Sparte Entspannung in der Dehnung - EiD

Berichterstatter/Spartenleiter(in): Birgit Komanns

Trainingstermine/-ort: Jeweils zwei laufende Kurse wöchentlich um 7:50 und 16:30 Uhr.

Aufgrund der agilien Arbeitsweise findet der Morgenkurs auf Wunsch der Teilnehmer als reiner Online-Kurs statt. Der Nachmittagskurs findet hybrid statt; die Vor-Ort-Räumlichkeiten befinden sich im Rheinpark Köln (Charles-de-Gaulle-Platz).

Bestandsentwicklung: Der Mitgliederverlauf ist in 2022 sehr stark rückläufig. Einmal bedingt durch das weitere Ausscheiden einiger Mitglieder wegen Altersteilzeit/Rente und andererseits bedingt durch die Möglichkeiten des mobilen Arbeitens und der Umstellung auf agile Arbeitsmethoden.

Trotz Umstellung des Wochentags für den Morgenkurs konnten nicht mehr Teilnehmende gewonnen werden. Bei vielen Teilnehmenden kollidiert der Kurs mittlerweile mit „Dailys“, die ihm Rahmen der agilen Arbeitswelt eingeführt wurden. Auch ein Verschieben in die Mittagszeit stellt keine Möglichkeit dar

Sportliche Aktivitäten: Die zwei laufenden Kurse bieten den Mitgliedern die Möglichkeit, durch Muskelanspannung und -entspannung Beweglichkeit zu erhalten oder „zurückzuerobern“ in Kombination mit Yoga- und Entspannungsübungen.

Trainingsprogramm: Unter Anleitung der Dozentin Meike Nachtwey werden in jeder Übungsstunde die einzelnen Muskelgruppen trainiert. Die Übungsstunden haben immer wieder einen anderen Themenschwerpunkt (Schulter, Nacken, Halswirbelsäule, Hüfte, Beine, Füße). Den Abschluß jeder Übungsstunde bildet eine Entspannungsübung.

Besonderheiten in 2022: Bedingt durch die Homeoffice-Pflicht und die damit Verbundene Sperrung der Räumlichkeiten im Rheinpark für Sportkurse wurde der Nachmittagskurs bis Mitte April 2022 ausgesetzt. Für einen reinen Online-Kurs waren im 1. Quartal 2022 nachmittags zu wenig interessierte Teilnehmende dabei.

Der Nachmittagskurs findet nach Aufhebung der Homeoffice-Pflicht seit Mitte April wieder hybrid statt. Die Trainerin ist präsent im Rheinpark Köln (Charles-de-Gaulle-Platz).

Umstellung des Online-Kurses vom Anbieter „StarLeaf“ auf „MS Teams“ per Juni 2022.

Live-Präsentation im Rahmen der standortübergreifenden digitalen Gesundheitswoche.

Ausblick für 2023: Einstellung der Sparte „EID – Entspannung in der Dehnung“ und Überleitung der interessierten Teilnehmenden in andere Kurse der BSG bedingt durch die Kündigung der Trainerin.

Spartenleitung: Birgit Komanns