

# Jahresabschlussbericht 2023

*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 am 7. Februar mit den regelmäßigen Aktivitäten angefangen.

Zwischen dem 27.6. und dem 31.07. war Sommer Pause.

Ab Anfang August ging es dann mit den Aktivitäten bis zum Jahresende weiter.

Seit 31.10 findet jeden letzten Dienstag des Monats Line Dance statt, was sich reger Teilnahme erfreut.

Helga Dobeleit

02641 3097780 / 015730253904

- **Fit und Mobil im Alter**

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.

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

# Jahresabschlussbericht 2023



*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.***

- **Nordic Walking**

Durch Krankheit der Übungsleiterin wurde erst ab März 2023 wieder mit Nordic Walking gestartet.

Bedingt durch den schönen Sommer sind nur wenige Stunden ausgefallen. Ab Herbst nach der Zeitumstellung hat uns dann allerdings der starke Regen von regelmäßigen Treffen abgehalten.

In 2024 wird im Januar nach Wetterlage 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 31.12.2023    Marita Kill    für Fragen:

    Übungsleiterin Nordic Walking Tel. 02633 4735129

    marita.kill@gmx.de

# Jahresabschlussbericht 2023



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.**

- **Pilates**

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

Die Stunde dienstags findet von 18:30 – 19:30 statt.

Das Angebot mittwochs morgens von 9:00 bis 10:00 wird sehr gut besucht - Auch diese beiden Angebote sind so stark besucht, dass es leider einen Aufnahmestopp gibt.

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 2023



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.**

## • Qigong

Durch Krankheit der Übungsleiterin fing das Qigong-Übungsjahr erst am 1. März 2023 an.

Ab Frühsommer konnte Eva Ehrentraud als Vertretung gewonnen werden.

Durch das warme Wetter hatten wir eine lange Übungssaison im schönen Garten des Kiga, waren Eis essen und machten einen Ausflug nach Bad Neuenahr zum Dahliengarten, um dort am gemeinsamen Üben mit vielen Anderen teilzunehmen. Der Jahresabschluss fand wieder in der Küche des Kindergartens statt mit Glühwein, Tee und Plätzchen.

Am 10. Januar 2024 beginnen wir wieder nach einer kurzen Winterpause mit den 15 Ausdrucksformen

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 Taijiquigong, dem Spiel der 5 Tiere sowie Übungen aus dem „Neiyanggong“. 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.

Geist und Bewusstsein sind der Herrscher der Körper folgt seinen Befehlen.

(aus Jiao Guorui- Qigong Yangsheng – Ein Lehrgedicht)

Erstellt am 30.12.2023 Marita Kill für Fragen:

Übungsleiterin Qigong Tel. 02633 4735129

marita.kill@gmx.de