

Sparte Fitness & Freizeit

Berichtersteller/Spartenleiter(in): Wolfgang Pietsch (am 10.01.2023) für 2022

Trainingstermine/-ort: Fitness

Mittwoch von 17:30 -19:30 Uhr.

Deutsche Sporthochschule Köln
Am Sportpark Müngersdorf 6 in der Sporthalle 2

Trainingstermine/-ort: Online-Gymnastik über MS Teams

Samstag 9:00 – 10:00 Uhr und
Sonntag 10:00- 11:00 Uhr

Bestandsentwicklung:

Zum 24.11.2022 gehören der Sparte 29 aktive Mitglieder an.

Sportliche Aktivitäten:

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.

Trainingsprogramm:

Derzeitige sportliche Schwerpunkte bei Fitness sind Ausdauer-, Lauf- und Konditionstraining (laufen ca. 6 km um den Konrad-Adenauer-Weiher); Ausgleichsgymnastik und Rückenschule (in der Halle oder im Sommer auf den Jahnwiesen im Sportpark Müngersdorf) (ca. 20 Min.); Kleinfeldfußball auf Kunstrasen (ca. 30 Min.).

Die Online Gymnastik wird ebenfalls sehr vielseitig gestaltet - grundlegend besteht diese aus kräftigenden und mobilisierenden Fitnessübungen mit dem eigenem Körpergewicht, die in Summe das Herz-Kreislauf-System gut in Schwung und den Körper zum Schwitzen bringen.

Besonderheiten in 2022:

In der Zeit vom 09. – 11.09.2022 wurde erneut auf freiwilliger Basis ein Segelwochenende in Holland Den Osse auf dem Grevelinger Meer durchgeführt.

Und in diesem Jahr gab es im Oktober 2022 (05.10.22) den obligatorischen, geselligen und netten Grillabend im G ä s t e h a u s - Leistungszentrum Hockey – Judo der DSHS. Vor dem Grillabend ab 20 Uhr wurde in der Übungseinheit ein ‚bayrischer Dreikampf‘ mit einem leeren 20Liter Fassbier durchgeführt – dies hat schon Tradition. Hierbei wird das Fass gestoßen, durch die Beine sowie über den Kopf rückwärts geworfen.

Ausblick für 2023:

Geplant ist am 18.01.2023 im Anschluss an eine Trainingseinheit ein Neujahrsessen incl. einer Diashow zu den Highlights aus 2022 auszurichten.

Und im Sommer 2023 möchten wir wieder auf freiwilliger Basis ein Segelwoche in Holland durchführen sowie den obligatorischen Grillabend im Herbst neben den regelmäßigen Trainingseinheiten Fitness sowie Online-Gymnastik während des Jahres.

Spartenleitung: Wolfgang Pietsch