

Jahresbericht 2017

der Abteilung Herzsport des TSV Bindlach

Fakten aus unserer Abteilung:

Mitglieder: ca. 35 Damen und Herren

Betreuende Ärzte:

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

Herr Dr. Rehner hat sich am Ende des Jahres verabschiedet, weil er Bindlach verläßt.

Trainingszeit:

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

Voraussetzung zur Teilnahme in dieser Abteilung:

Rehabilitationsverordnung für den Herzsport, die von der Krankenkasse genehmigt wurde. Die Teilnehmer kommen zu uns aufgrund eines koronaren Zwischenfalls und bringen eine genehmigte Rehabilitationsverordnung für den Herzsport mit. Nur mit dieser Verordnung ist der Start bei uns möglich.

Trainingsprogramm:

Koordinations- und Kraftübungen, Ausdauertraining, Funktionsgymnastik mit und ohne Handgeräte, Faszien-Training, Lauf- und Ballspiele, Entspannungs- und Atemtechniken, Nordic-Walking in den Ferien und 1-2 mal kneipen im Sommer.

Weitere gemeinschaftliche Aktivitäten:

Besuch der TSV-Sportplatzkerwa, Besuch der Eisdiele, Weihnachtsfeier.

Kassier:

Herr Helmut Freiberger, der sehr gut unsere Finanzen verwaltet.
Vielen Dank an ihn.

Bindlach, 23.03.2018

Karin Perner
Abteilungsleiterin und Übungsleiterin