

## *Sparte Fitness & Freizeit*

**Berichtersteller/Spartenleiter(in):** Wolfgang Pietsch (am 05.01.2024) für 2023

**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 24.11.2023 gehören der Sparte 29 aktive Mitglieder an (+ 3 inaktive Mitglieder).

**Hinweis:**

Seit Oktober 2023 gilt für Fitness und Freizeit auch das Hallenkonzept der Sporthochschule Köln. Aus diesem Grund erhebt die Sporthochschule Gebühren für Nutzung der Halle und der Außenanlagen vom Verein. Demnach gibt es ab 2024 auch in der Sparte Fitness und Freizeit nun einen Zusatzbeitrag von 16 Euro. Darüber wurden die aktiven und inaktiven Mitglieder der Sparte Fitness & Freizeit rechtzeitig informiert um ggfs. die Spartenmitgliedschaft kündigen zu können.

Dies führte zu 9 Kündigungen durch aktive Spartenmitglieder und 1 Kündigung durch ein passives Spartenmitglied zum 31.12.2023.

**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 am 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 eigenen Körpergewicht, die in Summe das Herz-Kreislauf-System gut in Schwung und den Körper zum Schwitzen bringen.

### Besonderheiten in 2023:

In der Zeit vom 30.06. – 02.07.2023 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 (18.10.23) den obligatorischen, geselligen und netten Grillabend im G ä s t e h a u s - Leistungszentrum Hockey – Judo der DSHS Köln ab 20 Uhr.

Vor dem Grillabend 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 2024:

Geplant ist am 24.01.2024 im Anschluss an eine Trainingseinheit ein Neujahrsessen incl. einer Diashow zu den Highlights aus 2023 auszurichten.

Und im Sommer 2024 möchten wir wieder auf freiwilliger Basis ein Segelwoche in Holland sowie den obligatorischen Grillabend incl. dem ‚bayrischen Dreikampf‘ im Herbst durchführen.

Ergänzt wird das seit nunmehr 3 Jahren um die 2x wöchentliche Online-Gymnastik während des Jahres.

**Spartenleitung:** Wolfgang Pietsch

Bilder vom Bayrischen Dreikampf:

