

## *Sparte Fitness & Freizeit*

**Berichterstatter/Spartenleiter(in):** Wolfgang Pietsch für 2024

**Trainingstermine/-ort:** Fitness

**Mittwoch von 17:30 -19:30 Uhr.**

**Deutsche Sporthochschule Köln  
Am Sportpark Müngersdorf 6 (genauer Treffpunkt über Spartenleiter)**

**Trainingstermine/-ort:** Online-Gymnastik über MS Teams (Zugangs-LINK über Spartenleiter)

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

**Bestandsentwicklung:**

**Zum 05.11.2024 gehören der Sparte 19 aktive Mitglieder an (+ 3 inaktive Mitglieder).**

**Hinweis:**

**Seit Oktober 2023 gilt für Fitness und Freizeit das Hallenkonzept der Sporthochschule Köln, daher verlangt die Sporthochschule Gebühren für Nutzung der Halle und der Außenanlage vom Verein. Für die Sparte Fitness und Freizeit wird ab 2024 ein Zusatzbeitrag von 16 Euro p.m. erhoben.**

**Die Spartenmitgliedschaften sind aktuell recht stabil.**

**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:**

**Mittwoch - derzeitige sportliche Schwerpunkte am Mittwoch 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.).**

**Wochenende Sa/So - die Online Gymnastik am Samstag und am Sonntag (jeweils 1 Stunde) 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 2024:**

In der Zeit vom 23. - 25.08.2024 wurde erneut ein Segelwochenende in Holland Den Osse am Grevelinger Meer durchgeführt. Am Samstag wurde als Gruppenaktivität Strandsegeln gemacht – voll Action und Abenteuer. Beim strandsegeln sitzt man in einem Buggy mit drei Rädern und einem Seil. Der Wind sorgt dafür, dass du mit großer Geschwindigkeit über den Strand fahren kannst. Am Sonntag ging es dann mit 2 Segelbooten aufs Grevelinger Meer bei guten Wind- und Wetterverhältnissen, ebenfalls ein tolles Gruppenevent.

Im Oktober gab es am Mittwoch, den 16.10.2024 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.

Es hat schon Tradition vor dem gemütlichen Grillabend einen ‚bayrischer Dreikampf‘ mit einem leeren 20Liter Fassbier durchzuführen. Hierbei wird das leere Fass gestoßen, durch die Beine sowie über den Kopf rückwärts geworfen. Passive Mitglieder lassen es sich oft nicht nehmen uns wenigsten bei diesem Event auf den Jahnwiesen als Zuschauer zu begleiten.

### **Ausblick für 2025:**

Geplant ist auch wieder im Januar 2025 im Anschluss an die Trainingseinheit ein Neujahrsessen incl. einer Diashow zu den Highlights aus 2024.

Und im Sommer 2025 möchten wir wieder auf freiwilliger Basis ein Segelwochenende in Holland sowie den obligatorischen Grillabend incl. dem ‚bayrischen Dreikampf‘ im Herbst durchführen.

Fester Bestandteil der Sparte Fitness und Freizeit ist nun seit nunmehr 4 Jahren die 2x wöchentliche Online-Gymnastik jeweils am Samstag und Sonntag während des ganzen Jahres.

**Spartenleitung:** Wolfgang Pietsch

Bilder vom Segelwochenende und vom bay. Dreikampf:







