

# Jahresbericht 2019

## der Abteilung Herzsport des TSV Bindlach

Im Jahr 2019 gab es keine großen Veränderungen.

Mitglieder:	ca. 35 sportliche Damen und Herren
Betreuender Arzt:	Herr Dr. H.-J. Hefner
Übungsleiterin:	Karin Perner
Im Vertretungsfall:	Gabriela Silbermann, Brigitte Freymann
Kassier:	Herr Helmut Freiberger

Trainingszeit:  
Wöchentlich donnerstags von 19.00 - 20.30h in der Schulturnhalle.

Trainingsprogramm:  
Koordinations-, Kraft- und Dehnübungen, Ausdauertraining, Funktionsgymnastik mit und ohne Handgeräte, Faszien-Training, Lauf- und Ballspiele, Entspannungs- und Atemtechniken, Nordic-Walking und 1-2 mal kneipen im Sommer.

Voraussetzung zur Teilnahme in der Herzgruppe:  
Rehabilitationsverordnung für den Herzsport, die entweder von der Reha-Klinik oder von der Krankenkasse genehmigt wurde.  
Nur mit dieser Verordnung ist der Start bei uns möglich.

Weitere gemeinschaftliche Aktivitäten:  
Besuch der TSV-Sportplatzkerwa, Besuch der Eisdiele, Weihnachtsfeier

Bindlach, 5. Sept. 2020

Karin Perner  
Abteilungsleiterin und Übungsleiterin