

Liebe Sportlerinnen und Sportler, liebe Verantwortliche in den Vereinen des DJK-Diözesanverbandes Limburg, ein Jahr mit zahlreichen großen und kleinen Ereignissen neigt sich nunmehr dem Ende zu. In Zusammenarbeit mit unseren DJK-Vereinen konnten wir mehrere Jubiläen, die Frühjahrs- und Herbsttagungen, die Frauenfahrt, die Übungsleiter/innen Fort- und Weiterbildung, Jugendevents und eine Reihe von Turnieren der einzelnen Fachschaften und vieles mehr gestalten. Dabei hat sich unsere DJK-Gemeinschaft bewährt und weiterentwickelt. Selbstverständlich waren zahlreiche sportliche und gesellige Veranstaltungen in den einzelnen DJK-Vereinen angesagt und wurden durch rege Beteiligung gut angenommen. Bei all diesen Aktivitäten lebten wir den Grundsatz -Vereinsleben um der Menschen willen-. Ich bin der festen Überzeugung, wer den Menschen in seiner Vielfalt akzeptiert und annimmt, der trägt ein wenig zu einer lebenswerteren Welt bei. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen und Ihren Familien, auch im Namen des gesamten Diözesanvorstandes, ruhige, besinnliche Weihnachten und ein gesundes und erfolgreiches Jahr 2017. Auf weitere konstruktive Zusammenarbeit hoffend grüße ich Sie



Dieter Euler (Diözesanvorsitzender DJK-DV Limburg)

DJK Diözesanverband Limburg / Landesverband Hessen

Ein frohes und gesegnetes Weihnachtsfest

Liebe DJKlerInnen,
liebe Sportfreunde,
wir stehen in der Adventszeit und bereiten uns auf Weihnachten vor. Wir feiern, dass Gott in Jesus von Nazareth Mensch wurde, dass er unser Leben geteilt hat unser Leben angenommen. Damit hat er uns Möglichkeiten gezeigt, wie wir unser Leben gestalten, was wir aus unserem Leben machen können. Weihnachten ist eine neue Chance zum Leben, zum Leben in Fülle, wie Jesus selbst es gesagt hat.



Das Leben ist eine Chance, nutze sie.
Das Leben ist Schönheit, bewundere sie.
Das Leben ist ein Traum, mach daraus Wirklichkeit.
Das Leben ist Herausforderung, stell dich ihr.
Das Leben ist ein Spiel, spiele es.
Das Leben ist kostbar, geh sorgfältig damit um.
Das Leben ist Reichtum, bewahre ihn.
Das Leben ist Liebe, erfreue dich an ihr.
Das Leben ist ein Rätsel, durchdringe es.
Das Leben ist ein Versprechen, halte es.
Das Leben ist ein Abenteuer, wage es.
Das Leben ist Glück, verdiene es.
Das Leben ist Leben, verteidige es.

Mir ist dazu ein Text von Mutter Teresa geschenkt worden, den ich hier gerne weitergeben möchte.

Ich wünsche Euch und Ihnen allen und den Menschen mit denen Ihr verbunden seid ein frohes und lebendiges Weihnachtsfest und Gottes Segen für das neue Jahr 2017.
Klaus Waldeck geistlicher Beirat DJK Diözesanverband Limburg und Landesverband Hessen

DJK Diözesanverband / Aktionsbündnis „Rio bewegt uns“

Klaus Blessing erhält die „Medaille der Werte“

Herbsttagung in Naurod

Klaus Blessing wurde anlässlich der bundesweiten Kampagne „Rio bewegt. Uns.“ mit der Medaille der Werte auf der Herbsttagung des DJK-Diözesanverbandes Limburg in Wiesbaden Naurod ausgezeichnet. „Seit 30 Jahren setzt Klaus Blessing sich weltweit für Sport als Teil der Bildung ein, um Kindern und Jugendlichen Selbstbewusstsein zu geben und Lebenschancen zu eröffnen, so die Begründung der Jury.

Klaus Blessing, Ehrenvorsitzender der DJK Schwarz Weiß Griesheim, gründete eine Initiative, die bereits über 500 Spiel- und Sportgeräte in 22 Ländern aufbaute, die mit Spenden und Zuschüssen finanziert wurden. Er war lange Zeit Erster Vorsitzender der DJK Griesheim. Im Bistum Limburg und in seinem DJK-Diözesanverband hat der pensionierte Versicherungsangestellte viele Helfer und Spender für seine Sportprojekte gefunden. In einer Laudatio würdigte Manfred Schratz, seit über 45 Jahren Jugendleiter der DJK Schwarz-Weiß Griesheim, das Engagement des Medaillenträgers. Zusammen mit Klaus Blessing war der Laudator bei einem Auslandseinsatz in Sachen Sport- und Spielplätze

gemeinsam unterwegs. Schratz und seine Familie sind Träger der Auszeichnung „engagierteste Vereinsfamilie Deutschlands“ des Deutschen Olympischen Sportbundes.

Die Medaille der Werte ist eine Auszeichnung der



bundesweiten Kampagne „Rio bewegt. Uns.“. Sylvia Schenk, die Vorsitzende von Transparency International Deutschland, die Parlamentarische Staatssekretärin a.D. Christa Nickels und der frühere Generalminister der Franziskaner und Missio-Präsident, Dr. Hermann Schalück, haben entschieden, welche Personen ausgezeichnet wurden, weil sie die Werte Fairness, Nachhaltigkeit, Leistung, Hoffnung und Frieden vorbildlich leben. Entscheidend ist beim Urteil der Jury auch die Verbindung zu den Themenfeldern Sport und Entwicklungszusammenarbeit.

„Was Klaus Blessing erreicht

hat, wirkt nachhaltig, er ist ein Baumeister des Sports“, so DJK-Präsidentin Elsbeth Beha über den Preisträger.

„Im SOS-Kinderdorf Bethlehem in Palästina bauten wir einen asphaltierten Platz mit Kleinfeld-Fußballtoren und Basketballständern. Dies war der erste und einzige Sportplatz der Umgebung, auf dem auch Spiele gegen Ägypten und Jordanien und weiteren Ländern stattfanden. Die Kinder und Jugendlichen des Kinderdorfes spielten und trainierten auf "ihrem" Platz täglich. Stolz berichteten sie mir, dass sie in den Jugend-Nationalmannschaften von Palästina spielen.“ erinnert sich Klaus Blessing.

Das Aktionsbündnis „Rio bewegt. Uns.“ setzt dafür ein, dass diese Werte für die Menschen in Rio de Janeiro wie auch in anderen Weltregionen Wirklichkeit werden. Dafür haben sich u.a. Sport-, Jugend- und Erwachsenenverbände und Akteure weltkirchlichen Handelns sowie Partner in Brasilien zusammengeschlossen. Die Medaille ist im brasilianischen Zentrum „CDVida“ (Centro de Defesa da Vida) hergestellt worden. Dort leben und arbeiten Frauen und Mädchen, die von körperlicher, seelischer und/oder sexueller Gewalt betroffen sind.

Bericht DJK Bundesverband



RIO BEWEGT.UNS.

Mehr als nur dabei sein

Januar	Februar	März	April	Mai	Juni
1 So <small>Neujahr</small>	1 Mi <small>HB-Seminar Münster</small>	1 Mi	1 Sa	1 Mo <small>Tag der Arbeit</small> 18	1 Do
2 Mo	2 Do	2 Do	2 So	2 Di	2 Fr
3 Di	3 Fr	3 Fr	3 Mo 14	3 Mi	3 Sa
4 Mi	4 Sa	4 Sa	4 Di	4 Do	4 So
5 Do	5 So	5 So	5 Mi	5 Fr	5 Mo <small>Pfingstmontag</small> 23
6 Fr	6 Mo 6	6 Mo 10	6 Do	6 Sa	6 Di
7 Sa	7 Di	7 Di	7 Fr	7 So	7 Mi
8 So	8 Mi	8 Mi	8 Sa	8 Mo 19	8 Do
9 Mo 2	9 Do	9 Do	9 So	9 Di	9 Fr
10 Di	10 Fr	10 Fr <small>Frühjahrs- tagung + Diözesan- tag Naurod</small>	10 Mo	10 Mi	10 Sa <small>Frauen- fahrt</small>
11 Mi	11 Sa	11 Sa	11 Di	11 Do	11 So <small>Jugend- turniere Griesheim</small>
12 Do	12 So	12 So	12 Mi	12 Fr	12 Mo 24
13 Fr <small>Bundesjugendtag Trier</small>	13 Mo 7	13 Mo 11	13 Do	13 Sa	13 Di
14 Sa	14 Di	14 Di	14 Fr	14 So	14 Mi
15 So	15 Mi	15 Mi	15 Sa	15 Mo 20	15 Do <small>Fronleichnam</small>
16 Mo 3	16 Do	16 Do	16 So <small>Oster- sonntag</small>	16 Di	16 Fr
17 Di	17 Fr	17 Fr	17 Mo <small>Oster- montag</small> 16	17 Mi	17 Sa
18 Mi	18 Sa	18 Sa	18 Di	18 Do	18 So <small>LV-Wandertag Neuses</small>
19 Do	19 So	19 So	19 Mi	19 Fr	19 Mo 25
20 Fr	20 Mo 8	20 Mo 12	20 Do	20 Sa	20 Di
21 Sa	21 Di	21 Di	21 Fr	21 So	21 Mi
22 So	22 Mi	22 Mi	22 Sa	22 Mo 21	22 Do
23 Mo 4	23 Do	23 Do	23 So	23 Di	23 Fr
24 Di	24 Fr	24 Fr	24 Mo 17	24 Mi	24 Sa
25 Mi	25 Sa	25 Sa <small>Fortbildung VM Steuern Versicherung Haftung Finanzen</small>	25 Di	25 Do <small>Himmelfahrt</small>	25 So
26 Do	26 So	26 So	26 Mi	26 Fr	26 Mo 26
27 Fr	27 Mo <small>Rosen- montag</small> 9	27 Mo 13	27 Do	27 Sa	27 Di
28 Sa	28 Di	28 Di	28 Fr	28 So	28 Mi <small>Fortbildung spirit. Nordic-Walking Instructor</small>
29 So		29 Mi	29 Sa	29 Mo 22	29 Do
30 Mo <small>HB-Seminar Münster</small> 5		30 Do	30 So	30 Di	30 Fr
31 Di		31 Fr		31 Mi	

Juli	August	September	Oktober	November	Dezember	
1 Sa	1 Di	1 Fr	1 So	1 Mi	1 Fr	
2 So	2 Mi	2 Sa	2 Mo 40	2 Do	2 Sa	
3 Mo 27	3 Do	3 So	3 Di Tag der Dt. Einheit	3 Fr	3 So	
4 Di	4 Fr	4 Mo 36	4 Mi	4 Sa	4 Mo 49	
5 Mi	5 Sa	5 Di	5 Do	5 So	5 Di	
6 Do	6 So	6 Mi	6 Fr	6 Mo 45	6 Mi	
7 Fr	7 Mo 32	7 Do	7 Sa	Übungsleiterausbildung C-Lizenz Blockseminar und Abschluss in Seibersbach	7 Di	7 Do
8 Sa	8 Di	8 Fr	8 So		8 Mi	8 Fr
9 So	9 Mi	9 Sa	9 Mo		9 Do	9 Sa
10 Mo 28	10 Do	10 So	10 Di		10 Fr	10 So
11 Di	11 Fr	11 Mo 37	11 Mi		11 Sa	11 Mo 50
12 Mi	12 Sa	12 Di	12 Do		12 So	12 Di
13 Do	13 So	13 Mi	13 Fr		13 Mo 46	13 Mi
14 Fr	14 Mo 33	14 Do	14 Sa		14 Di	14 Do
15 Sa	15 Di	15 Fr	15 So		15 Mi	15 Fr
16 So	16 Mi	16 Sa	16 Mo 42		16 Do	16 Sa
17 Mo 29	17 Do	17 So	17 Di	17 Fr	17 So	
18 Di	18 Fr	18 Mo	18 Mi	18 Sa	18 Mo 51	
19 Mi	19 Sa	19 Di	19 Do	19 So	19 Di	
20 Do	20 So	20 Mi	20 Fr	20 Mo 47	20 Mi	
21 Fr	21 Mo 34	21 Do	21 Sa	21 Di	21 Do	
22 Sa	22 Di	22 Fr	22 So	22 Mi	22 Fr	
23 So	23 Mi	23 Sa	23 Mo 43	23 Do	23 Sa	
24 Mo 30	24 Do	24 So	24 Di	24 Fr	24 So	
25 Di	25 Fr	25 Mo 39	25 Mi	25 Sa	25 Mo 1. Weihnachtst. 52	
26 Mi	26 Sa	26 Di	26 Do	26 So	26 Di 2. Weihnachtstag	
27 Do	27 So	27 Mi	27 Fr	27 Mo 48	27 Mi	
28 Fr	28 Mo 35	28 Do	28 Sa	28 Di	28 Do	
29 Sa	29 Di	29 Fr	29 So	29 Mi	29 Fr	
30 So	30 Mi	30 Sa	30 Mo 44	30 Do	30 Sa	
31 Mo 31	31 Do		31 Di Reformationstag		31 So	

Vollversammlung Kirche und Sport

Sport um der Menschen willen

Stellungnahme zu den Vorschlägen zu Strukturreformen der Spitzensportförderung in Deutschland

K I R C H E



S P O R T

Am 21./22. November fand in Frankfurt die jährliche Vollversammlung

der katholischen Träger im Bereich Kirche und Sport statt. Als Referenten waren u.a. Rolf Faymonville (als Beauftragter der kath. Kirche in Rio) und Friedhelm-Julius Beucher (Präsident des Deutschen Behindertensportverbandes) zu Gast.

Die Stellungnahme:

Die Vollversammlung Kirche und Sport befasste sich bei ihrer Versammlung unter anderem mit der viel diskutierten Strukturreform der Spitzensportförderung in Deutschland und hat große Befürchtungen, dass die geplante Strukturreform: mit der Computeranalyse „PotAS“ (Potentialanalyse-system), der Konzentration auf „Zukunftspotentiale“, der medaillenorientierten Förderung und der Förderung nur für erfolgreiche Sportarten von falschen Prämissen ausgeht.

Die alleinige Fixierung auf Medaillen und Medaillenspiegel führt nach unserer Meinung in die falsche Richtung. Hier steht eindeutig nicht der Athlet im Fokus.

Spitzensportförderung darf nicht nur die Medaillenausbeute als Kriterium der Förderung zu Grunde legen. Kriterien müssen der faire und dopingfreie Sport sein, gekoppelt mit einem aufrichtigen Bekenntnis hierzu seitens der Spitzenverbände. Nicht „Sport um der Medaillen willen“ sondern „Sport um der Menschen willen“ sollte im Mittelpunkt der Spitzensportförderung stehen. Wir appellieren hier an die ethische Verantwortung des DOSB bei der Zuteilung der Mittel.

Die Verbände des deutschen Sportes und die politischen Vertreter sehen wir in der Verantwortung, sich weltweit für die Bekämpfung von Dopingpraktiken einzusetzen und Dopingsünder und Nationen mit nachweislich staatlich gesteuerter Dopingpraxis langfristig aus den Wettbewerben auszuschließen, um hier eine glaubwürdige Abschreckung zu schaffen. Der ausschließliche Blick auf den Medaillenspiegel kann auch einen Nationalismus stärken, den wir nicht wollen.

Fairer Wettbewerb muss das Ziel sein - nicht Medaillen um jeden Preis und auf Kosten der Vielfalt im Sport. Diese Vielfalt ist wichtig und nicht

die alleinige Fixierung auf eine Medaillenausbeute als „Ertrag der Sportförderung“.

Zum Sport gehört Gewinnen zu wollen. Die Freude über Medaillen gehört ebenso zum Sport wie das Verlieren können. Die ausschließliche Ausrichtung auf Medaillen birgt die Gefahr von Doping und die Missachtung derer, die trotz grandioser Leistung keine Medaille erringen.

Athleten, die in internationalen Wettbewerben gegeneinander antreten, haben eine besondere Vorbildfunktion. Sie sind Leitbilder und prägen die Einstellung zum Sport. Wir unterstützen den mündigen Athleten, der seine Meinung sagt, mit entscheidet in demokratischen Prozessen und auch sein eigenes Training mitsteuert.

Die katholische Vollversammlung Kirche und Sport appelliert daher an die Entscheidungsträger in DOSB und Innenministerium, diese Bedenken in ihre Entscheidung mit einfließen zu lassen zum Wohl der Athleten, die sich im fairen Wettkampf messen wollen. Für sie wollen wir auf der Grundlage des christlichen Menschenbildes eintreten.

Beschlossen bei der Vollversammlung des Arbeitskreises Kirche und Sport in der Katholischen Kirche Deutschlands vom 21. bis 22. November 2016 in Frankfurt.

DJK Diözesanverband

Kopftraining mit Hand und Fuß

Information der Frauenwartin

Kaum zu glauben, aber wahr: Wer sich einfach nur bewegt, ohne dabei zu denken, tut schon etwas fürs Gehirn. Das Bewegen von Fingern und Füßen wirkt besonders positiv auf die Hirnfunktionen. Sport- ob in der Gruppe, allein oder zu zweit- ist ein geeignetes Mittel, um das Gehirn jung zu erhalten. Ausdauer- und Koordinationstraining sind wichtig, damit die grauen Zellen besser arbeiten. Mit höherem Lebensalter werden diese Trainingsformen bedeutsamer.

Alle Bewegungen werden vom Kopf gesteuert; er ist verantwortlich für die Präzision und die Schnelligkeit unserer Handlungen. Umgekehrt wirkt sich Bewegung auf die Struktur und die Funktion des Gehirns aus. Die Durchblutung und Versorgung des Gehirns mit Sauerstoff und wichtigen Nährstoffen verbessert sich durch Ausdauertraining. Die Neubildung und Verknüpfung von Nervenzellen wird unterstützt. Koordinationstraining fördert folgende Fähigkeiten: Reaktion, Orientierung, Gleichgewicht, Anpassung, Differenzierung.

Doppelaufgaben geben mehr Sicherheit im Alltagsleben. Sich sicher im Straßenverkehr bewegen, schnell Entscheidungen treffen, räumliche Orientierung - das sind nur

einige Beispiele, bei denen im Alltag das Gehirn komplex gefordert ist.

Wer sich regelmäßig bewegt, kann im Alter genauso selbstständig sein wie in früheren Lebensphasen. Zusätzlich beugt Bewegung demenziellen Erkrankungen vor.

Gehirntraining in der sportpraktischen Übungsstunde

Zwei Partner stehen sich gegenüber. Einer von beiden sagt die Zahl 1, der Andere sagt 2, der Erste sagt 3, der Andere wieder 1. Nun wird die Zahl 1 durch eine vorher vereinbarte Bewegung ersetzt, z.B. Klatschen; statt der 1 wird nur noch in die Hände geklatscht. Klappt das gut, wird auch die Zahl 2 durch eine Bewegung ersetzt, z.B. eine kleine Kniebeuge und schließlich auch noch die 3, z.B. Arme hoch.

Die Zählreihenfolge wird nur noch durch Bewegungen gemacht.

Zwei Partner werfen sich gegenseitig Sandsäckchen in verschiedenen Farben zu. Kommt das blaue Säckchen, sagt der Fänger eine Obstsorte, kommt das rote Säckchen, sagt der Fänger eine Gemüsesorte.

Diese und ähnliche Übungsbeispiele eignen sich bestens zum Aufwärmen für eine Übungseinheit im Gesundheitssport und im

Seniorenport. Sie fördern die Kommunikation und das Zusammenspiel von Sinneswahrnehmung und Reaktion. Aufgrund des geringen Platz- und Materialbedarfes lassen sie sich auch in einem einfach ausgestatteten Raum gut anwenden.

Durchweg positive Erfahrungen mit solchen Übungsbeispielen haben Birgit Bartels, Beatrix Rinkart und Marliese Wissenbach in ihren Sportgruppen der DJK Flörsheim gemacht.

Fazit und Ausblick

In unserem DJK-Verein sind etliche gut ausgebildete lizenzierte Übungsleiterinnen und Trainer tätig.

Sie tragen die neuen sportwissenschaftlichen Erkenntnisse und moderne Trends in die Sportpraxis hinein.

Bei unserem Verein, der seit 1969 eine Frauenabteilung hat, haben sich die Angebote im Bereich „allgemeiner Präventionssport“ in den letzten Jahren stärker differenziert. Dazu zählen Pilates, Rückenfitness, Aroha und Wirbelsäulengymnastik; diese Angebote sind auch für Menschen ab 60 Jahren eine optimale Chance, bewegt jung zu bleiben.

Beatrix Rinkart, Übungsleiterin der DJK Flörsheim, Frauenwartin im DV

Ausbildungsinitiative Südwest

29 DJK-Übungsleiter/innen ausgebildet

DJK-Übungsleiterausbildung 2016



Im 15. Jahr der DJK-Übungsleiterausbildung gab es eine Rekordbeteiligung an Teilnehmenden. 29 neue DJK-Übungsleiter/innen zwischen 16 und 73 Jahren

stehen nunmehr den DJK-Sportvereinen für ein attraktives Sportprogramm zur Verfügung. Damit wurden in den zurückliegenden eineinhalb Jahrzehnten 351 Übungsleiter durch die Ausbildungsinitiative Südwest qualifiziert. Eine stolze Bilanz!

Von Rainald Kauer, Jugend- und Bildungsreferent, DV Trier

DJK Bundesverband

Die neue App des DJK-Sportverbandes

Zum Download aufs Mobiltelefon



Wer im Bereich DJK-Neuigkeiten immer aktuell bleiben möchte

und keine Newsmeldung zum 18. DJK-Bundessportfest in Meppen verpassen will, sollte sich die App des DJK-Sportverbandes auf sein Handy holen. Die App „DJK-Sportverband“ ist sowohl für Android- als auch für iOS-Smartphones erhältlich und steht in den jeweiligen Stores zum Download bereit.

DJK Diözesanverband

Umzug des DV Büros

Neue Adresse Grabenstraße 56

Unser Büro des DJK Diözesanverbandes und des Landesverbandes wird - vermutlich im Februar in Limburg umziehen.

Im Bischöflichen Ordinariat, mit seinen Dienststellen in Limburg, werden die Büroräume knapp. In den vergangenen Jahren wurden immer mehr Dienststellen in Limburg angesiedelt.

Nun werden eine Reihe von Mitarbeitern in unterschiedlichen Dezernaten umziehen, um möglichst nach Abteilungen in den gleichen Gebäuden zusammengefasst zu sein.

Für uns heißt das, die neue Adresse ist Grabenstraße 56 also 2 Minuten entfernt des bisherigen Büros. Hier werden in einem ehemaligen Bekleidungsgeschäft auf zwei Etagen die Büros von BDJ und Verbänden eingerichtet.



Herausgeber: DJK-Sportverband / Diözesanverband Limburg
 Redaktion: Joachim Sattler, Dieter Euler, Beatrix Rinkart, Pfarrer Klaus Waldeck, Internetseiten und Infos der DJK-Vereine, DJK LV Hessen und des DJK Bundesverbandes.
 Layout: Joachim Sattler; Korrektur / Versand: Marion Stillger
 Fotos: Joachim Sattler, Fotos von DJK-Veranstaltungen,
 Anschrift: DJK-Diözesanverband Limburg - Geschäftsstelle - Graupfortstraße 5; 65549 Limburg /Lahn
 Telefon: 0 64 31 - 295 364 od. -384; Telefax: 0 64 31 - 28113 364; mail: djk@bistumlimburg.de
 Internet: Diözesanverband: www.djk-Limburg.de; Landesverband Hessen: www.djk-hessen.de