

# Jahresbericht 2016

## der Abteilung Herzsport des TSV Bindlach

Fakten aus unserer Abteilung:

Mitgliederanzahl:

32 Damen und Herren

Voraussetzung zur Teilnahme in dieser Abteilung:

Rehabilitationsverordnung für den Herzsport, die vom Arzt ausgestellt wird und von der Krankenkasse genehmigt sein muss.

Trainingszeit:

wöchentlich donnerstags von 19.00 - 20.30h in der Schulturnhalle nicht während der Schulferien.

Trainingsprogramm:

Koordinations- und Kraftübungen, Ausdauertraining, Funktionsgymnastik mit und ohne Handgeräte, Faszien-Training, Lauf- und Ballspiele, Entspannungstechniken, Nordic-Walking und 1-2 mal kneipen im Sommer.

Weitere gemeinschaftliche Aktivitäten:

TSV-Sportplatzkerwa, Besuch der Eisdiele, Weihnachtsfeier.

Betreuende Ärzte:

Herr Dr. H.-J. Hefner und Herr Dr. F. Rehner

Kassier:

Herr H. Freiberger

Bindlach, 17.03.2017

Karin Perner

Abteilungsleiterin und Übungsleiterin