

## **Bestandsentwicklung**

Zum 01.01.2017 gehören der Sparte 23 aktive Mitglieder an.

## **Sportliche Entwicklung**

Unsere Sparte Fitness und Freizeitsport existiert seit 1962. Paul Spies, Diplomsportlehrer und Dozent der Sporthochschule Köln, übernahm seinerzeit die Leitung dieser Gruppe und entwickelte ein immer wieder neues, interessantes Trainingsprogramm, das manchmal sogar zusammen mit Studierenden der Sporthochschule durchgeführt wird.

Ziel ist es, einen Ausgleich zum Büroalltag zu finden, der einem bei der Stressbewältigung hilft und gleichzeitig Ausgeglichenheit und Ruhe vermittelt. Dies soll im Wesentlichen durch die Steigerung der Ausdauerleistungsfähigkeit und der allgemeinen körperlichen Fitness erreicht werden.

In unserer Gruppe gibt es Anfänger und Profis, die alle zwischen 25 und 65 Jahren alt sind.

## **Trainingsprogramm**

Derzeitige sportliche Schwerpunkte der Sparte Fitness und Freizeit sind: Ausdauer-, Lauf- und Konditionstraining (wir laufen ca. 6 km / 6 min je km); Ausgleichsgymnastik, Rückenschule (ca. 20 Min.); Kleinfeldfußball auf Kunstrasen (ca. 30 Min.).

Seit 4 Jahren ermöglicht die Betriebsportsparte Fitness Studenten eine Hospitation im Rahmen ihres Studiums an der Sporthochschule Köln. Dies bereichert das Trainingsprogramm durch zum Beispiel theoretische sowie praktische Ausbildung der Gruppe in Boxen, Joga- oder Fußballtechnik. In 2014 hat die Gruppe unter Anleitung und Durchführung von Studenten das Deutsche Sportabzeichen für bestimmte sportliche Leistungen, das vom Deutschen Olympischen Sportbund verliehen wird, erbracht. Anmerkung: Die für den Erwerb zu erbringenden Leistungen sind nach Altersstufen, Geschlecht und Leistungsklassen gestaffelt.

## **Die Stimmung in der Gruppe**

In der Sparte wird viel gelacht. Unsere Mitglieder kommen aus den unterschiedlichen Versicherungsbereichen und haben während der Trainingsarbeit viel Spaß untereinander.

Neue Mitglieder sind immer herzlich willkommen in der Gruppe, wobei sich in den letzten Jahren viele neue Mitglieder über kostenlose Probetrainings der Sparte auf Dauer angeschlossen haben.

## **Trainingszeiten und der Ort**

Jeweils mittwochs von 17.30 -19.30 Uhr.

Deutsche Sporthochschule Köln  
Am Sportpark Müngersdorf 6. ( ehemals Carl-Diem-Weg )  
in der Sporthalle 2

## **Spartenleitung Fitness & Freizeit**

Wenn Sie Fragen zur Sparte Fitness & Freizeit haben oder einfach mal ein Probetraining mitmachen wollen, zögern Sie bitte nicht, den Spartenleiter anzusprechen.