

# Jahresabschlussbericht 2022



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

## Abteilung Gesundheits- und Seniorensport

- **60 Plus**

In diesem Jahr haben wir Anfang März mit den Aktivitäten angefangen. Spaziergänge Am Rhein nach Remagen oder Kripp waren angesagt. Wenn die Hitze es zuließ haben wir auch größere Ausflüge gemacht. Wir machten einen Ausflug nach Andernach mit anschließender Einkehr im Biergarten am Rhein.

Das nächste Mal sind wir mit der Fähre von Kripp nach Leutesdorf übergesetzt, bis zum Weingut Scheidgen gefahren, einen Rundgang durch das Weingut gemacht, und mit einem guten Essen am Rhein den Tag beendet. Auch sehr schön war das Grillfest am PSV.

Als Abschluss vom Sommer sind wir von Bad Neuenahr hoch zum Flugplatz gelaufen, haben dort beim gemütlichen zusammen sein den Tag, bis zum Sonnenuntergang ausklingen gelassen.

Helga Dobeleit  
02641 3097780  
015730253904

# Jahresabschlussbericht 2022



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

## Abteilung Gesundheits- und Seniorensport

- **Fit und Mobil im Alter**

ab Juli 2022 wurde das Angebot „Locker vom Hocker“ von Marita Kill durch Fit und Mobil im PostSV Heim unter meiner Leitung übernommen.

Dieses Funktionstraining ist geeignet für

Teilnehmer mit und ohne Bewegungseinschränkungen. Die Tiefenmuskulatur wird durch Übungen aus dem Bereich Pilates und Yoga gekräftigt. Koordination, Konzentration und Gleichgewicht werden trainiert und die Beweglichkeit gefördert.

Das Training ist auch für Teilnehmer geeignet, die unter Long Covid leiden.

Wir konnten zusätzlich zu den ehemaligen Teilnehmern auch viele neue Mitglieder gewinnen. Zurzeit ist mit fast 18 Teilnehmern leider Aufnahmestopp. Trainiert wird mittwochs von 10:30 – 11:30 im PSV Heim

Claudia Sommer Übungsleiterin B Haltung und Bewegung / Rehabilitation  
Pilates Trainerin und Yoga Lehrerein  
Bei Rückfragen: 02641-204931

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

## Abteilung Gesundheits- und Seniorensport

- **Nordic Walking**

Im ersten Quartal 2022 mussten wir leider zwei Walkerinnen verabschieden wegen Umzugs und eine wegen anderer Termine, die nicht mit dem Walking-Termin kompatibel waren. Bei einer kleinen Gruppe von fünf bis acht Personen ist das schon viel. Daher wurde im Mai nochmal ein kleiner Einführungskurs angeboten, der auch gut besucht wurde. Die meisten Teilnehmer/innen wollten jedoch nur die Technik erlernen und später für sich allein laufen. Immerhin konnten wir die drei ausgeschiedenen Teilnehmerinnen durch die gleiche Anzahl an Neuzugängen ersetzen.

Den schönen Sommer konnten wir dann für regelmäßige Laufeinheiten auf dem Reisberg und auch auf der Mönchsheide in Bad Breisig nutzen. Ab Oktober traf sich die Gruppe wieder am Vereinsheim des PostSV und wir sind am Rhein entlang gewalkt.

Ab November war die Übungsleiterin erkrankt, aber die Gruppe hat sich privat organisiert und die Termine zum Laufen wurden meistens wahrgenommen.

Im Jahr 2023 wird nach Karneval wieder mit den Nordic walking-Einheiten gestartet und Neueinsteiger sind herzlich willkommen und bekommen eine Einführung.

Für Fragen steht die Übungsleiterin gerne zur Verfügung.  
Bitte immer nachfragen, ob das Angebot stattfindet, da es wetterbedingte Ausfälle geben kann oder wechselnde Treffpunkte.

Die Gruppe trifft sich im Sommerhalbjahr montags um 18:30 Uhr in der Regel auf dem Reisberg. Im Winterhalbjahr am Vereinsheim des PostSV.

Erstellt am 30.12.2022

Marita Kill - Übungsleiterin Nordic Walking

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

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

## Abteilung Gesundheits- und Seniorensport

- **Pilates**

Pilates wird dienstags abends im Haus des Dorfes Leimersdorf und mittwochs morgens im PSV Heim in Remagen angeboten.

Im ersten Quartal 2022 war das Haus des Dorfes noch als Notunterkunft für einen Kindergarten aus dem Flutgebiet genutzt, daher fanden diese Stunden alle online statt.

Die Stunde dienstags findet zurzeit nur von 19:30 – 20:30 statt, da wir uns die Halle mit einem benachbarten Verein teilen, deren Dorfhaus immer noch als Notunterkunft für einen Kindergarten genutzt wird.

Falls alles wieder geregelter abläuft – geplant ist nach Ostern 2023 -können evtl. auch wieder 2 Stunden angeboten werden.

Das Angebot mittwochs morgens von 9:00 bis 10:00 wird sehr gut besucht - Auch hier gibt es leider einen Aufnahmestopp.

Pilates, benannt nach seinem Erfinder Joseph Hubertus Pilates (1883–1967), ist ein systematisches Ganzkörpertraining, in dem vor allem die tief liegenden Muskelgruppen angesprochen werden insbesondere die Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Er nannte seine Methode Contrology, da es bei der Pilates Methode darum geht, die Muskeln mit Hilfe des Geistes zu steuern. Wesentliche Prinzipien der Pilates Methode sind Kontrolle, Konzentration, bewusste Atmung, Entspannung, Bewegungsfluss und Koordination. Angestrebt wird eine Stärkung der Muskulatur, sowie die Verbesserung der Bewegungskoordination, Körperwahrnehmung und Körperhaltung. Durch gezielte Übungen wird die Körpermitte (die Muskeln, die die Wirbelsäule stützen) gekräftigt, die Beweglichkeit verbessert und Haltungprobleme behoben. Pilates kann von allen unabhängig von Geschlecht, Alter und Leistungsstand durchgeführt werden.

Claudia Sommer - Pilates Trainerin

# Jahresabschlussbericht 2022



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

## Abteilung Gesundheits- und Seniorensport

- **Qigong**

Das Jahr 2022 begann, wie das alte geendet hatte. Es gab Übungsstunden via Zoom-Meeting, welches auch von fast allen Teilnehmer/innen gern genutzt wurde. Ab Mitte April konnten wir dann, da das Wetter mitspielte, bis Ende August im Außenbereich des Kiga die Übungsstunden wahrnehmen.

An einem heißen Tag im Juni wurde spontan beschlossen, in Remagen Eis essen zu gehen.

Leider wurde das Qigong-Jahr durch Krankheit der Übungsleiterin schon Ende Oktober beendet und die Übungsstunden für 2023 fangen nach Karneval wieder an.

Die Übungsstunden finden im Kindergarten St. Martin - in der Alte Straße (gegenüber dem Friedhof) mittwochs von 19:30 – 20:30 Uhr statt,

Das Übungsprogramm umfasst Übungen aus dem „Qigong Yangsheng“ mit den 8 Brokatübungen, den 15 Ausdrucksformen des Taijiqigong, dem Spiel der 5 Tiere sowie Übungen aus dem „Neijanggong“. Atemübungen, Selbstmassagen und kurze Meditationen runden das Programm ab.

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

Das Funktionsprinzip aller Lebensvorgänge ist die Bewegung.  
(aus Jiao Guorui- Qigong Yangsheng – Ein Lehrgedicht)

Erstellt am 30.12.2022 Marita Kill Übungsleiterin Qigong  
für Fragen: Tel. 02633 4735129 / marita.kill@gmx.de

# Jahresabschlussbericht 2022



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

## Abteilung Gesundheits- und Seniorensport

- Yoga

Yoga wurde im Jahr 2022 leider nicht angeboten.

Bedauerlicherweise hat uns die Kursleiterin leider verlassen.

**Wir wünschen**