

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

---

- **Qigong – Nordic Walking – Seniorenberaterin Marita Kill**

**Ende Juni 2025 Hat Marita Kill nach langjähriger Mitarbeit beim PSV Remagen ihre Übungsleitertätigkeit und den Posten der Seniorenberaterin abgegeben.**

**Wir danken Marita Kill für ihr Engagement und wünschen ihr für ihren weiteren Lebensweg alles Gute!**

- **Seniorenberaterin**

**Nachdem ich als Abteilungsleiterin diesen Posten kommissarisch übernommen habe, konnten wir Frauke Konrad für diesen Posten gewinnen. Frauke Konrad hat eine Ausbildung zur Seniorenberaterin beim Sportbund Rheinland erhalten. Sie steht für Fragen und Anregungen zum seniorengerechten Sportangebot des Vereins zur Verfügung.  
[seniorenberater@postsv-remagen.de](mailto:seniorenberater@postsv-remagen.de)**

- **Duft Qigong Workshop**

**Duft Qigong ist eine alte Form der chinesischen Heilgymnastik, die nicht nur körperlich reinigend wirkt, sondern auch mental klärend ist.**

**Xiang Gong, oder Duft Qigong, zeichnet sich durch seine schnelleren Bewegungen im Vergleich zu anderen Qigong-Arten aus. Während viele traditionelle Qigong-Praktiken oft langsame, meditative Bewegungen betonen, legt Xiang Gong Wert auf schnellere Bewegungen, die es den Praktizierenden ermöglichen, die Energie schneller zu aktivieren und zu mobilisieren.**

**In dem ersten Teil dieses Workshops wurde sich auf die Entspannung des Schulter- und Nackenbereichs konzentriert und die Funktionen von Herz und Lunge unterstützt.**

**Der Workshop wurde von Mitgliedern und auch Nichtmitgliedern des PSV gut angenommen**

**Ein zweiter Teil wird zu einem späteren Zeitpunkt angeboten.**

**Frauke Konrad**

**ausgebildete Duft Qigong-Lehrerin**

**Tel: 0157- 84138977**



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

---

- **Nordic Walking**

Als neuen Übungsleiter für die Nordic Walking Gruppe konnte Hans-Werner Thiemann gewonnen werden.

Die Übungsstunde wurde auf Donnerstag Uhr verlegt, da das bei dem Übungsleiter zeitlich besser auskommt, als montags.

Leider ist bei den ersten fünf Terminen niemand erschienen - so dass die Gruppe zurzeit nicht stattfindet.

Im Frühjahr 2026 wird ein neuer Versuch gestartet diese Stunde durchzuführen.

Bei Fragen und oder Interesse wenden Sie sich bitte an Hans-Werner Thiemann oder das Büro des PSV Telefon: 02642/1213

E-Mail: [buero@postsv-remagen.de](mailto:buero@postsv-remagen.de)

Trainingszeiten wären Donnerstag 15:30 – 16:30 Uhr

- **Pilates**

Pilates wird im PSV Heim sowie in der Außenstelle Leimersdorf angeboten. Beide Pilates Stunden in Leimersdorf 18:30 – 10:30 Uhr und Remagen 9:00 – 10:00 Uhr sind so stark besucht, dass leider Aufnahme Stopp ist.

Am 16.12. gab es in Leimersdorf das alljährliche gemütliche Beisammensein Nach der Übungsstunde mit allerlei mitgebrachten Köstlichkeiten.

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining, in dem vor allem die tief liegenden Muskelgruppen angesprochen werden, insbesondere die Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

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.

Pilates kann von allen unabhängig von Geschlecht, Alter und Leistungsstand durchgeführt werden.

Claudia Sommer - Pilates Trainerin

Tel: 02641-204931



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

---

- **Fit und Mobil**

**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 über 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 Lehrerin**

**Tel: 02641-204931**

**Ab Frühjahr 2026 wird es ein zusätzliches Angebot freitags vormittags unter Leitung von Merce Baro geben.**

**Genaueres wird rechtzeitig auch in der Presse mitgeteilt.**

**Claudia Sommer**

**Abteilungsleiterin Gesundheits- und Seniorensport**

**[g&s-sport@postsv-remagen.de](mailto:g&s-sport@postsv-remagen.de)**

**Tel: 02641-204931**