

# IMPULSE

Brücke zwischen Sport und Kirche

Magazin des DJK-Diözesanverbandes München und Freising – Juli 1-2020

**Die Geschäftsstelle des DJK Sportverbandes der Erzdiözese München und Freising hat eine neue Telefonanlage und folglich neue Telefonnummern erhalten, diese sind:**

Geschäftsstelle allgemein: **Tel. 089 / 20 33 14-54** sowie Fax: **089 / 44 11 81 28**

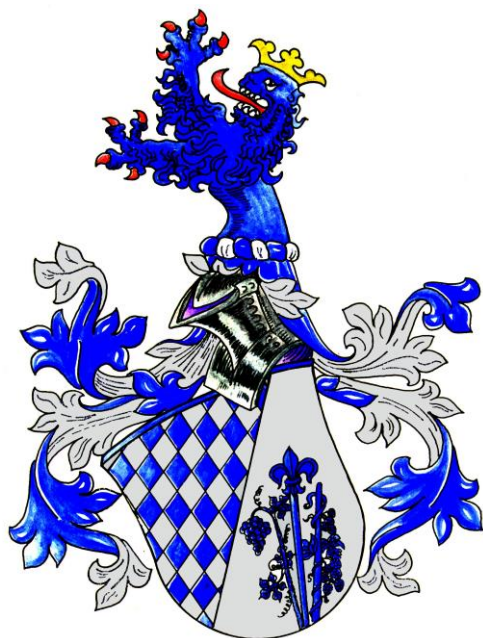
Johann Grundner – Geschäftsführer Durchwahl: **Tel. 089 / 20 33 14-56**

Herbert Obele – Bildungsreferent Durchwahl: **Tel. 089 / 20 33 14-54**

Rosemarie Kreser-Nocker – Sekretariat Durchwahl: **Tel. 089 / 20 33 14-54**



## **\*\* Hotel - Pension Lechner**



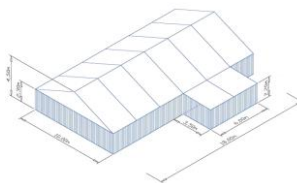
Sie wohnen in komfortablen Gästezimmern mit Dusche / WC, Selbstwahltelefon, sowie Farb-TV . Ein reichhaltiges Frühstück sorgt für einen gelungenen Start in den Tag. Jetzt können Sie uns unter unserer Homepage erreichen.

<http://www.hotel-lechner.de> oder  
<http://www.pension-lechner.de>

## **Getränke Heimdienst Lechner**

**Wir liefern für Sie Getränke frei Haus !**

## **Zeltverleih Lechner**



**Ludwig Lechner**

Fasangartenstr. 92  
81549 München

Tel : 089 / 68 37 30 - 68 46 21

Fax : 089 / 680 28 17

Mobil: 0171/7847807

E-Mail: [hotel.lechner@t-online.de](mailto:hotel.lechner@t-online.de)

## **DJK-Verbandsarbeit, Verstärkung für unser Team**

**Der Verband lebt vom Mitmachen.**

**Für einige Funktionen im Verband werden noch Kandidaten/innen gesucht:**

- Öffentlichkeitsarbeit,
- Fachwart/in Ski alpin, Fachwart Tischtennis
- auch unsere Sportjugendleitung freut sich über Unterstützung jeder Art.

**Bitte geeignete Kandidaten/innen an die Geschäftsstelle melden!**



## Online-Umfrage an die Vereine:

Wir möchten uns recht herzlich bei allen Vereinen für die Teilnahme an unserer DJK Online-Umfrage bedanken. Von den 31 Vereinen des DJK-Sportverbandes der Erzdiözese München und Freising haben sich 19 Vereine die Zeit genommen und den erstellten Fragebogen ausgefüllt. Wir wollten die aktuell immer noch schwierige Situation nutzen um zu erfahren, wie eigentlich die Zusammenarbeit mit uns als Verband so lief, läuft und künftig laufen soll? Wie werden wir von euch wahrgenommen und wo besteht denn noch Verbesserungspotential? Für euer ehrliches Feedback, die vielen Ideen und Gedanken sind wir sehr dankbar. Viele Vereine hatten gute Ideen und Hinweise für uns. Einige Vorschläge wurden bereits berücksichtigt bzw. befinden sich in Arbeit, andere Ideen werden in die weitere Zusammenarbeit mit einfließen. Natürlich lässt sich auch nicht alles umsetzen. Dennoch danken wir für eure Kreativität und Offenheit.

Hier noch ein kleiner anonymer Ausschnitt zum Thema Verbesserungsvorschläge:  
Frage: **Verbesserungsvorschläge allgemein?**

- Wir sind mit der Zusammenarbeit sehr zufrieden :-)
- Alles Gut
- Besten Dank für die Nachfrage :-)
- Eine bessere Integration/Verlinkung der Online Kanäle zwischen dem DJK und unserem Verein.
- Weniger papierbasierte Kommunikation.
- Wie könnten Synergien zwischen den Vereinen besser genutzt werden? (Erfahrungsaustausch, Sponsoring, Wer setzt was wie um? Regelkommunikation zwischen den Vereinen)
- Durchführung von Fußball-Turnieren etwas näher an München :-)?
- Wir sind grundsätzlich sehr zufrieden!!! Danke für Eure Unterstützung!
- Ich halte es für wünschenswert wenn sich Vereinsführung und Vertreter des DJK Verbandes einmal jährlich zu einem Gedankenaustausch treffen könnten. Zwanglos und ohne feste Tagesordnung.
- Ein DJK-Portal für alle DJK Vereine  
Da können sich Vereine über einen eigenen Account anmelden, aktuell wichtige Infos immer lesen und einsehen (nicht nur per Mail), Austauschplattform auch unter den DJK Vereinen bieten, Fragenkatalog einsehen können FAQs, Vorgehensbeispiele bei Großprojekten, leichter Überblick über alle Bildungsveranstaltungen, das fände ich cool und würde vielleicht auch für euren Verband einiges erleichtern, da bestimmt einige Fragen o.ä. leicht über dieses Portal geklärt werden können, man ist sozusagen nah in den Vereinen (seid ihr eh, aber das erleichtert es vielleicht
- Wir sind mit der Zusammenarbeit vollauf zufrieden.
- An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an die Geschäftsstelle; besonders an Hans Grundner!!!
- keine
- Fehlanzeige
- keine

Danke! Herbert Obele, Bildungsreferent der Erzdiözese München und Freising

## Inhalt

### was uns bewegt

Online-Umfrage an unsere Vereine .....	3
Angebote unserer Vereine und Mitmachübungen .....	4-6

### spirituell

Der Meditative Laufcoach .....	7-8
Jubiläumswallfahrt Bamberg 2022 .....	8

### sportlich

Was ist Neurokinetik? .....	9-10
Seminare Neurokinetik und „HKT“ .....	10
„Sein Bestes gegeben“ in Wertach ..	11-12

### informativ

eSport .....	13
Pressemitteilung des Sportministers .....	14
Neue Geschäftsführerin des LV Bayern .....	15
Gemeinsam gegen Rechts .....	15
100 Jahre DJK – Pressemitteilung .....	16
Freiwilligendienste im Sport .....	17
Gratulation an Bischof Georg Bätzing ..	17

### Das „Mehr“ der DJK

Verabschiedung Oberbürgermeisterin SB DJK Rosenheim .....	18
Challenge für Südamerika .....	19-20
Der DJK-Newcomer 2019 .....	21

### Terminplanung

Termine .....	22
Ausschreibung Neurokinetik-Seminar 10./11. Oktober 2020 .....	24



## Was uns bewegt

### Aktionen und Angebote unserer Vereine

Für die Zeit der Ausgangsbeschränkung und damit Einstellung des Sportbetriebs haben sich unsere Vereine und Verbände tolle Aktionen und Angebote überlegt, mit denen unser Motto "Sport um der Menschen willen" ganz besonders zum Ausdruck gebracht wird.

- Der DJK-Diözesanverband Augsburg bietet Sport im Büro und Daheim, darunter auch der Beitrag "Atemtanz" unseres Geistlichen Beirats Helmut Betz, unbedingt mal reinschauen: <https://www.djk-dv-augsburg.de/bleib-fit-daheim/>
- SV-DJK Kolbermoor stellt sein Kursprogramm auf YouTube vor: [https://www.youtube.com/results?search\\_query=sv+djk+kolbermoor+kursprogramm](https://www.youtube.com/results?search_query=sv+djk+kolbermoor+kursprogramm)
- SV-DJK Taufkirchen bietet ein umfangreiches Programm für **Sport@Home**: <https://www.svdjktaufkirchen.de/online-fitnessstraining/>
- DJK-SV Oberndorf stellt jeden Tag eine neue sportliche Übung auf die Homepage: <https://www.sv-oberndorf.de/>
- DJK SG Ottenhofen verzichtet auf die Pacht und macht eine Gutscheinkarte: <https://djk-ottenhofen.de>
- DJK Würmtal bietet zusammen mit der Würmtaler Hilfsorganisation "Betreutes Wohnen zu Hause" einen Einkaufsdienst an.
- DJK Nußdorf bietet Service für Einkäufe und Besorgungen: <http://www.djk-nussdorf.de/>
- Unser bayerischer Sportpfarrer bietet auf den Facebook-Seiten „Martin Cambensy“ oder „DJK Bayern Kirche und Sport“ in lockerer Folge kleine Beiträge und Segenswünsche zur aktuellen Lage
- der BLSV hat in YouTube eine umfangreiche Playlist eingestellt: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLidcaGsOkzu7RNlqke6oFZgH-7sxF8ZAx>
- der BLSV hat alle veröffentlichten Informationen zum Thema "Corona" zusammengestellt: <https://bayernsport-blsv.de/coronavirus/>

Lasst euch von den Fotos inspirieren, denn wir haben hier eine kleine Zusammenstellung gemacht.

### Hier eine Übungsauswahl unserer Vereinsübungsleiter/innen:

#### die seitliche Beinschere



*jetzt das Bein wie eine Schere bewegen, Seitenwechsel*

*es wird von links nach rechts gebaut oder auch von rechts nach links - einfach beide Hände zum Einsatz bringen*

#### der Turm der weißen Rollen



**Split Squats**



*mit Körperspannung rauf und runter  
Beinwechsel.....schaut mal wieviel ihr schafft*

**mit Squat Jumps auf die Sprünge helfen**

*in diesem Fall ein klein wenig nach  
oben springen, dabei beide Arme seitlich  
parallel zu den Beinen mit Spannung  
nach unten strecken  
und dann wieder von vorne. Merkt ihr  
schon die Kraft der Übung?*



*das Becken auf und ab bewegen,  
Beinwechsel*



**Hier auch vom SV-DJK Taufkirchen eine Übung für die Kleinen**

*Das ist eure Ausgangsposition:*



1. Auf den Rücken legen
2. Die Arme liegen weit ausgestreckt auf Schulterhöhe neben dem Körper
3. Die Beine werden im 90 Grad Winkel angewinkelt und hochgehoben, so dass die Waden parallel zum Boden sind. Den Bauch fest anspannen

Und so geht's:

Die Beine fest zusammenpressen und auf die rechte Seite führen. Der Oberkörper bleibt dabei gerade, nur die Hüfte bewegt sich, die Schultern bleiben am Boden. Zur Mitte zurückkommen und zur linken Seite absenken.  
—> 3 Sätze mit 10 Wiederholungen pro Seite

## Was uns bewegt



oder was „Kuscheliges“ zu zweit oder gern auch zu dritt :

Ein Kin/eine Person gibt z.B. ein Kuscheltier dem liegenden Kind zwischen die Füße und das liegende Kind/ die liegende Person füllt damit die Box hinter sich, in dem es beide Beine gleichzeitig hinter seinen Kopf streckt und das Kuscheltier darin ablegt, evtl. kann ein drittes Kind/eine dritte Person bei der Füllung der Box etwas Unterstützung bieten



Übungen fürs Büro oder wenn man viel sitzt.....



Oder auch schön, der Qi-Tanz, der nachfolgend dargestellt ist:



dann die andere Seite und die Übungen flüssig aneinander folgend ausführen



Zum Schluss das Bein absetzen

Wer gerne ALLE Videos und Angebote sehen möchte, hier der Link:

<https://www.djkdv-muenchen.de/djk-sportverband/aktuelles/429-aktionen-und-angebote-unserer-vereine>



## Der Meditative Laufcoach ist da

Sie laufen gerne (oder jemand den Sie kennen). Sie spüren Spaß und Zufriedenheit beim und nach dem Laufen.

Sie sind überrascht, welche Gedanken und Gefühle Ihnen dabei kommen.

Sie erfahren, dass sich Probleme vielleicht nicht gleich in Luft auflösen, aber Sie spüren Motivation, sie anzugehen?

Mit Ihrem persönlichen „Meditativen Lauf-Coach“ befreien Sie Ihr Denken und laufen zu neuen Horizonten.

Der meditative Lauf-Coach, ein Produkt des Geistlichen Beirats des DJK-Sportverbandes Helmut Betz und von Robert Hintereder bzw. der Sportpastoral, hilft, Dein Denken zu befreien und zu neuen Horizonten aufzubrechen!

Du findest:

- 5 Flyer mit 10 existentiellen Themen des Lebens und Impulsen, Dich beim Laufen darauf zu fokussieren!
- Wasserfeste, ökologisch abbaubare Laufkarten mit Anregungen, die unsere Sinne öffnen können für das, was uns sonst verborgen bleibt!
- Praktische Übungen, die für tieferes Wahrnehmen sensibilisieren und das persönliche Leben in einen größeren Sinnzusammenhang stellen.

WAS IST MEDITATIVES LAUFEN? „Laufen“ ist allein aus sich heraus schon meditativ. Bedrängende Themen und Probleme tauchen beim Laufen fast automatisch auf. Oft rücken auch Lösungen näher. Selbstvergessenes Unterwegssein geschieht. Alles Denken schweigt. Sie sind im Flow. Sie erleben einen schlechthin wohltuenden kontemplativen Daseinszustand! Meditatives Laufen hat dieses kontemplative Dasein zum Ziel und unterstützt den Prozess dorthin. . Läufer\*innen machen in der Regel die Erfahrung, dass sich beim Laufen automatisch Themen und Probleme aufdrängen, die ihr persönliches Leben momentan prägen und dass man laufend gut darüber nachdenken kann. Selbst bei einem leistungsorientierten Laufen, bei dem der Blick immer wieder auf die Uhr gerichtet wird, kann das der Fall sein. Zudem hält Laufen Momente bereit, in denen Läufer\*innen selbstvergessen unterwegs sind. Oft wird dieser Zustand als „flow“ bezeichnet. Alles Denken schweigt hier. In diesem Zeitraum befinden sich die Läufer\*innen in einem schlechthin kontemplativen Dasein. Das Laufen öffnet für diesen Zustand, garantiert ihn aber nicht. Dieser „flow“ wird als wohltuend erlebt und in der Folge von vielen auch immer wieder gesucht. Im extremen Fall kann sogar eine Lauf-Sucht entstehen.

„Meditatives Laufen“ hat letztendlich auch diesen kontemplativen Daseinszustand zum Ziel. Allerdings geht Läufer\*innen auf dem Weg dorthin zunächst vieles durch den Kopf: Gedanken und Empfindungen, die gerade mit dem Laufen selbst zu tun haben oder mit Ereignissen, auch Problemen, die das alltägliche Leben betreffen. Meditatives Laufen will mit Impulsen diese Prozesse unterstützen und bietet an, sie in einem größeren Lebens- bzw. Sinnzusammenhang zu interpretieren. So wird dementsprechend auch für diesen kontemplativen Daseinszustand, den „flow“, eine Interpretation angeboten, die über das bloße Lauferlebnis hinausreicht. Der gläubige Mensch z.B. wird diesen Zustand im Nachhinein als Präsenz, als Dasein in der göttlichen Gegenwart interpretieren, als Moment vollkommener Fülle, obwohl alles Denken schweigt, das Ich also für sich selbst nichts hat. Dieser „flow“-Zustand wird demnach in einem Sinnzusammenhang gesehen, der über das Laufen hinausgeht. Somit wird klar, dass Laufen zwar für vieles hilft, aber kein Allheilmittel ist. Wir möchten Ihnen Anleitungen an die Hand geben. Sie können sie entweder nutzen, um ihr Lauferlebnis im Vorhinein vorzubereiten oder sie mitzunehmen und sich während des Laufens damit einzustimmen.

Meditatives Laufen in Corona-Zeiten Joggen ist „in“, gerade in Corona-Zeiten. Nahezu alle Sportler werden ja quasi zum Joggen gezwungen. Viele Sportarten, die Spaß machen, sind verboten. Aber auch andere wollen ihren Bewegungsdrang ausleben und entdecken das Laufen als Ausgleich zu den eigenen vier Wänden ganz neu. Denn das Schöne am Laufen: Man ist draußen, kriegt den Kopf frei und fühlt sich in kürzester Zeit wieder viel fitter. So wundert es nicht, dass die Laufbewegung in Deutschland aktuell etwa 17 Millionen Menschen umfasst und es nahezu 4000 Lauftreffs gibt. Doch nicht nur der Körper, sondern auch die Seele braucht gerade in diesen Tagen wieder neuen Aufwind. Die Herausforderungen müssen verarbeitet werden, es braucht Perspektiven und neue Wege, die Hoffnung und (Gott-) Vertrauen vermitteln. Nicht jedem genügen die kirchlichen online-Angebote oder TV-Gottesdienste: „Da die Kirchen derzeit ihr Programm herunter gefahren haben und Fitnessstudios geschlossen sind, haben wir einen LaufCoach entwickelt, der das Beste aus beidem verbindet: Impulse für Körper und Seele“, berichtet der Leiter des Fachbereichs Tourismus und Sport, Robert Hintereder.



## spirituell

Zusammen mit Helmut Betz, Sportreferent im Erzbischöflichen Ordinariat, wurde in den letzten Wochen intensiv an geeigneten Impulsen fürs Laufen gearbeitet. Nun liegt das Produkt vor: Der meditative Lauf-Coach mit praktischen Übungen und spirituellen Gedanken, um sich für das zu öffnen, was der Seele gut tut. Das Ziel: Zum körperlichen Flow, der sich nach einiger Zeit einstellt, einen völlig neuen spirituellen Freiraums zu erleben. Voraussetzungen gibt es keine, aber es braucht Übung. Und eines ist in Corona-Zeiten zu beachten: Die Tröpfchen, mit denen das Virus übertragen werden kann, sind sehr leicht. Ein Sicherheitsabstand von mehr als zwei Metern wird empfohlen.

Zum Hineinlesen klicken Sie sich bitte durch bei:

<https://www.erzbistum-muenchen.de/ordinariat/ressort-4-seelsorge-und-kirchliches-leben/sport>

Informationen und Bestellmöglichkeit über:

Helmut Betz

Tel.: 0151/54727203

Mail: [sportpastoral@eomuc.de](mailto:sportpastoral@eomuc.de)

Ich hoffe, Ihr / Euer Interesse geweckt zu haben, bitte um Werbung und freue mich von Ihnen / Euch zu hören!

Herzlichen Gruß

Helmut Betz, Pastoralreferent und Geistlicher Beirat

Schrammerstr. 3

80333 München

Tel.: 089/2137-2857 oder 089/2137-2371

Mail: [sportpastoral@eomuc.de](mailto:sportpastoral@eomuc.de)

[www.erzbistum-muenchen.de/sport](http://www.erzbistum-muenchen.de/sport)

## Große DJK-Jubiläumswallfahrt in Bamberg auf 2022 verschoben

### Pressemitteilung

**Langenfeld (10.06.2020).** Die vom 3. bis 4. Oktober 2020 geplante Bundeswallfahrt des DJK-Sportverbands in Bamberg mit mehreren tausend Teilnehmer\*innen wird im Oktober 2022 nachgeholt. Bedingt durch die Corona-Krise soll die Wallfahrt im Jubiläumsjahr 2020 jedoch nicht ausfallen, sondern wird in Zusammenarbeit mit dem ausrichtenden DJK Diözesanverband Bamberg als Zwischenetappe in einem kleinen Rahmen stattfinden.

Am vorgesehenen Termin der Jubiläumswallfahrt, am Samstag, den 3. Oktober 2020, ist am Nachmittag eine Stellvertreter-Wallfahrt mit einer überschaubaren Zahl von bis zu 40 Personen und einer kurzen Etappe geplant. Die Delegation aus Repräsentanten\*innen des Präsidiums, des DJK-Landesverbands Bayerns, des DJK Diözesanverbands Bamberg und die Geistlichen Beiräte aus den Diözesanverbänden werden stellvertretend für alle DJKler\*innen beten. Die heilige Messe bildet den Abschluss der Wallfahrt und wird voraussichtlich im Bamberger Dom oder in der Nagelkapelle im Dom stattfinden. Erzbischof Ludwig Schick wird für diese Messe angefragt. Im Rahmen der Messfeier wird die DJK Patronin Maria Magdalena offiziell eingeführt. Auch das ursprünglich geplante Rahmenprogramm der Wallfahrt mit Angeboten der Bamberger DJK-Vereine ist auf 2022 verschoben.

„Wir freuen uns, dass wir bundesweit in unserem Jubiläumsjahr 2020 zumindest eine Wallfahrt einer stellvertretenden Delegation für alle DJKler\*innen mit allen nötigen Sicherheitsvorkehrungen stattfinden lassen können. Im Oktober 2022 freuen wir uns, im großen Rahmen mit der nachgeholtten Jubiläumswallfahrt zusammen unser Jubiläum

100+ zu feiern“, sagt die Geistliche Bundesbeirätin Elisabeth Keilmann.

Die einwöchige Pilgerwoche von Würzburg nach Bamberg ist für 2020 aufgrund der Corona-Krise verschoben und findet im Zusammenhang mit der großen Bundeswallfahrt 2022 statt.

In diesem Jahr werden durch die Verschiebung der Jubiläumswallfahrt und dem 2022 geplanten DJK-Bundessportfest in Schwabach zwei Großveranstaltungen des DJK Sportverbands stattfinden.



### Pressekontakt:

Alexandra Schüttler

Pressesprecherin u. Referentin für

Öffentlichkeitsarbeit, DJK-Sportverband



## Was ist denn eigentlich Neurokinetik?

### Was ist Neurokinetik®?

Ganzheitliches Gehirntraining, entwickelt vom DJK DV Paderborn

### Ziele des Neurokinetik®-Trainings

Förderung der individuellen Hirnleistungsfähigkeit und der kognitiven Gesundheit durch Aus- und Neubildung neuronaler Netzwerke. Dies geschieht durch motivierende, herausfordernde, komplexe Bewegungsübungen, die sowohl die motorische Kompetenz als auch das Sinnessystem umfassend trainieren.

### Für wen eignet sich Neurokinetik®?

Für alle Altersgruppen, vom Kleinkind über Jugendliche bis hin zum dementen Senior.

Kinder und Jugendliche profitieren vor allem im Bereich der personalen, kognitiven und psychosozialen Basis-kompetenzen. Selbstbewusstsein, Selbstkonzept und Selbstregulation werden positiv beeinflusst. Lernschwierigkeiten bessern sich deutlich, das Lernen fällt leichter.

Bei älteren Menschen eignet sich Neurokinetik® hervorragend zur Demenzprävention. Zudem unterstützt es die motorische und kognitive Bewältigung des Alltags (z.B. geistige Flexibilität, Sturzprophylaxe).

Bei Sportlern verbessert sich die Konzentrationsfähigkeit, enge und unübersichtliche Spielsituationen können schneller erfasst werden, die Motorik und die Wahrnehmung werden spielerisch geschult.

**+ für alle, die mit viel Spaß etwas für ihre geistige Fitness tun wollen**

### Wie funktioniert das Training?

Herausfordernde und motivierende Bewegungsübungen, die aufmerksam und konzentriert durchgeführt werden, stimulieren das Gehirn und führen zur Ausschüttung des Neurotransmitters Dopamin sowie zur Freisetzung des Nervenwachstumsfaktors BDNF. Als Folge kommt es zu strukturellen Veränderungen im Gehirn und zu neuen Netzwerkbildungen.

**Ein umfassendes, motivierendes und spaßmachendes Training mit Erfolgsgarantie!**

**Überzeugen Sie sich selbst und vereinbaren Sie eine kostenlose Schnupperstunde in Ihrem Verein.**



## Praktische Tipps und nützlicher Austausch beim Neurokinetik®-Arbeitstreffen

4. Februar 2020 [Bildung, Sport](#)

Nach der Ausbildung unserer Neurokinetik®-Trainer im Oktober letzten Jahres tauchten immer wieder einige Fragen auf: Wie setze ich das Konzept sinnvoll um? Wie erreiche ich am besten die unterschiedlichen Zielgruppen? Kann ich Differenzierungen für unterschiedliche Leistungsniveaus in meinen Stunden berücksichtigen? Solche und andere Fragen führten dazu, das 1. Neurokinetik®- Arbeitstreffen ins Leben zu rufen.

Der Austausch und die praktische Anwendung des ganzheitlichen Trainingskonzeptes standen im Vordergrund. „Meine Turngruppe ist ganz begeistert von der Vielfalt der Aufgaben“, „Meine Familie dient mir als Versuchskaninchen für mein Training“, „Einige Teilnehmer üben zu Hause, so begeistert sind sie vom ganzheitlichen Training“ – so waren die Erfahrungen, die die neuen Trainer in der Zeit seit der Ausbildung in ihren Sportstunden gesammelt hatten. Aber auch die Schwierigkeiten in der Anleitung des Trainings wurden beim ein oder anderen deutlich. Nach einer kurzen Einführung durch Bildungsreferentin Kerstin Mayer wurden Kleingruppen gebildet, um in kurzweiligen Aufwärmübungen erste Trainingserfahrungen zu sammeln. Autoscooter, Farbsignale oder Schlangenlauf brachten die anderen Trainer dazu, ihre grauen Zellen anzustrengen und sorgten für viele Lacher und eine entspannte Arbeitsatmosphäre. Nach einer kurzen Mittagspause, die zum regen Austausch untereinander genutzt wurde, ging es mit Reaktions-, Rhythmus-, bilateralen und Überkreuzbewegungen weiter. Auch hier konnte aus dem großen Repertoire des DV Paderborn geschöpft werden. Um auch die Sinneskanäle zu schulen, wurden visuelle, auditive und kinästhetische Reize eingebaut. Der Vielfalt und dem Ideenreichtum der Übungen sind hierbei keine Grenzen gesetzt. Alle Teilnehmer werteten das Treffen als wertvolle Erweiterung ihres Erfahrungsschatzes. Die Arbeitstreffen werden als festes Instrument ins Programm aufgenommen, so dass unsere Sportler in den DJK-Vereinen auch weiterhin von den ausgebildeten Trainern und dem umfassenden Hirntraining profitieren können.

Seid ihr neugierig geworden? Dann vereinbart einen Termin mit einem unserer Trainer und bereichert euer Training mit Neurokinetik®-Übungen. Weitere Informationen findet ihr unter <https://www.djk-dv-augsburg.de/neurokinetik-2/>.

Autor: Kerstin Mayer

## sportlich

Hier haben wir gleich mal ein paar praktische Übungen dargestellt:



Genau hinsehen, was sich verändert hat und dann schön im Wechsel trainieren



## Neurokinetik und „HKT“-Seminar

Am 25./26.01. fand die erste Übungsleiter-Lizenzverlängerung 2020 im kirchlichen Zentrum statt. Samstags lernten die Teilnehmer das Heidelberger-Kompetenztraining kennen und arbeiteten mit Hilfe u.a. von Konzentrationstechniken und der Ressourcenaktivierung auf ihre persönliche Zielerreichung hin. Einige Anwesende hatten schon Vorerfahrungen in dem Bereich und erweiterten ihr vorhandenes Repertoire durch die gelernten Techniken. Unterstrichen wurde der Praxisteil durch verschiedenen Theorien aus der Gehirnforschung.

Sonntags erfolgte dann die Neurokinetikseminar-Premiere des Diözesanverbandes. Zu Beginn äußerten die Beteiligten den Wunsch, möglichst viele Übungen für die Umsetzung in den eigenen Gruppen an die Hand zu bekommen. Dementsprechend gefüllt war der Tagesablauf mit abwechslungsreichen und herausfordernden Aufgaben aus den verschiedenen Themenfeldern: bilaterale-, Reaktions-, Rhythmische- und Überkreuzbewegungen. Mindestens genauso wie das Gehirn wurden hierbei auch die Bauchmuskeln trainiert. Am Ende waren sich alle einig, dass das Seminar ihren Erwartungen entsprach und dass sie sehr viel Spaß dabei hatten.



*Neurokinetische Reaktionsübungen mit Bällen sorgen hier für gute Stimmung und ab und zu für Verwirrung*



## „Sein Bestes geben“ im DJK-Wintersport

### 12. DJK-Bundeswinterspiele 2020 in Wertach

Wertach (13.02.2020). Schirmherr der DJK-Bundeswinterspiele, Alfons Hörmann, Präsident des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB), sagt auf der Eröffnungsfeier anlässlich der 12. DJK-Bundeswinterspiele im Allgäuhaus in Wertach: „Die DJK-Bundeswinterspiele sind ganz besondere Wettkämpfe in großer Tradition und mit einem großen Teilnehmerfeld. Wir freuen uns auf gute sportliche Leistungen und schöne Wettkämpfe, die geprägt sind von Fairness und Respekt. Dafür stehen wir im DOSB und dafür steht auch ganz besonders die DJK als christlich wertorientierter Sportverband.“

Olympisches Flair verbreitete der Einzug aller teilnehmenden Sportler\*innen mit DJK-Bannern in das Allgäuhaus. DJK-Präsidentin Elsbeth Beha eröffnete die 12. DJK-Bundeswinterspiele, die vom 13. bis 16. Februar 2020 in Wertach im Allgäu stattfinden und unter dem DJK-Jubiläumsmotto „Sein Bestes geben“ des DJK-Sportverbands stehen: „2020 feiert der DJK-Sportverband sein hundertjähriges Bestehen. Die DJK-Bundeswinterspiele bilden den sportlichen Auftakt des Jubiläumsjahrs. Freuen wir uns über faire Wettkämpfe, das Erleben der DJK-Gemeinschaft und dass wir alle unser Bestes geben – für den Sport um der Menschen willen,“ wünschte sich DJK-Präsidentin Elsbeth Beha zur Eröffnung. Norbert Gebhart, zweiter Bürgermeister von Wertach, sprach ein Grußwort.



Einen Segen zur Eröffnung der DJK-Bundeswinterspiele erteilte die Geistliche Bundesbeirätin Elisabeth Keilmann.

Alle vier Jahre treffen sich die Wintersportlerinnen und Wintersportler des katholischen Sportverbands in Deutschland zu ihren Titelkämpfen in den alpinen und den nordischen Skiwettbewerben sowie im Eisstochschießen. Die Skigebiete der Region verfügen über bestens präparierte Pisten und moderne Liftanlagen wie die „Bergbahnen Oberjoch-Hindelang“ oder die „Spieserlifte Unterjoch“.

Auch DJK-Spitzensportler sind vor Ort. André Stimpfle von der DJK RG Wertachtal verteidigte Platz drei bei der offenen Münchner Meisterschaft 2020 und nimmt an den DJK-Bundeswinterspielen zusammen mit seinen erfolgreichen Brüdern Patrick, Yannick, Francis und Marcel und weiteren Familienmitgliedern teil.

#### FAZIT:

Die DJK-Bundeswinterspiele 2020 im Allgäu sind Geschichte. Mit einer durchaus erfreulichen Beteiligung von 69 gemeldeten Teilnehmenden aus 6 Vereinen unseres Diözesanverbands, darunter war auch eine 4-köpfige Delegation der DV-Vorstandschafft, brauchen wir uns wahrlich nicht zu verstecken, ganz im Gegenteil: die Beteiligung insgesamt war sehr überschaubar, gut 200 Aktive sind für deutschlandweite Meisterschaften schlicht zu wenig.

Aber zu den Wettbewerben und Ergebnissen im Detail:

Prunkstück aus Münchner Sicht waren unsere **Stockschützen**.

- Der Mannschaftswettbewerb Senioren Ü50 war quasi eine Diözesanmeisterschaft, der durch DJK SV Niedertaufkirchen II gewonnen wurde. Niedertaufkirchen I, Traunstein und Kammer waren die weiteren Teams.
- Beim Mannschaftswettbewerb Herren waren 10 der 18 Moarschaften von uns, DJK-SG Ramsau I konnte sich in einem spannenden Endkampf mit 20:7 durchsetzen. Auf den weiteren Plätzen unter den besten 10: 4. Ramsau II, 5. Kammer I, 7. Niedertaufkirchen II.
- Im Mannschaftswettbewerb Mixed wurden DJK SV Niedertaufkirchen 2. und DJK Kammer 3.
- Auch der Zielwettbewerb Senioren Ü50 war eine Diözesanmeisterschaft, bei der Max Holzmann von DJK SV Niedertaufkirchen den Sieg erringen konnte, gefolgt von Siegfried Kamml aus Traunstein und Martin Reiter aus Niedertaufkirchen.
- Beim Zielwettbewerb Damen beteiligten sich zwar nur 2 Damen aus unserem DV, nämlich aus Niedertaufkirchen, aber durchaus erfolgreich: für Anita Aigner reichte es zum 6. Platz, Kathrin Gruber dagegen siegte überlegen und wurde Deutsche Meisterin.
- Königsdisziplin ist der Zielwettbewerb der Herren; 50 Stockschützen wollten es ganz genau wissen – jetzt wissen sie es. Nämlich dass die besten Stockschützen aus Ramsau kommen: Helmut Bischof wurde Deutscher Meister, Thomas Neumaier Vizemeister, Martin Reiter aus Niedertaufkirchen wurde Dritter. Unter den besten 15 konnten sich noch weitere Ramsauer platzieren: Norbert Lackner als 5., Bernhard Söllner als 10., Johann Hadersberger als 13. und Albert Robeis als 14.; insgesamt eine herausragende Bilanz.



## sportlich

Bei **Ski nordisch**, also im Langlauf waren von unserem DV ausschließlich Läufer/innen von DJK Darching vertreten, und durchaus erfolgreich:

### Langlauf klassisch:

- Herren 21: 1. Markus Weindl
- Herren 61: 1. Helmut Adelsberger
- Herren 71: 1. Josef Dittmayer
- Herren 76: 1. Manfred Schömer

### Langlauf freie Technik:

- Herren 21: 1. Markus Weindl
- Herren 61: 2. Helmut Adelsberger
- Herren 71: 1. Josef Dittmayer

Das recht überschaubare Teilnehmerfeld von jeweils knapp 20 Startern soll die Ergebnisse und schon gar nicht die Leistungen schmälern, 10 Kilometer wollen erst mal gelaufen sein.

Bei **Ski alpin** im Slalom waren nur 6 Starter und im Riesenslalom 7 Starter unseres Verbands beteiligt, entsprechend spärlich lesen sich die Stockerplätze:

### Slalom:

- U14 weiblich: 2. Emely Rieder, DJK Kammer

### Riesenslalom:

- U14 weiblich: 2. Emely Rieder, DJK Kammer
- Herren 81: 1. Gerd Tüpke, SV DJK Götting
- Herren 61: 1. Konrad Mack, SV DJK Götting
- Herren 36: 4. Johannes Pollack, DJK Kammer

Allen Sportler/innen, die für sich, für ihren Verein, aber auch für unseren Diözesanverband München und Freising ihr „Bestes gegeben haben“, ein großes Kompliment und ein ausdrücklicher Dank!

Alle Ergebnislisten unter: <https://www.djk.de/news/1397-ergebnisse-der-12-djk-bundeswinterspiele>

## DJK-SG Ramsau siegt bei Bundeswinterspielen

Die Stockschützen der DJK-SG Ramsau nahmen am vergangenen Wochenende an den Bundeswinterspielen der DJK in Sonthofen teil. Mit 3 Teams ging die DJK-SG Ramsau im Mannschaftswettbewerb an den Start.

Die dritte Mannschaft konnte von den 18 startenden Mannschaften den 16. Platz erreichen.

Die zweite Mannschaft musste sich im Spiel um Platz drei knapp geschlagen geben, konnte sich jedoch über den vierten Platz auch freuen.

Die erste Mannschaft ging in der Gruppenphase mit 15:1 Punkten als Sieger hervor, was das Finalspiel gegen den anderen Gruppensieger bedeutete.

In diesem Spiel, das gegen die DJK-SSV Innernzell ausgetragen wurde setzten sich die Ramsauer klar mit 21:10 Punkten durch und holten sich somit die Goldmedaille im Mannschaftswettbewerb.

*Bild: v.l. Johann Hadersberger, Tom Neumaier, Andreas Ott und Helmut Bischof*



Im Einzelwettbewerb im Ziel -und Ringschiessen gingen dann 55 Teilnehmer an den Start.

Auch hier waren die Ramsauer Stockschützen wieder sehr erfolgreich.

Den 10. Platz erreichte Bernhard Söllner, den 5. Platz mit 136 Punkten schaffte Norbert Lackner.

Die Silbermedaille holte sich mit 155 Punkten Tom Neumaier.

Die Sensation schaffte dann Helmut Bischof mit 159 Punkten und den Gewinn seiner zweiten Goldmedaille.

*Bild: v.l. Tom Neumaier, Helmut Bischof*

## eSPORT? - Stellungnahme des DJK-Sportverbandes München und Freising zum Thema „eSport“



### Was ist „eSport“ eigentlich?

- Die Bezeichnung "eSport" steht für "elektronischer Sport" und wird demnach meist am Computer oder an Spielekonsolen ausgetragen.
- Die "Sportler" spielen ein bestimmtes Spiel entweder alleine oder im Team gegeneinander.
- Ähnlich wie bei einer Sportveranstaltung werden die Profi-Turniere vor Live-Zuschauern gespielt. Entweder in der Form von Events oder als Stream im Internet.
- Ebenfalls werden Preisgelder für die Gewinner gestellt und Teams von Sponsoren unterstützt.
- Gespielt werden kann grundsätzlich jedes Spiel. Die am stärksten vertretenen Computerspiel-Genres sind: Echtzeit-Strategiespiele, Simulationen von Sportspielen und Ego-Shooter.

### Gesamtbild

Der **DOSB** hat im Dezember 2018 ein Positionspapier „Umgang mit elektronischen Sportartensimulationen, eGaming und eSport“ vorgelegt. Der Bayerische Landes-Sportverband (BLSV) hat hieran maßgeblich mitgewirkt. Es wird zwischen **virtuellen Sportarten** (zum Beispiel FIFA-Fußball) und **eGaming** (zum Beispiel Counterstrike) unterschieden. Der DOSB geht davon aus, dass **eGaming** in seiner Gesamtheit **nicht** den zentralen Aufnahmekriterien des Sport- und Verbändesystems entspricht. Die Bedeutung virtueller Sportarten für die Weiterentwicklung des Sports und der Sportverbände wird **hingegen anerkannt**.

### Stellungnahme

Auch die DJK kommt an dem Thema „eSport“ nicht vorbei.

Der DJK Sportverband der Erzdiözese München und Freising möchte das Phänomen eSport auch nicht als ganzes betrachten, sondern zwischen den einzelnen Disziplinen unterscheiden. Wir möchten uns für die eSports-Disziplinen einsetzen, die einen starken Bezug zum traditionellen Sport haben. Grundsätzlich ist physischer Sport vorzuziehen. Als mentale Trainingsform, als Methodik zum Erlernen und nicht zuletzt als Form der Teilhabe und Inklusion sind eSport-Elemente jedoch durchaus zu begrüßen und sollten als Sport im rechtlichen Sinn ermöglicht werden, um sie steuerrechtlich als Spielangebot gelten zu machen und sie im Rahmen der Jugendhilfe gemeinnützig umzusetzen. Sogenannte Ego-Shooter und eGaming möchten wir hierbei ausschließen. Es ist uns ein Anliegen, Möglichkeiten zu suchen, die den Vereinen helfen, das Angebot zu erweitern ohne ihre Gemeinnützigkeit zu verlieren.

Beim eSport ist Konzentration, Reaktion und Schnelligkeit gefragt.

Dadurch steigt der Puls und Endorphine werden ausgeschüttet, ganz ähnlich wie beim "normalen" Sport.

Gerade in Corona-Zeiten bietet der eSport auch die Möglichkeit mit anderen Menschen von zu Hause aus in Kontakt zu treten, Sport zu treiben und somit den Alltag vielleicht etwas abwechslungsreicher zu gestalten.

Für nähere Informationen oder Unterstützung zum Thema eSports steht unser DV Ansprechpartner Herbert Obele unter Tel. 089 / 48092-1346 oder unter [obele@djkdv-muenchen.de](mailto:obele@djkdv-muenchen.de) gerne zur Verfügung.

## **Pressemitteilung:**

# **Sportminister Herrmann - Unterstützung der bayerischen Sport- und Schützenvereine in der Corona-Krise**

München, 21.04.2020

**Unterstützung der bayerischen Sport- und Schützenvereine in der Corona-Krise: Vereinspauschale wird auf Vorschlag von Bayerns Innen- und Sportminister Joachim Herrmann auf 40 Millionen Euro verdoppelt: Unbürokratische und schnelle Hilfe entscheidend - Konzept für die Freigabe weiterer Sportarten in Arbeit**

**+++ Auf Vorschlag von Bayerns Innen- und Sportminister Joachim Herrmann hat der Ministerrat heute beschlossen, die Vereinspauschale in diesem Jahr auf 40 Millionen Euro zu verdoppeln. Laut Herrmann brauchen die bayerischen Sport- und Schützenvereine in der aktuellen Corona-Krise dringend Unterstützung. Sehr viele Vereine hätten derzeit mit harten finanziellen Einbußen zu kämpfen, weil etwa Veranstaltungen ausfallen oder Eintrittsgelder fehlen. Gleichzeitig würden viele Kosten weiterlaufen. Herrmann: "Wir lassen unsere Vereine in dieser Ausnahmesituation nicht allein. Mit der Verdopplung der diesjährigen Vereinspauschale kommt die Hilfe flächendeckend und schnell dort an, wo sie gebraucht wird." Wichtig war Bayerns Sportminister eine möglichst unbürokratische Unterstützung: "Jeder Verein, der heuer bereits die Vereinspauschale beantragt hat, erhält automatisch das Doppelte. Die Vereine müssen keine zusätzlichen Anträge stellen. Auch eine weitere zeitraubende Prüfung durch Behörden braucht es nicht." +++**

Herrmann wies ergänzend darauf hin, dass die derzeit geltenden Ausgangsbeschränkungen Sport und Bewegung an der frischen Luft ausdrücklich erlauben. Dies ist wegen der großen Infektionsgefahr aktuell zwar nicht in den Sportstätten der Vereine möglich. Erlaubt ist aber beispielweise Joggen, Wassersport auf natürlichen Gewässern wie etwa Schwimmen, Segeln oder Rudern, aber auch Reiten oder Fahrradfahren. Wichtig sei, unzulässige Gruppenbildungen zu vermeiden und den Mindestabstand zu wahren. "Derzeit arbeiten wir an einem Konzept für die Freigabe weiterer Sportarten ab circa Anfang Mai", erklärte der Sportminister. "Wir wollen den Menschen so viele Sportarten wie möglich erlauben. Dabei werden wir das aktuelle Infektionsgeschehen aber sehr genau im Blick behalten. Im Zweifel geht der Infektionsschutz vor."

Die Vereinspauschale wird jährlich unter Beachtung der Sportförderrichtlinien des Freistaats Bayern zur Unterstützung des Sportbetriebs der Vereine ausgereicht. Die Höhe der den jeweiligen Vereinen zustehenden Vereinspauschale wird mithilfe sogenannter Mitgliedereinheiten ermittelt, wobei Mitgliedschaften von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen sowie der Einsatz von Übungsleiterlizenzen besonders stark gewichtet werden. Im Jahr 2019 wurde eine Mitgliedereinheit mit 0,29 Euro bewertet.

Zusätzlich können Vereine Hilfen aus dem sogenannten Corona-Soforthilfeprogramm in Anspruch nehmen, sofern finanzielle Einbußen zum Beispiel durch die Absage von Wettkämpfen und Festen oder beim Sponsoring infolge der Corona-Pandemie entstehen. Die Corona-Soforthilfe kann beim Bayerischen Staatsministerium für Wirtschaft, Landesentwicklung und Energie online beantragt werden.



## Vorstellung Carina Hoffmann: Geschäftsführerin DJK Landesverband Bayern

Am 16. März habe ich meine neue Stelle als geschäftsführende Bildungsreferentin für den DJK Landesverband Bayern angetreten und die Büroräume im Gebäude der DJK-Geschäftsstelle Augsburg bezogen. Nun möchte ich die Chance nutzen und mich kurz vorstellen:

Mein Name ist Carina Hoffmann, ich bin 27 Jahre alt und komme aus Aichach. Nach meinem Schulabschluss absolvierte ich zunächst ein Freiwilliges Soziales Jahr im Sport und entschied mich dann für ein duales Studium zum Bachelor of Arts in Sportökonomie. Während meines Studiums arbeitete ich zunächst als Clubtrainer, dann als Clubleitung in einem Fitnessstudio. Dabei habe ich einige Trainer- und Fitnessausbildungen erworben.

Auch in meiner Freizeit steht der Sport seit meiner Kindheit im Mittelpunkt. Neben Judo und Skifahren gehörte der Fußball schon immer zu meiner größten Leidenschaft. Ich habe 10 Jahre aktiv im Team einer Fußballdamenmannschaft gespielt. Heute unterstütze ich die Vorstandschaft des Vereins ehrenamtlich. Des Weiteren engagiere ich mich als Volunteer bei Fußball-Länderspielen in Bayern. Ansonsten gehe ich regelmäßig Joggen und verbringe gerne Zeit mit Familie und Freunden.



Bis mein Büro vollständig eingerichtet ist, dauert es leider noch etwas, darum bin ich telefonisch zunächst unter der Rufnummer der Geschäftsstelle Augsburg (0821 555353) oder per Mail ([geschaeftsstelle@djk-lv-bayern.de](mailto:geschaeftsstelle@djk-lv-bayern.de)) zu erreichen. Meine Bürozeiten sind Montag bis Donnerstag von 08.00 - 16.00 Uhr.

Ich freue mich auf meine neue berufliche Herausforderung und hoffe, dass ich dem DJK Landessportverband viele neue Impulse geben und die einzelnen Diözesanverbände gut unterstützen kann.

## Gemeinsam gegen Rechts

### DJK-Sportverband erklärt seine Solidarität mit dem Bund der Historischen Deutschen Schützenbruderschaften

**Langenfeld (13.03.2020).** Der DJK-Sportverband erklärt sich mit seinem angeschlossenen Verband Bund der Historischen Deutschen Schützenbruderschaften (BHDS) solidarisch und unterstützt die seit 2017 bestehende Aktion „SCHÜTZEN GEGEN RECHTS“ ausdrücklich.

Der Hintergrund: Während der alljährlichen Versammlung des Bundes der Historischen Deutschen Schützenbruderschaften am 8. März in Leverkusen kritisierte Bundesschützenmeister Emil Vogt zum wiederholten Male die Vereinnahmungsversuche der Partei „Alternative für Deutschland“ (AfD).

Die rechte Partei habe nicht nur Ende 2019 in der Debatte um das neue Waffenrecht den christlichen Schützenbund und seine Bruderschaften zielgerichtet angeschrieben.

Dem BHDS sei außerdem von Personen aus Bundesländern, in denen es keine BHDS-Bruderschaften gibt, hohe Geldspenden angeboten worden. Der BHDS hat die Annahme verweigert, weil offensichtlich ein für ihn kompromittierender Sachverhalt konstruiert werden sollte.

Vogt bat um erhöhte Wachsamkeit gegenüber unbekanntem Spenden. Die AfD verfolge offensichtlich mit derlei Aktionen das Ziel, im Rahmen der von ihr angestrebten Entwicklung hin zum Status einer Volkspartei, gezielt Schützen- und andere Brauchtumsvereine zu unterwandern.

Die DJK unterstützt diese Haltung ebenso wie die seit 2017 bestehende Aktion „SCHÜTZEN GEGEN RECHTS“ der BHDS-Nachwuchsorganisation „Bund der Sebastianus-Schützenjugend“ (BdSJ), in dessen Rahmen ein Beschlussantrag vorbereitet wird, nachdem kein AfD-Mitglied in den BdSJ eintreten kann.

DJK-Präsidentin Elsbeth Beha bekräftigt: „Wir unterstützen unseren Anschlussverband, den Bund der Historischen Deutschen Schützenbruderschaften und die bestehende Aktion „SCHÜTZEN GEGEN RECHTS“ in ihrem Vorgehen ausdrücklich. Der DJK-Sportverband steht für den Sport ‚um der Menschen willen‘, wir blicken in diesem Jahr auf eine hundertjährige Geschichte zurück, dazu gehört im Jahr 1935 das Verbot der DJK durch die Nationalsozialisten. Die DJK steht für Inklusion und Integration, das ‚Mehr im Sport‘ und den Glauben an die christliche Botschaft. Wir lehnen jegliche Form der Vereinnahmung und Unterwanderung von Parteien wie der AfD ab.“

Der katholische DJK-Sportverband, in dem rund 500 000 Mitglieder in mehr als 1 100 DJK-Vereinen sportlich aktiv sind, fördert Gemeinschaft und orientiert sich an der christlichen Botschaft. In der DJK treffen Menschen von unterschiedlicher Herkunft und Kultur zusammen und erleben gemeinsam Werte im Sport. Der Bund der Historischen Deutschen Schützenbruderschaften mit knapp 1 300 Mitgliedsbruderschaften und seiner rund 400 000 Mitgliedern ist ein Anschlussverband des DJK-Sportverbands.

## 100 Jahre DJK – Sein Bestes geben Grußworte anlässlich des Jubiläums zum 100-jährigen Bestehen des DJK-Sportverbands 2020

### Pressemitteilung

**Langenfeld (16.05.2020).** Am 16. September 1920 wurde der DJK-Sportverband als „Deutsche Jugendkraft“ gegründet. 2020 sieht sich der Verband mit der Corona-Krise konfrontiert. Sein hundertjähriges Bestehen wollte er am 16.05. 2020 an seinem Gründungsort in Würzburg feiern. Die ursprünglich für diesen Tag geplante Festveranstaltung ist aufgrund des Coronavirus ausgefallen. Der DJK-Sportverband grüßt daher virtuell.

Elsbeth Beha, Präsidentin des DJK-Sportverbands wünscht „allen ehrenamtlich Engagierten und den hauptberuflichen Mitarbeitern Mut, Energie und ganz viel Kreativität, um den DJK Sportverband als nachhaltigen und aktiven Akteur in unsere Gesellschaft einzubringen. Sei es als Verband mit besonderen Aufgaben in den Deutschen Olympischen Sportbund, oder als den eigenen katholischen Sportverband in die katholische Kirche in Deutschland. Gerne hätte ich heute am 16. Mai mit allen DKler\*innen und ganz vielen Gästen aus nah und fern in Würzburg unser Jubiläum gefeiert. Aber das Corona-Virus wollte es nicht zulassen. Und so hoffe ich, dass wir irgendwann die Möglichkeit bekommen, das Jubiläum nachzuholen. In welcher Form auch immer. Feiert zu Hause im kleinen Kreis, wir denken an euch.“ Im DJK-Grußvideo sagt der Präsident des Deutschen Olympischen Sportbundes Alfons Hörmann über die DJK: „Stets sein Bestes geben“ war, ist und bleibt Ihr Motto. Das gilt für das Sportliche, das gilt aber insbesondere auch für die Themen rund um Ethik und Moral. Fairplay aktiv auf dem Platz leben, Erfolge anstreben, aber nicht um jeden Preis. All das sind Elemente, die die DJK für Sportdeutschland, auch für uns als DOSB, zu einem wichtigen, zu einem wertvollen, ja zu einem unverzichtbaren Partner machen. Wir sagen herzlichen Dank für all das, was in der Vergangenheit geleistet wurde und wir drücken Ihnen die Daumen und freuen uns auf weitere erfolgreiche, bewegte und faire Jahre. Herzlichen Glückwunsch!“ Mit der Jubiläumsaktion „100 Jahre – 100 Köpfe“ möchte der Verband besondere menschliche Leistungen würdigen. Viele Personen, die sich in der DJK und für die DJK engagieren, wurden vorgeschlagen, darunter Sportkameraden, Trainer\*innen, Vorsitzende\*n, Platzwarte\*innen und bekannte DJK-Persönlichkeiten. Das Jubiläumsbanner kann zwar aufgrund des Ausfalls des Festaktes nicht vor Ort in Würzburg präsentiert werden, aber zumindest online. Der DJK-Sportverband hofft, dass seine Jubiläumswallfahrt in Bamberg am 3. und 4. Oktober stattfinden kann, falls sich die gesundheitliche Risikolage bis dahin bessert.

**Pressekontakt:**

Alexandra Schüttler, *Pressesprecherin u. Referentin für Öffentlichkeitsarbeit*

Hier geht es zum Grußvideo zum Jubiläum des DJK-Sportverbands:

[www.djk.de/seinbestesgeben2020](http://www.djk.de/seinbestesgeben2020) *Grußvideo*

Hier geht es zum Mood-Film des DJK-Jubiläumsbanners „100 Jahre – 100 Köpfe“ und zur Datei mit den Namen aller Teilnehmer\*innen.

[www.djk.de/seinbestesgeben2020](http://www.djk.de/seinbestesgeben2020) *100 Jahre 100 Köpfe*

Informationen zur Geschichte des DJK-Sportverbands:

[www.djk.de/seinbestesgeben2020](http://www.djk.de/seinbestesgeben2020) *RollUps*

## Steckbrief Referentin für Freiwilligendienste im Sport

**Name:** Vera Thamm

**Beruf:** Sportwissenschaftlerin

**Sportart:** Paralympisches Schwimmen, **größter Erfolg:** Gold bei der Schwimm-WM 2013 in Kanada

### **Kurze Vorstellung:**

Liebe Freiwilligendienstleistenden, liebe Verantwortliche in den DJK-Einsatzstellen, viele von Euch kenne ich bereits, bei allen anderen möchte ich mich gerne kurz persönlich vorstellen.

Seit Anfang 2017 arbeite ich beim DJK-Sportverband, als Sportinklusionsmanagerin und ab sofort auch für die DJK Sportjugend, als Referentin für die Freiwilligendienste im Sport.

Maßgeblich werde ich für die Gestaltung der pädagogischen Begleitung und Beratung der Freiwilligen, sowie für die Organisation und Leitung der Bildungsseminare verantwortlich sein. Ich freue mich darauf, euch in den Einsatzstellen bei der Durchführung der Freiwilligendienste im Rahmen der gesetzlichen Regelungen unterstützen zu dürfen und auf ein gegenseitiges Kennenlernen, während der kommenden Treffen und Einsatzstellenbesuche. Bei Fragen kontaktiert mich gerne unter Referat-BFD@DJK.de oder direkt mobil unter der Telefonnummer: 0160/7032413.



Mit sportlichen Grüßen  
Vera

## Pressemitteilung

### DJK-Sportverband gratuliert Bischof Georg Bätzing

**Katholischer Sportverband erhofft sich Unterstützung für die DJK als Mittler zwischen Kirche und Sport**

**Langenfeld (05.03.2020).** Der DJK-Sportverband hat Bischof Georg Bätzing zu seiner Wahl zum Vorsitzenden der Deutschen Bischofskonferenz gratuliert.

„Als der katholische Sportverband in Deutschland mit an die 500.000 Mitgliedern freuen wir uns, dass sich die deutschen Bischöfe für Sie als ihren Vorsitzenden entschieden haben.“

Im Frühjahr 2018 sind wir uns beim DJK-Diözesanverband Limburg in Wiesbaden-Naurod begegnet, als Sie dort Ihren „Antrittsbesuch“ gemacht haben. Auf dem Podium haben wir uns angeregt zu dem Thema ‚Kirche und Sport‘ ausgetauscht, so DJK-Präsidentin Elsbeth Beha.

Der DJK-Sportverband hofft auf eine gute und fruchtbare Zusammenarbeit, vor allem im Hinblick auf das geplante Spitzengespräch von Kirche und Sport im Oktober 2020 mit Vertreter\*innen des Deutschen Olympischen Sportbunds, der Deutschen Bischofskonferenz, des DJK-Sportverbands und der EKD (Evangelische Kirche in Deutschland). Da es das erste Gespräch auf dieser Ebene seit der Amtszeit von Kardinal Lehmann (2012) ist, sei es allen Beteiligten besonders wichtig, dass dieses Treffen stattfindet.

„Als christlich-werteorientierter Sportverband verstehen wir uns als Mittler zwischen Kirche und Sport und deshalb ist es uns ein großes Anliegen, dass die katholische Kirche von der DJK spricht, wenn sie von Sport spricht. Das Leben und die Botschaft Jesu sind die Grundlagen, nach denen wir im DJK-Sportverband handeln. Wir bringen die christlichen Werte in den Sport ein und fühlen uns unserem Auftrag ‚Sport um der Menschen willen‘ verpflichtet. Mit unseren vielfältigen Angeboten erreichen wir viele kirchenferne Gesellschaftsschichten und können ihnen somit einen Zugang zum geistlichen und kirchlichen Leben ermöglichen“, sagt die Geistliche Bundesbeirätin Elisabeth Keilmann.

Der DJK-Sportverband gratuliert Bischof Bätzing mit den Worten: „Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und Gottes reichen Segen für Ihre neue Aufgabe und möge es Ihnen gelingen, Ihren Wahlspruch umzusetzen, indem Sie alle Akteure in der katholischen Kirche ‚zusammenführen‘.“

### **Pressekontakt:**

Alexandra Schüttler

Pressesprecherin u. Referentin für

Öffentlichkeitsarbeit, DJK-Sportverband



## Das Mehr der DJK

### Rosenheim - Oberbürgermeisterin a.D.

Die Handicapsportlerinnen und Handicapsportler des SB DJK Rosenheim wünschen Frau Bauer, Oberbürgermeisterin der Stadt Rosenheim von 2002 bis 2020, alles Gute.

Für Ihre ideelle und finanzielle Unterstützung in den letzten 18 Jahren sagen wir Ihnen ganz herzlichen Dank. Alles Gute, Gesundheit und Gottes Segen wünschen wir Ihnen von Herzen. Genießen Sie den wohlverdienten Ruhestand.

*Ehrung bei der Rosenheimer Sportgala 2016 mit Frau Bauer*



*Ehrung Sportgala für das Floorhockeyteam der Weltspiele 2013 in Pjõngchang mit Frau Bauer*



*Frau Bauer mit der Bowling- Goldmedaillengewinnerin der Weltspiele von Special Olympics in Shanghai 2007 Charlotte Mötsch*



## Pressemitteilung - Solidarität in Corona-Zeiten, Start der DJK-Challenge „Sein Bestes geben“ für die Armen Paraguays

Langenfeld (16.06.2020). Heute startet die DJK-Adveniat-Nothilfe für Paraguay. Corona verändert in diesem Jahr das Leben der Menschen auf der ganzen Welt. Südamerika ist derzeit besonders von der Pandemie betroffen. Hier will die DJK mit einer Spenden-Challenge helfen. Das Ziel: Wer sammelt bis Dezember den höchsten Betrag und gewinnt so unsere Challenge? Der DJK-Sportverband startet mit drei Teilnehmer\*innen, die im Spendensammeln gegeneinander antreten. Dabei hat jeder seine eigene Strategie.



Der DJK-Sportverband und sein Kooperationspartner, das Lateinamerika-Hilfswerk Adveniat, wollten sich ursprünglich dafür einsetzen, im Sozialzentrum ‚La Chacarita‘ den Sportplatz zu sanieren und Trainer für die Kinder und Jugendlichen in den Armenvierteln von Paraguays Hauptstadt Asunción auszubilden. Doch Corona hat alles verändert. Die Menschen wissen nicht, wie sie sich vor dem Virus schützen und den nächsten Tag überleben sollen. Deshalb unterstützen die DJK und Adveniat die Nothilfe. Das Spendenziel liegt bei 5.000 € und läuft bis zum 31.12.2020.

*„Corona stellt uns alle weltweit vor enorme Herausforderungen. Gemäß unserem Jubiläumsmotto ‚Sein Bestes geben‘ zum hundertjährigen Bestehen des DJK-Sportverbands 2020 möchten wir unseren geschätzten Kooperationspartner Adveniat unterstützen und den Menschen in Paraguay helfen. Das tun wir als DJK-Sportverband mit einer vom fairen und freundschaftlichen Sportsgeist getragenen DJK-Challenge“,* sagt die Präsidentin des DJK-Sportverbands, Elsbeth Beha.

Die ersten Teilnehmer\*innen der DJK-Challenge sind Stephanie Hofschaeger, die Generalsekretärin des DJK-Sportverbands, der DJK-Bundessportarzt Dr. med. Jürgen Fritsch und Andreas Strüder, Geistlicher Beirat des DJK Diözesanverbands Essen. Letztere beiden Challenge-Teilnehmer haben sich zum Ziel gesetzt, über absolvierte Trainings- und Wettkampfleistungen sportlich Spenden für das Sozialzentrum zu sammeln. Der DJK-Sportverband hofft, dass sich weitere Teilnehmer\*innen melden.

*„Wir sind gerne bereit unser Bestes zu geben. Das Ziel möglichst viele Spenden zu sammeln motiviert uns in den nächsten Monaten kreativ und engagiert die Challenge zu meistern. Am Ende freuen wir uns aber, wenn die Menschen in Lateinamerika eine möglichst große Unterstützung erfahren. Helft mit, motiviert und unterstützt uns dabei,“* fassen die drei Erststarter der DJK-Challenge zusammen.

Im Sozialzentrum, wo sonst Kinder und Jugendliche bei den Schulaufgaben unterstützt werden, etwas zu essen bekommen und gemeinsam Sport machen können, wird heute die Nothilfe für die Menschen in den Armenvierteln der Hauptstadt Paraguays durch die Sozialpastoral der Kirche organisiert. Familien erhalten Lebensmittel- und Hygienekits sowie 20.000 Menschen täglich eine warme Mahlzeit in den 56 Suppenküchen.



## Das Mehr der DJK

„Ich freue mich, dass Adveniat die wichtige Arbeit der Sozialpastoral unterstützen darf – und die DJK als Kooperationspartnerin an der Seite hat“, sagt Adveniat-Bildungsreferent Thomas Jung. Im vergangenen Jahr war er selbst in der Hauptstadt Asunción. „Das Engagement der Mitarbeiter\*innen und auch der Freiwilligen im Sozialzentrum ‚La Chacarita‘ hat mich sehr beeindruckt. Dort erhalten Kinder und Jugendliche der armen Stadtteile Los Bañados wieder eine Perspektive für ihre Zukunft.“ Diese Armenviertel werden immer wieder vom angrenzenden Fluss Paraguay überschwemmt. Weil andere Wohnmöglichkeiten fehlen, bauen die Menschen immer wieder von neuem ihre Häuser auf, obwohl sie wissen, dass die nächste Überschwemmung kommt. Die Familien arbeiteten im sogenannten informellen Sektor: Was sie am Tag irgendwo in der Stadt verkaufen können, davon kaufen sie das Essen für den Abend. „Die Kinder und Jugendlichen sind sich selbst überlassen und leiden unter Mangelernährung“, erläutert Adveniat-Bildungsreferent Jung. Die Sozialpastoral im Sozialzentrum „La Chacarita“ antwortete auf die Not mit schulischer Begleitung, Kleinkinderbetreuung, Freizeitprogrammen, Gewaltprävention, Sport und geordneten Mahlzeiten am Mittag. „Das ist schon ohne Pandemie eine wahnsinnig effektive Antwort auf die sozialen und wirtschaftlichen Herausforderungen der Chacarita. Umso mehr aber in Zeiten der Pandemie“, ist Jung überzeugt.

Alle Informationen zur Teilnahme und Neuigkeiten zur Challenge unter: [www.djk.de/challenge](http://www.djk.de/challenge), auf [www.facebook.com/djksportverband](https://www.facebook.com/djksportverband) und [www.facebook.com/adveniat](https://www.facebook.com/adveniat).

Unterstützung unserer Challenge über: <https://www.adveniat.de/djk-adveniat-nothilfe>

Die Spender\*innen können in das Feld „Anmerkung“ den Namen der/des Challenge- Teilnehmer\*in eintragen.





## Der DJK-Newcomer 2019 ist Fabian Kuppe Pressemitteilung des Bundesverbandes Langenfeld (28.05.2020)

Der Ingolstädter Fabian Kuppe spielt in einer regulären Mannschaft mit der DJK Ingolstadt gemeinsam mit Hörenden, obwohl er selbst schwerhörig ist. Seinen bisher größten sportlichen Erfolg erreichte er in der Gehörlosen-Fußballnationalmannschaft. „Ich war sehr überrascht, als ich erfahren habe, dass ich zum Newcomer des Jahres gewählt wurde, und bin sehr stolz darauf! Das zeigt mir, dass ich auf einem guten Weg bin. Das alles wäre natürlich nicht ohne meine Trainer, Mitspieler, Freunde und Familie möglich gewesen. Deswegen möchte ich mich nochmal ganz herzlich bei ihnen allen bedanken,“ sagt Fabian Kuppe.

Der 20-jährige spielt seit seinem sechsten Lebensjahr Fußball. Zu den größten sportlichen Erfolgen des DJK-Newcomers zählt, dass er mit der Gehörlosen-Fußballnationalmannschaft 2019 in Griechenland Vize-Europameister geworden ist. „Ich war das erste Mal bei einem Turnier der Gehörlosen-Fußballnationalmannschaft dabei und spielte gleich als Stammspieler auf. Das war unbeschreiblich,“ erinnert sich Fabian Kuppe. Mit der DJK Ingolstadt spielt er derzeit in der Kreisliga. Wenn Fabian Kuppe bei der DJK im Einsatz ist, müssen seine Mitspieler entweder sehr laut sprechen oder er liest ihnen von den Lippen ab. Zu seinen weiteren sportlichen Erfolgen gehört unter anderem das Erreichen der Endrunde der Oberbayerischen Meisterschaften mit der A-Jugend im Jahr 2018. DJK-Bundessportwartin Monika Bertram sagt: „Der Sportausschuss hat in seiner jährlichen Sitzung fünf Kandidaten aus den Bereichen Boxen, Fußball, Leichtathletik und Tischtennis dem Wählerkreis bekanntgegeben. Fabian Kuppe konnte sich mit seiner herausragenden sportlichen Leistung gegen die Mitbewerber durchsetzen. Integration, das Miteinander von Menschen mit und ohne Beeinträchtigung, ist ein wesentlicher Bestandteil des DJK Sportverbands und gleichzeitig gelebte Sportpraxis unseres Newcomers. Wir hoffen, dass viele junge Menschen seinem Beispiel folgen und Freude am Sport in integrativen Mannschaften haben.“

Gewählt wird der „Newcomer des Jahres“ oder „das Team“ auf der jährlichen Tagung der DV/LV Sportwarte beziehungsweise bei der Bundesfachwartetagung. Er erhält ein Preisgeld in Höhe von 500 €. Fabian Kuppe sollte ursprünglich auf einer Jubiläumsveranstaltung des DJK-Sportverbands von den Bundessportwarten Monika Bertram und Jürgen Funke geehrt werden. Aufgrund der Corona-Krise musste diese Veranstaltung leider ausfallen. Die Verantwortlichen im DJK-Sportverband halten nach einem geeigneten Termin für die Preisverleihung Ausschau.



## Termine

SB-DJK Rosenheim 100. Jubiläum und Erlebnistag <i>abgesagt</i>	26.06.2020 - 28.06.2020
60-Jahrfeier DJK SV Edling - <i>abgesagt</i>	10.07.2020 - 12.07.2020
Bayernschildturnier C-Junioren in Eggolsheim <i>abgesagt</i>	11.07.2020 - 12.07.2020
Jakobuslauf - DV Augsburg, <i>findet statt (siehe Homepage DV Augsburg)</i>	11.07. - 27.07.2020
FICEP Camp in Frankreich - <i>abgesagt</i>	25.07.2020 - 01.08.2020
Landesmeisterschaften Sportkegeln - <i>abgesagt</i>	22.08.2020 - 23.08.2020
Bundesfrauenkonferenz Kloster Oberzell Würzburg <i>abgesagt</i>	05.09.2020 - 06.09.2020
DV-Meisterschaften Fußball Sommer 2019 in Rosenheim	05.09.2020 - 06.09.2020
Spielmobil in Oberndorf beim Jubiläumslauf-Event <i>abgesagt</i>	11.09.2020 - 14.09.2020
DJK-Jubiläums-Laufevent in Oberndorf - <i>abgesagt</i>	13.09.2020
Seminar Bildungsreferenten in Freiburg	14.09.2020 - 17.09.2020
Spartenleitersitzung Fußball (München-Ost)	18.09.2020
DJK-Meisterschaften Stockschießen 2020 in Oberndorf	19.09.2020
DJK Landesjugendtag Passau	25.09.2020 - 27.09.2020
Landeskonferenz Fußballfachwarte in Enkering	26.09.2020
Jubiläum 100 Jahre DJK-Sportverband Bamberg <i>verschoben auf 2022</i>	03.10.2020 - 04.10.2020
Fortbildung Besinnung und Bewegung	04.10.2020 - 07.10.2020
Ausbildung zum NeuroKinetik-Trainer in München	10.10.2020 - 11.10.2020
DJK-Jugendleiterausbildung in Nürnberg	17.10.2020 - 18.10.2020
Regionaltreffen	23.10.2020
Regionaltreffen	30.10.2020
Regionaltreffen	06.11.2020
Arbeitstagung mit DV-Sitzung	13.11.2020 - 14.11.2020
Regionaltreffen	20.11.2020
Lehr- und Bildungsausschuss in Nürnberg	25.11.2020
Jahresabschluss	08.12.2020
Bundesjugendtag in Berlin	08.01.2021 - 10.01.2021
DV-Tag	20.03.2021
Bundesfrauenkonferenz in Oberzell	23.04.2021 - 25.04.2021
Hauptamtlichen Treffen im DV Augsburg	08.06.2021 - 09.06.2021
60-Jahrfeier DJK SV Edling	02.07.2021 - 04.07.2021
Bayernschildturnier C-Junioren in Eggolsheim	10.07.2021 - 11.07.2021

### Impressum

**Herausgeber:**

DJK-Sportverband, DV München und Freising, Preysingstr. 99, 81667 München, Tel.: 089/48092-1333, Fax: 089/48092-1335, eMail: info@djkdv-muenchen.de, Homepage: www.djkdv-muenchen.de

**Erscheinungsweise:** Bezugspreis im Mitgliedsbeitrag enthalten, erscheint 2 x jährlich

**Inhalt:** Arbeitskreis Medien. Berichte geben inhaltlich die Meinung des jeweiligen Autors wider, nicht die der Redaktionsleitung oder des Herausgebers.

**Redaktion:**

Geschäftsstelle DJK-Sportverband, DV München und Freising, Preysingstr. 99, 81667 München  
Die Wiedergabe von Textteilen/Fotos oder Inseraten – auch auszugsweise – ist nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers gestattet.



Wir sind der richtige Partner für

- die Planung, Installation und Betreuung von Windows-Netzwerken,
- die Auswahl und Installation von Hard- und Software, z. B. Internet über DSL,
- die Unterstützung von Steuerberatern und Rechtsanwälten (DATEV- Software),
- effektive, speziell auf den Anwender abgestimmte Schulungen,
- die Erstellung von Formularen, Vorlagen und Makros für Microsoft Office.

PeCe-Software-Service GmbH  
 Kulturheimstr. 37a Tel.: 089-32198940  
 80939 München Fax: 089-1233950  
 Email: info@pecess.de www.pecess.de



**Buchbindermeister  
 Christoph Mayerhofer**

Mobil: 0170 / 42 04 777

Untere Gasse Nr. 10, D-36452 Kaltennordheim  
 O.T. Kaltenlengsfeld - Thüringische Rhön

Wir arbeiten bundesweit für Sie und reparieren  
 Ihre liebgewordenen Bücher aller Art

**Bücher...?**

Handeinbände  
 Bibliothekseinbände  
 Deckeneinbände  
 Mappen  
 Zeitschrifteneinbände  
 Buchpflege  
 Umbinden  
 Fotoalben aller Art  
 Schmuckkästchen  
 Zettelkästen und vieles mehr



**FAHNEN  
 KÖSSINGER**

Vereins- und Festbedarf

- Vereinsfahnen
- Vereinsbedarf
- Festbedarf

Am Gewerbering 23 - 84069 Schierling  
 Tel.: 09451/9313-0  
 www.fahnen-koessinger.de  
 info@fahnen-koessinger.de





# Ausbildung zum NeuroKinetik®-Trainer



10./11. Oktober 2020  
im kirchlichen Zentrum München  
(Preysingstrasse 93, 81667 München)

Für alle Abteilungs-, Übungsleiter/innen  
und Interessierte (ÜL-C und ÜL-B)

---

<b>Termin:</b>	10./11. Oktober 2020
<b>Ort:</b>	Kirchliches Zentrum / Korbinianshaus Preysingstrasse 93, 81667 München
<b>Kosten:</b>	150 € für DJK-Mitglieder und 175 € für Nicht-DJKler Überweisung auf das Konto der Liga-Bank München IBAN: DE28 7509 0300 0002 1474 91 BIC: GENODEF1M05 Verwendungszweck: NeuroKinetik20+Name+Verein
<b>Anmeldung:</b>	siehe Rückseite bis spätestens 15.09.2020 an: (Anmeldung wird erst verbindlich mit einer Teilnahmebestätigung)  DJK-DV München und Freising, Preysingstr. 99, 81667 München Tel.: 089-48092-1333 info@djkdv-muenchen.de

## Beschreibung:

**NeuroKinetik®** ist das neurophysiologische Bewegungstraining des DJK Sportverbandes Diözesanverband Paderborn für jedermann.

Ziel des Trainings ist die Förderung der individuellen Hirnleistungsfähigkeit und der kognitiven Gesundheit durch Aus- und Neubildung neuronaler Netzwerke (Neuroplastizität). Dies geschieht insbesondere durch motivierende, herausfordernde, komplexe Bewegungsübungen, die sowohl motorische Kompetenzen als auch das Sinnessystem umfassend trainieren.

Kinder und Jugendliche profitieren vor allem im Bereich der kognitiven, personalen und psycho-sozialen Basiskompetenzen (Verbesserung von Lernschwierigkeiten).  
Bei älteren Menschen eignet sich das Training hervorragend zur Demenzprävention.

**Referenten:** Hans Peter und Beate Esch (Neurokinetik Ausbilder/in DJKDV Paderborn)  
**Leitung:** Herbert Obele, Bildungsreferent DJK-Sportverband München und Freising

**Hinweis:**  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Getränke (Selbstverpflegung!)