

DJKUMSCHAU

NEWSLETTER

Sportverband
Bistum Speyer

DJK Danke schön Fest in Landau

Ehrenamtstag des DJK-Sportverbandes für engagierte DJKlerinnen und DJKler

„Landau war eine Reise wert“, so bedankte sich die Ehrenvorsitzende des DJK-Sportverbandes gegenüber dem Diözesanvorsitzenden Willi-Günther Haßdenteufel und Geschäftsführer Wilfried Büsch, der die Organisation vor Ort in Händen hatte. Ein erlebnisreicher Ehrenamtstag des DJK-Sportverbandes endete in geselliger Runde auf dem Ebenberg, der Heimat der DJK-Segelfluggemeinschaft Landau.

Begrüßen konnte Haßdenteufel die etwa 50 Gäste aus den Vereinen und den Diözesangremien vor dem Rathaus, dem Startpunkt zu interessanten Stadtführungen durch Landau in zwei Gruppen zu den historisch wichtigen Gebäuden und markanten Punkten, an denen man vielleicht allein vorüber gelaufen wäre. 1274 begann mit der Stadtrechtsverleihung durch Rudolph von Habsburg der Aufstieg. Stiftskirche, Augustinerkirche oder Katharinenkapelle stammen aus dieser ersten Blütezeit. Französische, bayerische und jüdische Einflüsse wurden den Gästen durch die beiden Stadtführer erläutert. Selbstverständlich durfte das Frank-Loebchen-Haus nicht fehlen. Hier wohnten die jüdischen Familien Frank und Loeb, eines der letzten Refugien der noch in Landau lebenden Juden in der nationalsozialistischen Diktatur. Eine Dauerausstellung „Juden in Landau“ lädt zum Wiederkommen ein.

Beide Gruppen trafen sich wieder in der Raddegaggl Stub, einer gemütlichen Pfälzer Weinstube, zum Mittagessen mit Freundinnen und Freunden.

Zum Abschluss ging es hinauf zum Ebenberg ins Clubheim der DJK-Segelfluggemeinschaft Landau. Bei herrlichem Sonnenschein wurde leckerer selbst gebackener Kuchen sowie Kaffee und Kaltgetränke angeboten: Alles mundete den saarländischen und pfälzischen Gaumen. Einige nutzten das vom Verein gemachte Angebot gegen Kostenbeteiligung günstig im Segelflieger oder Motorsegler den Pfälzer Wald aus der Vogelperspektive zu sehen.



Von rechts oben: Aufmerksame Zuhörer*innen bei der Stadtführung, leckeres Mittagessen und Abschluss auf dem Ebenberg. Fotos: rm, gs.

Haßdenteufel bedankte sich bei seinem Vorstandskollegen Büsch für die Vorbereitung und dem Vorsitzenden der DJK-Landau, Sebastian Stücker für die Gastfreundschaft und allen, die mit organisiert und vorbereitet haben: Es war ein abwechslungsreicher und in guter Erinnerung bleibender Tag im Kreise von DJK-Freundinnen und DJK-Freunde.

rm



DJK-Übungsleitende qualifizieren sich im Bereich Gesundheitssport Eine Woche Vielfalt in Seibersbach

Zum sechsten Mal führten die Bistümer im Südwesten (Mainz, Limburg, Speyer, Trier, Freiburg) für DJK-Übungsleitende mit der C-Lizenz „Breitensport“ eine Zusatzqualifikation im Bereich der „allgemeinen Gesundheitsvorsorge“ durch. Dabei trafen sich im Sport- und Freizeitzentrum des Sportbundes Rheinhessen in Seibersbach neun interessierte DJKler*innen, um sich in einer 60stündigen Ausbildung über die aktuellen Erfordernisse des Sports in der Prävention zu schulen.

Gegenüber den vorherigen Jahren wurden neue Inhalte umgesetzt. So begeisterte Günter Kaspari (Oberwesel) mit Pfeil und Bogen die Teilnehmenden so sehr, dass sie beim abschließenden Cloudschießen (Schuss in die Wolken) ein besonderes Erlebnis verspürten. Auch Hiltrud Gunnemann, Abteilungsleiterin Sportentwicklung beim Landessportbund Rheinland-Pfalz, brachte viel Kompetenz im Bereich des Qualitätssiegels in den Lehrgang. Ob und wie mit Krankenkassen zukünftig zusammen gearbeitet wird, das wusste sie zu vermitteln. So wurde es wieder eine spannende, intensive und individuelle Woche, die vielfältige Themen bereithielt. Gemeinsam wurden Sportarten ausprobiert und kennengelernt, die sich besonders gut als Vereinsangebote eignen. Im Kurssystem sollen attraktive Bewegungsangebote helfen, dass sich Menschen für das Sporttreiben in den DJK-Vereinen entscheiden. Das Qualitätssiegel „Sport Pro Gesundheit“ garantiert hierbei eine hohe Qualität der Angebote.

Im Bereich des Ausdauertrainings mit dem Schwerpunkt „Herz-Kreislaufsystem“ setzte Michael Gosebrink (Freiburg) Akzente beim Aqua Jogging und Nordic Walking. Carina Bappert (Oberwesel) verwandelte die Sporthalle in eine Bewegungslandschaft zur Schulung der koordinativen Fähigkeiten, Sinne und Achtsamkeit. Lukas Monnerjahn (Oberwesel) legte Grundlagen beim Thema „Faszientraining“. Sportmedizinische, physiologische Zusammenhänge und Ernährungsfragen bearbeitete Physiotherapeut Michael Stock (Kaiserslautern), der durch Ernährungsberaterin Miriam Jörder (Teilnehmende des Lehrgangs) unterstützt wurde. Während Michael Leyendecker (Wissen) den Begriff „Gesundheit“ aktuell und wissenschaftlich betrachtete. Das Thema „Entspannung und Stressabbau“ verdeutlichte Rainald Kauer (Trier) u.a. am Beispiel Boule/Pétanque sowie unterschiedlichen Entspannungsmethoden, über progressive Tiefenmuskelentspannung, Phantasiereisen, Autogenes Training bis hin zu Lockerungen und Schüttelungen sowie einem Entspannungskarussell.

Die Lizenzen überreichte der geistliche Beirat des Diözesanverbandes Mainz, Pfarrer Christoph Zell, im Rahmen des gemeinsamen Gottesdienstes mit bewegten Impulsen. Pfarrer Zell lobte das Engagement der neu ausgebildeten Übungsleitenden und motivierte für die Vereinsarbeit.

Text und Fotos: Rainald Kauer, Trier



**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**