

DJK UMSCHAU

NEWSLETTER

Sportverband
Bistum Speyer

Sportbund Pfalz lobt Seniorenangebote der DJK Oppau

In einer feierlichen Stunde hat Dieter Noppenberger, Präsident des Sportbundes Pfalz, eine Urkunde an den Vorsitzenden der DJK Oppau, Joannis Chorosis, überreicht. Sie zeichnet die DJK für die Jahre 2016 bis 2020 als seniorenfreundlichen Sportverein aus. Die DJK erhielt die Auszeichnung in der Geschäftsstelle des Sportbundes in Kaiserslautern für das langjährige Engagement von Ehrenamtlichen. Diese hätten den Seniorensport unter anderem durch die Möglichkeit zum Ablegen des Deutschen Sportabzeichens, über Seniorenturniere im Tennis und Kooperationen mit Seniorenheimen gefördert. Daneben stünden für Senioren verschiedene Angebote wie Badminton, Frauenfitness, Wirbelsäulengymnastik, Tai-Chi, Rückenfit, Nordic Walking und Boule oder auch Petanque bereit. Organisiert werden außerdem Radtouren, Wanderungen und Kulturausflüge. 35 Prozent der 523 DJK-Mitglieder sind über 60 Jahre alt, 23 Prozent der Mitglieder seien Jugendliche. „Die Auszeichnung bestätigt, dass wir uns auf dem richtigen Weg befinden und motiviert uns an Angeboten für alle Generationen festzuhalten“, erklärte Chorosis. Immer wieder würde an neuen Sportarten gearbeitet.

Bild: J. Chorosis (l.), rechts Dieter Noppenberger.



Bewegung und Besinnung: Weg – Gedanken

Spirituelles Wochenende in der Bildungsstätte Heilsbach



Gut besucht war das bereits zum achten Mal in Folge angebotene Seminar „Bewegung und Besinnung: Weg – Gedanken“ vom 23. bis 25. September 2016 in der Bildungs- und Freizeitstätte Heilsbach. Gerhard Schwarz, DJK Oppau, für den sportlichen Teil verantwortlich, und Rainer Mäker, Diplom-Theologe und Referent im DJK-Sportverband, freuten sich über ideale Wetterbedingungen und den guten Besuch.

Zu Beginn hatte Schwarz ein abwechslungsreiches am Gesundheits-sport orientiertes Bewegungsprogramm in der Sporthalle zusammengestellt. Mäker führte in die Tagung ein und schloss den Tag mit einem besinnlichen Text.

Am Samstag führte Schwarz in die Technik des Nordic Walking ein und erklärte insbesondere den gesundheitlichen Gewinn dieser Art Fortbewegung. Durch den aktiven Einsatz der Arme wird Nordic Walking zu einem Ganzkörpertraining. Der aktive Stockeinsatz fördert die Aufrichtung des gesamten Körpers. Das wirkt sofort auf Körpergefühl und Psyche: „Sie fühlen sich ‚aufgerichtet‘, voller Schwung und Energie.“

Nach einem biblischen Impuls und Segen zum Aufbruch ging es in den Wald bis zum Mittagessen. An einem steilen Anstieg wurden verschiedenen Techniken des Stockeinsatzes erläutert. So verging der Vormittag kurzweilig, immer wieder unterbrochen von kurzen spirituellen Impulsen.

Nach der Mittagspause stand die Wegelnburg als Ziel auf dem Programm. Allerdings ging es am Stück zuerst einmal knapp ein- einhalb Stunden leicht bergauf: Gut 300 Höhenmeter waren zu überwinden. Begonnen wurde mit einem Impuls für den Weg.

Unterwegs hielten die Teilnehmer/innen mehrfach inne, um Geschichten und biblische Texte zu hören, die auf dem Weg bedacht und meditiert wurden. Ein Abschnitt des Schweigens war ebenso vorgesehen. Eine schöne Aussicht bei herrlichem Wetter war der Lohn des Aufstiegs zur Wegelnburg.

Am Ende des insgesamt gut dreieinhalb stündigen Weges stand eine entspannende Gymnastik, die die Strapazen des Weges vergessen ließ. Nach dem Abendessen wurde der Tag mit Atemübungen zur Entspannung sportlich und religiös beschlossen. Nun folgte der gemütliche Teil mit Gesang und Gitarre.

Sonntag ging es noch einmal in Richtung Rumbach. Auf der Brücke über den Saarbach und das Königsbruch wurde innegehalten am Tag des Herrn. Das Hören auf das Wort Gottes und das gemeinsame Gebet rundeten diese Tour ab.

Am Ende des gemeinsamen Wochenendes waren sich die Teilnehmer/innen einig, dass es entspannend und bereichernd war sich auf den Weg zu begeben mit Impulsen, Bibeltexten und Gesprächen, Gebet und Gottesdienst. Mit vielen guten Eindrücken machten sich alle nach dem stärkenden Mittagessen auf den Weg in die Pfalz und ins Saarland. Nächster Termin: 22. – 24. September 2017.



„Seid barmherzig wie der Vater“: DJK-Wallfahrt zum Annaberg bei Burrweiler

Zum 34. Mal trafen sich die DJKlerinnen und DJKler zur diesjährigen DJK-Sportler- und Familienwallfahrt zum Annaberg bei Burrweiler am Samstag, dem 1. Oktober 2016. Pfarrer Michael Kühn, Geistlicher Beirat im DJK-Sportverband, und Diplom-Theologe Rainer Mäker begrüßten die Wallfahrer/innen in der Annkapelle.

Leider war es an dem Wallfahrtstag nicht nur trübe, sondern auch regnerisch, sodass das Programm anders als üblich verlief. Selbst der Kreuzweg war schlammig und glitschig, sodass an eine Fußwallfahrt bei einsetzendem Starkregen nicht zu denken war.

So begann die Wallfahrt mit dem Gottesdienst, den der Geistliche Beirat des DJK-Sportverbandes, Pfarrer Michael Kühn, mit den Wallfahrer/innen in der Annkapelle feierte. In seiner Predigt blickte er auf Papst Franziskus, dem das Thema besonders am Herzen liege. „Das von ihm ausgerufene außerordentliche Heilige Jahr soll sich in besonderer Weise mit der Barmherzigkeit beschäftigen. Die Barmherzigkeit soll während des Heiligen Jahres wieder neu in unser Bewusstsein gerückt werden.“ Dieses Thema soll auch in unseren Vereinen angesichts der weltweiten Fluchtbewegungen geachtet und bedacht werden.

Im Anschluss fand die Agapefeier direkt vor der Kapelle unter dem schützenden Vordach statt: Es regnete in Strömen! Die Wallfahrerinnen und Wallfahrer ließen sich aber nicht davon abhalten, die im Gottesdienst gesegneten Früchte, das Brot und den Wein gemeinsam zu verzehren.



**DJK-Sportverband
Newsletter
Webergasse 11
67346 Speyer
Tel.: 06232 - 102 318
Fax: 06232 - 102 426
E-Mail: geschaeftsstelle@djk-dv-speyer.de
www.djk-dv-speyer.de**