

## Impressum

**Herausgeber:** Österreichischer Herzverband, Landesverband Steiermark, A-8010 Graz, Radetzkystraße 1

**Redaktion:** Dr. Jutta Zirkel      **Layout und Satz:** Christine Tanzler

Das nächste Herzjournal erscheint im Juni 2014, Redaktionsschluss ist der 03.05.2014.

**Alle Gruppenleiter werden gebeten Ihre Beiträge bis spätestens 03 Mai 2014 an die Redaktion zu übersenden!**