

Jahresabschlussbericht 2024

Abteilung Gesundheits-und Seniorensport

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



Postsportverein Remagen e.V.

- **Ü 60-Gruppe**

Nach Karneval, am 20. Februar 2024 wurde mit den regelmäßigen Aktivitäten wieder angefangen.

Fester Bestandteil war der letzte Dienstag jeden Monates, an dem Line Dance geübt wurde. Dieses Angebot war eine Kooperation mit der Stadt Remagen unter der Veranstaltungsreihe „Leben und älter werden in Remagen“ und wurde so gut angenommen, dass unser Übungsraum fast nicht ausreichte für die vielen Teilnehmer*innen.

Deshalb findet Line Dance ab Oktober 2024 nur noch als Angebot des PostSV unter Leitung von Merce Baro, immer sonntags von 16:30 – 17:30 Uhr statt.

Aufgrund von Krankheit der Teilnehmer und später auch von Helga Dobeleit, der Leiterin der Gruppe, wurde die Ü60-Gruppe im Juni leider aufgelöst. Wir danken Helga Dobeleit an dieser Stelle ganz herzlich für die jahrelange Betreuung der Gruppe mit den vielen interessanten Angeboten und schönen Ausflügen und wünschen ihr alles Gute und viel Gesundheit.

Falls jemand von den Lesern dieses Berichtes sich berufen fühlt, wieder eine Gruppe mit Älteren ins Leben zu rufen, oder eine regelmäßige Aktivität durchzuführen, melden sie sich bitte beim Vorstand des PostSV.

Erstellt am 31.12.2024

Marita Kill - Seniorenberaterin

Tel. 02633 4735129 - marita.kill@gmx.de

Jahresabschlussbericht 2024

Abteilung Gesundheits-und Seniorensport

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



Postsportverein Remagen e.V.

- **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. Der Spaß an der Bewegung steht dabei im Vordergrund.

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
Yoga Lehrerein

Bei Rückfragen: 02641-204931

Jahresabschlussbericht 2024

Abteilung Gesundheits-und Seniorensport

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



Postsportverein Remagen e.V.

• Nordic Walking

Das Nordic Walking Jahr begann mit einem gemeinsamen Essen im Restaurant La Cucina in Remagen am 22. Januar 2024 und durch das gute trockene Wetter im Frühjahr fand das Training fast immer statt.

Durch Werbung in der Zeitung und im Newsletter des PostSV konnten wir im zweiten Quartal 2025 sechs neue Mitglieder in der Gruppe begrüßen.

Von April bis Oktober wurde auf verschiedenen Strecken auf dem Reisberg gewalkt. Im Winterhalbjahr war, wie gewohnt, Treffpunkt am PostSV-Heim. Von hier aus haben wir auch mehrere Wege, die gut zu gehen sind.

Durch starken Regen ging das Jahr für die Nordic-Walking-Gruppe leider nur bis Mitte November.

Je nach Wetterlage fangen wir Mitte Januar 2025 wieder mit dem Laufen an. Neueinsteiger sind herzlich willkommen und bekommen eine Einführung und gegebenenfalls Leihstöcke.

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 31.12.2024

Marita Kill - Übungsleiterin Nordic Walking

Tel. 02633 4735129 - marita.kill@gmx.de

Jahresabschlussbericht 2024

Abteilung Gesundheits-und Seniorensport

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



Postsportverein Remagen e.V.

- **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.

Es wurden für das Haus des Dorfes Brasils angeschafft um das Training auch dort noch abwechslungsreicher und intensiver zu gestalten.

Am 10.12. gab es in Leimersdorf das alljährliche gemütliche Beisammensein mit allerlei mitgebrachten Köstlichkeiten.

Das Angebot mittwochs morgens von 9:00 bis 10:00 wird sehr gut besucht – so 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

02641-204931

Jahresabschlussbericht 2024

Abteilung Gesundheits-und Seniorensport

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



Postsportverein Remagen e.V.

• Qigong

Nach kleiner Winterpause fing das Qigong Jahr am 24.01.2024 an. Geübt wurden im ersten Quartal die 15 Ausdrucksformen des Taiji Qigong. Am 21. Februar gab es ein gemeinsames Neujahrsessen in Remagen bei Schröders Wacht am Rhein.

Ab April konnten wir die Räume des Kindergartens St. Martin nicht mehr in Anspruch nehmen. Da keine weiteren Räumlichkeiten zur Verfügung standen, wurde im PostSV-Heim eine Stunde ermöglicht. Allerdings erst um 20:15 Uhr, so dass einige Teilnehmer auf Grund der späteren Anfangszeit nur noch selten kommen konnten. Allerdings fiel die Zusatzgebühr weg, da die Miete im Kindergarten nicht mehr gezahlt werden musste.

Am 15. Juni machte eine kleine Gruppe einen Ausflug an die Mosel nach Bernkastel-Kues und Traben-Trarbach. Nachzulesen im Newsletter Nr. 2 des PostSV.

Im Sommer, bei schönem Wetter, haben wir im Rosengarten geübt und konnten dann früher beginnen.

Auch das obligatorische Eis-Essen im Sommer hat wieder stattgefunden.

Geübt wurden im zweiten Quartal die acht Brokatübungen.

Am 10. Juli haben wir uns wieder in Bad Neuenahr im Dahliengarten getroffen, um in dem schönen Park gemeinsam mit vielen anderen zu Üben.

Im dritten und vierten Quartal gab es Übungen aus dem Neiyangong.

Der Jahresabschluss mit Glühwein, Tee und Plätzchen war am 11. Dezember 2024.

Im neuen Jahr geht es weiter am 15. Januar 2025.

Neueinsteiger sind nach Absprache herzlich willkommen.

Die Übungsstunden finden im PostSV-Heim statt, mittwochs von 20:15 – 21:15 Uhr.

Jahresabschlussbericht 2024

Abteilung Gesundheits-und Seniorensport

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



Postsportverein Remagen e.V.

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 „Neiyanggong“. Atemübungen, Selbstmassagen und kurze Meditationen runden das Programm ab.

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

Erstellt am 31.12.2024

Marita Kill - Übungsleiterin Qigong

Tel. 02633 4735129 - marita.kill@gmx.de