

**Behindertensportgemeinschaft Überlingen e.V. (BSG)**  
Im Badischen Behinderten-und Rehabilitationssportverband e.V.



**September 2011**  
**25**  
**Jahre**

In der Birkle - Klinik 88662 Überlingen

# Behindertensportgemeinschaft Überlingen e.V. (BSG)

Im Badischen Behinderten-und Rehabilitationssportverband e.V.

## Herzsportgruppe



Überlingen / Bodensee

Vorsitzender:

Jürgen Choinowski

Im Allikron 31

88662 Überlingen

Telf. 07551-5372

Fax; 07551-945280

Gruppe

Dienstag  
17.45 Uhr

In der Birkle-Klinik 88662 Überlingen



# Herzsportgruppe

**Behindertensportgemeinschaft Überlingen e.V. (BSG)**  
 Im Badischen Behinderten- und Rehabilitationssportverband e.V.



Überlingen / Bodensee

Vorsitzender:  
 Jürgen Choinowski  
 Im Allikron 31  
 88662 Überlingen  
 Telf. 07551-5372  
 Fax; 07551-945280

Überlingen September 2011

Die Idee zur Gründung einer Herzsportgruppe ging im Jahr 1984 von Mitgliedern der Behindertensportgemeinschaft Überlingen e.V. aus. H. Dr. Soergel, Chefarzt der Birkle-Klinik war der entscheidende Mann, er war sofort bereit eine Herzsportgruppe mit zu gründen.

Auch der Badische Behindertenverband gab sein O.K.

Am 18.Feb.1986 fand eine Info. Veranstaltung in der Birkle-Klinik mit der Überlinger - Ärzteschaft, den Krankenkassen und einigen Herzpatienten statt.

Gegründet wurde die Coronar bzw. Herzgruppe am 15. April 1986.

Am 24. April 1986 erster Übungsabend Gruppe 10 Pers. + 1 ÜL + 1 Arzt. Heute sind es 6 Herzgruppen und 1 Kreislaufgruppe an 4 Übungstagen in der Woche.

Mitglieder zur Zeit : 208

Ärzte: 9 und 7 Übungsleiter.

Daten BSG J. Choinowski Überlingen

## Herzsportgruppe



Überlingen / Bodensee

Wir die 17.45 Uhr  
Gruppe



möchten gern zeigen wo es lang geht und wir unsere  
Abende verbringen.

Unter starker Kontrolle des Vorstands  
und der Ärzteschaft sind es immer  
gelungene Übungsabende.



# HERZSPORTGRUPPE ÜBERLINGEN - BODENSEE



## Am Anfang unseres Übungsabends.



## Laufen !



## Laufen wirkt sich günstig auf den Blutdruck und



## den Blutfettspiegel sowie Blutzucker aus.



# HERZSPORTGRUPPE ÜBERLINGEN - BODENSEE



Wer länger fit bleiben will, kann einiges tun.



um Herz - Kreislauf - Risiken zu mindern.



Bewegung ist in.

HERZSPORTGRUPPE  
ÜBERLINGEN - BODENSEE



Beim Ergometertraining.



Genau gemessen wird von unserer Therapeutin der Puls nach jeder noch so kleinen Anstrengung.



# HERZSPORTGRUPPE ÜBERLINGEN - BODENSEE

*Herzsportgruppe*  
DIENSTAG  
17.45 UHR  
*Überlingen / Bodensee*



An heißen Sommertagen gemeinsam Wassertreten ist kuhl.



Danach geht es noch schwungvoll auf die rote Matte.



HERZSPORTGRUPPE  
ÜBERLINGEN - BODENSEE



Bei schlechtem oder Winterwetter.

Bewegung in der Sporthalle

immer ganz schön flott



und ohne große Pause.



Bei Marschmusik werden die Anweisungen  
unserer Therapeutin streng befolgt.

# HERZSPORTGRUPPE ÜBERLINGEN - BODENSEE



Keine Bestrafung !

Die MED: Trainings - Therapie



ein gut durchdachter Plan um beweglich und fit zubleiben.



# HERZSPORTGRUPPE ÜBERLINGEN - BODENSEE

*Herzsportgruppe*

DIENSTAG  
17.45 UHR



*Überlingen / Bodensee*

Nach einem gelungenem und flotten  
Übungsabend ist der große Wunsch.....

**Gesundheit.**



Wir wünschen  
uns  
Gesundheit  
für alle !

# HERZSPORTGRUPPE ÜBERLINGEN - BODENSEE

*Herzsportgruppe*

DIENSTAG  
17.45 UHR



*Überlingen / Bodensee*

Nicht nur der Körper auch die Seele muß gesund bleiben  
gemeinsame Aktivitäten ob ein Grillfest - ein Ausflug  
am See - oder gar nach Berlin stehen auf dem Jahresplan.



Nicht nur Feuer im Herzen !



Sommerabend ohne  
Stress !

HERZSPORTGRUPPE  
 ÜBERLINGEN - BODENSEE

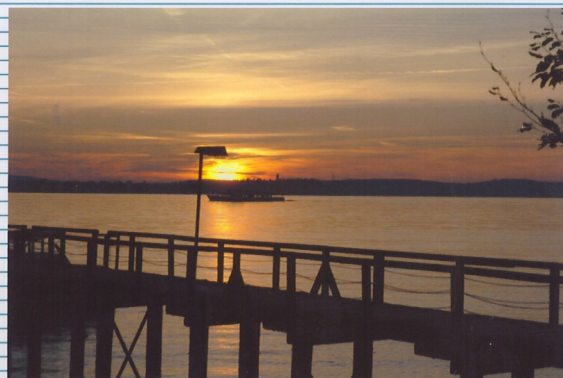


AHOI.....

Überlingen mit dem Boot



eine kleine Wanderung bei schönstem Wetter am See,



zur Weinprobe und einer stimmungsvollen Rückfahrt.

# HERZSPORTGRUPPE ÜBERLINGEN - BODENSEE

*Herzsportgruppe*

DIENSTAG  
17.45 UHR



*Überlingen / Bodensee*

## Eine duftende Berlinreise mit Flieger und Bahn.



Berliner gab es auch, doch wir nehmen Pizza für den Bauch.

Berlin 2010

# HERZSPORTGRUPPE ÜBERLINGEN - BODENSEE



Unser Grillfest findet bei jeder  
Witterung statt.



Wir hatten schönes Wetter,  
und die Stimmung war  
spitze!



# HERZSPORTGRUPPE ÜBERLINGEN - BODENSEE

*Herzsportgruppe*

DIENSTAG  
17.45 UHR



*Überlingen / Bodensee*



Die Sonne und das  
angenehme frische  
Seewasser sind Balsam  
für Herz und Seele





# HERZSPORTGRUPPE ÜBERLINGEN - BODENSEE

*Herzsportgruppe*

DIENSTAG  
17.45 UHR



*Überlingen / Bodensee*

## 25 Jahre Herzsportgruppe Überlingen



Eine große Gruppe über den See nach Bodman.



Kirche und Schlossparkführung  
mit Graf von und zu Bodman.

# HERZSPORTGRUPPE ÜBERLINGEN - BODENSEE

Herzsportgruppe

DIENSTAG  
17.45 UHR



Überlingen / Bodensee

## 25 Jahre



Einen Dank den Vorständen, den Ärzten und dem Sozial - Dezernent

Landratsamt Bodenseekreis  
Herr A. Köster



# HERZSPORTGRUPPE ÜBERLINGEN - BODENSEE

Herzsportgruppe

DIENSTAG  
17.45 UHR



Überlingen / Bodensee

## Die Weihnachtsfeier



Ein Fest für Körper, Geist und Seele.

Auch eine gute Gelegenheit den fleißigen, Verantwortlichen zu danken.

Vorsitzender:  
Jürgen Choinowski  
88662 Überlingen

# *Herzsportgruppe*



*Überlingen / Bodensee*

Buch - Foto Zusammenstellung und Fertigung  
Erhard Groba Uhldingen