

Jahresbericht Herzsportübungsgruppe – Mittwochabend 18.30 h – 20.00 h
in der Siegfried-Moning-Halle in Bünde

Die Übungsstunden konnten regelmäßig stattfinden.

Die Aufteilung erfolgt nach der Aufwärmung immer in zwei Gruppen.

Eine starke Gruppe und eine etwas schwächere Gruppe, in der meistens Hockergymnastik gewünscht wird.

Hier bieten wir einen Wechsel von diversen Angeboten:

Fußball, Basketball, Hockey, Zirkeltraining, Tischtennis, Badminton, Family-Tennis, Gymnastik zur Stärkung der gesamten Muskulatur.

Konditionstraining, Koordinationstraining, Gleichgewichtstraining, Training mit Terrabändern, Gymnastikstäben, Bällen, Kleinhanteln und vielen mehr.

Gedächtnisspiele und Spiele zur Koordination und besseren Beweglichkeit.

Alles abgepasst auf die Belastung der Herzsportteilnehmer.

Es wurde im Jahr 2023 eine Auffrischung der Ersten Hilfe für die Teilnehmer und Angehörige angeboten, die gerne angenommen wurde.

Des Weiteren haben wir einen Minigolf-Abend und einen Bowling-Abend in den Übungsstunden durchgeführt.

Zu den Osterferien gab es ein besonderes Programm am letzten Übungsabend vor den Ferien.

Zum Nikolaustag hat uns der Nikolaus besucht.

Am letzten Abend vor den Weihnachtsferien haben wir kleine Aufwärmübungen gemacht, danach gab es Bratwurst vom Tischgrill und andere Nettigkeiten bei einem gemütlichen Klönen und Zusammensitzen.

Die Teilnehmerzahl ist im Jahr 2023 gleichbleibend mit Zahlen zwischen 25 bis 35 Teilnehmern. Neue Anfragen sind einige gekommen und auch neue Teilnehmer konnten wir gewinnen.

Des Weiteren konnten wir zum Ende 2023 eine neue Pool Ärztin gewinnen mit Namen Hannah Listing.

Mit sportlichen Grüßen

Tina König-Haasen