



## **Pressemitteilung**

### **TSV-Gesundheitswerkstatt fand erstmals im Sportzentrum statt Vortrag zum Thema „Herzprobleme – wie Sport wirklich hilft!“ fand sehr großen Zuspruch**

**Calw, den 26.10.2018.** Unter dem Motto „Herzprobleme – wie Sport wirklich hilft!“ fand am Donnerstagabend erstmals ein Vortrag im TSV Sportzentrum statt. Mehr als 60 Zuhörer hatten sich eingefunden um der Herzsport-Übungsleiterin Helma Brauer sowie Sportmediziner Dr. Dietrich Pfeilsticker zu lauschen. Unter dem Titel „TSV-Gesundheitswerkstatt“ werden auch zukünftig in unregelmäßigen Abständen verschiedene Vorträge rund um die Themen Sport & Gesundheit im TSV Sportzentrum veranstaltet.

„Je weniger Belastung, desto höher das Herztodrisiko“, war eine der zentralen Thesen von Dr. Dietrich Pfeilsticker. Der Allgemein- & Sportmediziner, der sich seit vielen Jahren zusammen mit etlichen Kollegen aus Calw und Umgebung im Rehabilitationssport und dabei insbesondere im Herzsport engagiert, war der Einladung des TSV Sportzentrum gefolgt um für Betroffene aber auch für Interessierte über die Chancen von Sport bei Herzproblemen zu referieren. Zusammen mit Herzsport-Übungsleiterin Helma Brauer führte er die gut sechzig Zuhörer kurzweilig durch medizinische Studien, die neuesten Erkenntnisse aus diversen Fachvorträgen aber vor allen Dingen auch einen langjährigen persönlichen Erfahrungsschatz auf diesem Themengebiet.

Ob nun die Vorgabe der Weltgesundheitsorganisation (WHO), die zu 150 Minuten Ausdaueraktivität pro Woche rät oder seiner persönlichen Empfehlung „Tu deinem Körper etwas Gutes, damit Deine Seele Lust hat, darin zu wohnen“, ob über die Darstellung der beeinflussbaren und nicht beeinflussbaren Risikofaktoren oder der Darstellung des menschlichen Bewegungsmangels im 21. Jahrhundert, sowohl Dr. Dietrich Pfeilsticker als auch Helma Brauer verstanden es ihre Zuhörer zu bannen und sicherlich auch nachdenklich nach Hause zu entlassen. Denn: „Es gibt das ideale Medikament: körperliche Aktivität, Bewegung und Sport“, machten beide ebenso deutlich wie: „Das größte Risiko bei Herzkreislauferkrankungen ist, dass man nicht anfängt.“

Auch Clemens Alex, sportlicher Leiter des TSV Sportzentrum konnte diesen Thesen nur beipflichten, leitet er doch selbst diverse Rehabilitationssportgruppen im TSV Sportzentrum, wo er auf zwei Arten von Teilnehmern trifft: „Viele kommen zum ersten Mal mit dem Thema Sport in Kontakt und stellen schnell fest wie mobiler und zufriedener sie werden“, eine zweite Gruppe sei bereits vor einer etwaigen Erkrankung „Sportler“ gewesen. Diese seien froh, dass ihnen beim Wiedereinstieg geholfen werde und nehmen auch die Zusatzangebote des TSV Sportzentrum dankbar in Anspruch, so Alex weiter, der sich für jeden gerne Zeit nimmt: „Nur im persönlichen Gespräch finden wir heraus welche Probleme und Wünsche ein neues Mitglied hat und nur so können wir diesem auch zielgerichtet helfen.“

Für Informationen zum Rehabilitationssport im TSV Sportzentrum sowie dem gesamten Angebot stehen der sportliche Leiter Clemens Alex sowie sein Team sowohl persönlich während der Öffnungszeiten als auch telefonisch (07051-80997700) oder per eMail an [info@tsvsportzentrum.de](mailto:info@tsvsportzentrum.de) zur Verfügung. Natürlich lohnt sich auch ein Blick auf [www.tsvsportzentrum.de](http://www.tsvsportzentrum.de), wo ebenfalls viele Informationen zum TSV Sportzentrum zu finden sind.

Bitte Bild einfügen: Anlage 1.jpeg

Pressekontakt TSV Calw v. 1846 e.V.:

Benjamin Knoll, Geschäftsführer