

Jahresbericht der Herzsportgruppe 2016

Die Herzsportgruppe hat sich mit Ausnahme der Schulferien regelmäßig jeweils dienstags in der Zeit von 19 bis 20.30 Uhr in der Ostergrund-Sporthalle in Treysa zu den Trainingsstunden getroffen. Mit 70 angemeldeten Personen bewegt sich die Teilnehmerzahl auf dem Niveau des Vorjahres und damit unter den gegebenen Rahmenbedingungen an der oberen Grenze.

In der Region um Schwalmstadt ist die Herzsportgruppe nach wie vor das einzige Angebot dieser Art. Es gab daher im abgelaufenen Jahr auch keine Probleme zeitnah Ersatz zu finden, wenn einzelne Mitglieder aus den unterschiedlichsten Gründen ausgeschieden sind.

Bei der Durchführung der Trainingsstunden wurde stets auf die Einhaltung der Richtlinien des Hessischen Behinderten- und Rehabilitationssportverbandes geachtet. Dem entsprechend wurde insbesondere die Vorgabe, dass die wöchentlichen Übungsstunden nur in Anwesenheit eines Arztes für eventuelle Notfälle durchgeführt werden dürfen, in jedem Fall erfüllt. Wir danken daher den Ärzten Dr. Ausmeier, Dr. Bäblich, Frau Brinkmann-Schwalm, Herrn Bornscheuer und Dr. Siebold für ihre Bereitschaft die Herzsportgruppe jeweils abwechselnd zu begleiten.

Ebenso danken wir den Übungsleiterinnen Erna Hahn, Monika Selentschik und Ursula Körner für ihr Engagement und die immer wieder motivierende und abwechslungsreiche Gestaltung der Trainingsstunden.

Bei den Mitgliedern der Gruppe handelt es sich um Frauen und Männer in den Altersstufen von etwa 40 bis über 70 Jahren mit mehr oder weniger eingeschränkter Herzleistung. Entsprechend angepasst werden jeweils auch die einzelnen Übungseinheiten.

Nach einem Aufwärmtraining von etwa 20 bis 25 Minuten wird in der Regel eine Aufteilung in drei Gruppen vorgenommen mit unterschiedlichen Angeboten wie Lauftraining, Ballspiele, Übungen mit Gymnastikbändern und Hanteln, aber auch Koordinations- und Entspannungsübungen und anderes.

Insgesamt gesehen ist das Jahr 2016 für die Herzsportgruppe zufriedenstellend verlaufen. Ein zunehmendes Problem bereitet jedoch die die Sicherstellung der ärztlichen Begleitung. Hier wäre es wünschenswert, dass sich noch mehr Ärzte aus der Region zur Verfügung stellen.

Reinhard Löwer