

„Sport mit 55plus“- Vortrag mit dem Herzspezialisten Dr. Stefan Goerre

24. Oktober 2019

„Eigentlich dürften Sie an diesem prächtigen Herbstnachmittag gar nicht hier sein!“ Mit diesen Worten begrüßte Herr Goerre die 90 Anwesenden im Mehrzweckraum der Schul- und Gemeindebibliothek und des Heimatmuseums Rothrist. „Denn bei diesem Wetter müssten Sie sich alle draussen körperlich betätigen. Sei es auf einer schönen Biketour oder einer Walkingrunde durch den herbstlichen Wald, einer Wanderung im schönen Jura oder auf dem neu angelegten Rivellaweg oder ganz einfach bei den Abschlussarbeiten im Garten.

Herr Goerre hat die Zuhörerinnen und Zuhörer mitgenommen auf eine Reise durch unseren Körper. Auf sehr verständliche Art und Weise hat er die verschiedenen Ereignisse erklärt, die ein Herz machen kann. Dass regelmässiges Ausdauertraining von 3 Mal pro Woche während einer Stunde sowie ergänzendes Krafttraining von 2 Mal pro Woche empfohlen ist, zeigte uns Herr Goerre anhand der Bewegungspyramide.

Anschliessend an den Vortrag hat Herr Goerre die vielen Fragen der Anwesenden ausführlich und sehr verständlich beantwortet. Wir danken Herrn Goerre für seine Zeit und die spannenden Informationen und Ausführungen, die er uns an diesem Nachmittag gegeben hat.

Die Bibliothekarinnen luden anschliessend an den Vortrag zu einem herbstlichen Apéro ein. Die sehr angeregten Gespräche unter den Besucherinnen und Besuchern zeugten von einem rundum gelungenen, interessanten und informativen Nachmittag.

Rothrist, 25. Oktober 2019/bz







