

# Jahresabschlussbericht 2020

## Abteilung Gesundheits- & Seniorensport



*Dieser Bericht wurde vom Abteilungsleiter erstellt.  
Der geschäftsführende Vorstand entzieht sich jeglicher Verantwortung  
betreffend Inhalt und Richtigkeit der Angaben in diesem  
Abschlussbericht.*

---

### „60 Aktiv plus Treff“

Die Gruppe unter der Leitung von Helga Dobeleit hat sich 2020 nicht zu allen Terminen treffen können. Da es sich bei geplanten Aktivitäten aber nicht um die Ausübung von „Kontaktsportart“ handelt, ließen die Einschränkungen durch Corona zahlreiche Treffen zu. Unter Beachtung der Corona Regeln dienten die Aktivitäten vor allem der Förderung von Gedächtnis, Koordination und Konzentration. Hierzu trifft sich die Gruppe immer dienstags am Vereinsheim in Remagen.

Ein Höhepunkt der Aktivitäten war im September ein Halbtagesausflug nach Leutesdorf. Von der Edmundshütte wurde bei herrlichem Sonnenschein gemütlich zur Brombeerschänke gewandert. Dort gab es neben zahlreichen Informationen über die Brombeere selbstverständlich ausreichend Gelegenheit zur Verköstigung von Früchten, Kuchen, Likör und Eis.

Die vorbereitete Weihnachtsfeier durfte bedingt durch die Corona Einschränkungen nicht mehr durchgeführt werden. Ansonsten waren das Boulen, Spazieren gehen oder Dart spielen die Lieblingsaktivitäten der Gruppe. Gut angenommen wurde auch die altersgerechte leichte Gymnastik.

Die Gruppenstärke beläuft sich unverändert auf 8-10 Personen.  
Die Seniorenarbeit wurde erneut vom Kreis Ahrweiler mit einem Zuschuss von 200,00 € unterstützt.

Seit dem 20.10.2020 ruhen die Aktivitäten der Gruppe.

Erstellt 05.01.2021  
Helga Dobeleit  
Leiterin Gruppe 60 Aktiv Plus Treff

# Jahresabschlussbericht 2020

## Abteilung Gesundheits- & Seniorensport



*Dieser Bericht wurde vom Abteilungsleiter erstellt.  
Der geschäftsführende Vorstand entzieht sich jeglicher Verantwortung  
betreffend Inhalt und Richtigkeit der Angaben in diesem  
Abschlussbericht.*

---

### Nordic Walking

Das Gehen mit zwei Stöcken, zu dem auch das Aufwärmen vorher und das Stretching danach gehören - aus medizinischer Sicht gibt es kaum etwas Gesünderes als Bewegung an der frischen Luft.

Das zusätzliche Angebot, Samstag vormittags um 10 Uhr in Sinzig in den Rheinauen Nordic Walking zu praktizieren, wurde auch nach der Winterpause, die bis Ende Januar ging, im Februar und März 2020 noch aufrechterhalten.

Ab 15. März war dann durch den Corona-Lockdown erst einmal eine lange Pause bis Anfang Juni. Alle Teilnehmerinnen freuten sich sehr, als es wieder losging und das Angebot wurde gut besucht. Bedingt durch eine OP der Übungsleiterin wurde dann von Ende Juni bis Ende Juli nochmal pausiert. Danach ging es Anfang August bis Ende Oktober wieder jeden Montagabend raus in die Natur.

Neueinsteiger sind jederzeit herzlich willkommen und bekommen eine Einführung.  
Für Fragen steht die Übungsleiterin gerne zur Verfügung.

Bitte immer nachfragen, ob das Angebot stattfindet, da es Ausfälle geben kann oder wechselnde Treffpunkte.

Die Gruppe trifft sich im Sommerhalbjahr montags um 18 Uhr oder bei großer Hitze auch erst um 19 Uhr, im Winterhalbjahr bereits um 16 Uhr oder alternativ nach Absprache samstags um 10 Uhr.

Erstellt am 30.12.2020

Marita Kill  
Übungsleiterin Nordic Walking

für Fragen:  
Tel. 02633 4735129  
[marita.kill@gmx.de](mailto:marita.kill@gmx.de)

# Jahresabschlussbericht 2020

## Abteilung Gesundheits- & Seniorensport



*Dieser Bericht wurde vom Abteilungsleiter erstellt.  
Der geschäftsführende Vorstand entzieht sich jeglicher Verantwortung  
betreffend Inhalt und Richtigkeit der Angaben in diesem  
Abschlussbericht.*

---

### **Pilates**

PILATES ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist - ein systemisches Körpertraining, erfunden und entwickelt von Joseph H. Pilates. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Nicht die Quantität, sondern die Qualität der Pilates Übungen zählt und die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert. Daher eignet sich Pilates sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene und richtet sich an Teilnehmer aller Altersklassen. Mit Kleingeräten werden die Übungen variiert und auf die Bedürfnisse der Teilnehmer angepasst.

3 Pilates Stunden hat der Postsportverein Remagen e.V. Anfang 2020 angeboten

dienstags von 18:50 bis 19:50 und von 20:00 – 21:00 Uhr im Haus des Dorfes in Grafenschaft-Leimersdorf unter der Leitung von Claudia Sommer

mittwochs 9:10 – 10:10 im PSV Heim unter der Leitung von Eva Ockenfels

Ab Anfang März mussten die Pilatesstunden Corona bedingt pausieren und starteten Ende Mai draußen auf einem Bolzplatz bzw. online über Zoom.

Ab Juli konnten die Pilatesstunden im Haus des Dorfes wieder unter den Hygienebestimmungen stattfinden, bis es Ende Oktober zu einem erneuten Lockdown kam.

Zurzeit finden alle Stunden online über Zoom statt

Dienstags von 19:30 – 20:30

Mittwochs von 9:15-10:15

Beide Stunden finden unter der Leitung von Claudia Sommer statt, da Eva Ockenfels seit September wieder morgens arbeitet.

Claudia Sommer - Pilates Trainerin, Abteilungsleiterin Gesundheits- & Seniorensport

[G&S-Sport@postsv-remagen.de](mailto:G&S-Sport@postsv-remagen.de)

# Jahresabschlussbericht 2020

## Abteilung Gesundheits- & Seniorensport



*Dieser Bericht wurde vom Abteilungsleiter erstellt.  
Der geschäftsführende Vorstand entzieht sich jeglicher Verantwortung  
betreffend Inhalt und Richtigkeit der Angaben in diesem  
Abschlussbericht.*

---

### Qigong

Am 08. Januar 2020 fingen wir das Qigong-Jahr mit einer neuen Sequenz aus dem Übungssystem „Qigong Yangsheng“, die „sechs heilende Laute“ an. Diese Laute kann man sowohl im Stillen aussprechen als auch laut mit dem Ausatmen. Auch ist es möglich, die Übungen (wie alle Qigong-Übungen) im Stehen, Liegen, Sitzen oder in Bewegung zu praktizieren, so dass je nach körperlicher Verfassung eine Übungsform gefunden werden kann.

In der „Sportklausur“ in Remagen wurde Ende Januar bei einem zünftigen Essen das neue Jahr sowie das chinesische „Jahr der Ratte“ begrüßt.

Corona bedingt konnten wir nur bis Mitte März üben. Da sich Qigong hervorragend draußen praktizieren lässt, konnten ab Anfang Juni die Übungsstunden im Rosengarten hinter der Rheinhalle stattfinden. Aufgrund einer OP der Übungsleiterin wurde im Juli noch einmal eine Pause eingelegt. Ab August ging es dann wieder im Rosengarten weiter. Da es Ende August am Ende der Übungsstunde bereits dunkel wurde, haben wir im Garten des Kindergartens mit zufriedenstellender Beleuchtung draußen weitergemacht. Wetterbedingt wurden nur wenige Stunden in unserem neuen Übungsraum in der ehemaligen Kapelle des Kiga abgehalten.

Nach dem zweiten Corona-Lockdown ab November mussten wir leider für das Jahr 2020 die Übungseinheiten mit persönlichem Präsenz beenden. Dank des Internets ist die Gruppe über die Zoom-App. in Verbindung geblieben und es wurde Online zuhause vor dem Bildschirm geübt. Dieses Angebot wurde gut angenommen.

Die Gruppe ist auch in diesem Jahr mit Zu- und Abgängen stabil geblieben mit ca. 14 angemeldeten Teilnehmenden, wovon im Durchschnitt acht bis zwölf Personen bei den Übungsstunden teilgenommen haben. Das Alter der Teilnehmenden liegt zwischen 35 und 85 Jahren.

Die Übungsstunden fanden bis März und ab August wieder im Kindergarten St. Martin - jetzt allerdings in der ehemaligen Kapelle - in der Alte Straße (gegenüber dem Friedhof) mittwochs von 19:30 – 20:30 Uhr statt, so dass wir nicht mehr durch den Kindergarten gehen müssen, was in Corona-Zeiten hygienemäßig viel problemloser zu Händeln ist.

Das Übungsprogramm umfasst Übungen aus dem „Qigong Yangsheng“ mit den 8 Brokatübungen, den 15 Ausdrucksformen des Taijiquigong, dem Spiel der 5 Tiere sowie Übungen aus dem „Neijangong“.

Atemübungen, Selbstmassagen und kurze Meditationen runden das Programm ab.

Neueinsteiger sind jederzeit herzlich willkommen und werden nach einer Einführung schnell in die Gruppe integriert.

Stetig seien die Bewegungen, so werden alle Teile des Körpers weich und geschmeidig.  
(aus Jiao Guorui- Qigong Yangsheng – Ein Lehrgedicht)

Erstellt am 30.12.2020 Marita Kill  
Übungsleiterin Qigong

für Fragen:  
Tel. 02633 4735129

marita.kill@gmx.

# Jahresabschlussbericht 2020

## Abteilung Gesundheits- & Seniorensport

*Dieser Bericht wurde vom Abteilungsleiter erstellt.  
Der geschäftsführende Vorstand entzieht sich jeglicher Verantwortung  
betreffend Inhalt und Richtigkeit der Angaben in diesem  
Abschlussbericht.*



---

### Yoga

Yoga wird beim Postsportverein Remagen e.V. in Form von Workshops (7-10 Stunden Kursen) angeboten.

Die beiden geplanten Yogakurse des Postsportvereins waren zu Beginn des Jahres wieder einmal ausgebucht. Der Start wurde zunächst wegen einer Grippewelle verschoben und anschließend pandemiebedingt abgesagt.

Seit Juni wird der Kurs online über die Plattform Zoom angeboten. Freitags zwischen 16:30 und 17:30 Uhr können so alle Mitglieder des PostSV an dem Yogakurs teilnehmen, ohne die Zusatzgebühr entrichten zu müssen.

Nähere Infos finden Sie auf der Homepage des Postsportvereins Remagen e.V. <http://www.postsv-remagen.de> oder bei der Kursleiterin Esther Schneider unter [yogaflow\\_remagen@gmx.de](mailto:yogaflow_remagen@gmx.de).