*er*leben+bewegen

Das *Ja!*hr

Das Magazin für alle, die das Leben christlich-sportlich nehmen

Herzblut 2019 *... und genauso viel sportliche Leidenschaft fürs nächste Jahr!*

DJK

editorial

Stephanie Seidel

Liebe Sportfreunde,

#comebackstronger – mit diesem Wahlspruch hat mich letztens ein Leichtathlet aus Coesfeld beeindruckt.

Für die *er*leben+bewegen hat er mir erzählt, dass er wegen einer Verletzung pausieren musste. Jetzt will er wieder fit werden. Sein Motto dafür: #comebackstronger. Klasse, wenn es einem nach einer Enttäuschung oder Niederlage gelingt, eine – vielleicht ein bisschen trotzige aber grundsätzlich – positive Haltung einzunehmen. Vor allem, wenn man gerade mal 16 Jahre alt ist, wie der Sportler aus Coesfeld, über den ihr auf Seite 37 lesen könnt.

Auch in der Rubrik Sportemotion seht ihr, dass nicht immer alles glatt läuft in der Sportlerkarriere. Aber jeder kann sein Bestes geben, dann kann ein noch so kleiner Erfolg ein großer Gewinn sein.

Apropos: „Sein Bestes geben" – das ist, wie ihr bestimmt schon wisst, das Motto zum DJK-Jubiläum 2020. Unser DJK-DV Münster wird 70 und zusammen mit euch möchten wir das ganze Jahr hindurch viele bunte Aktionen gestalten. Unser Jubiläums-Poster könnt ihr für euren Verein schon bestellen, schaut mal auf Seite 16.

Jetzt aber erst mal viel Vergnügen beim Lesen und einen guten Lauf im neuen Jahr.

Stephanie Seidel

Stephanie Seidel
Referentin für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

© blas - Fotolia.com

23

Kickstart

mit dem neuen DJK-Programm

inhalt

© ssb Münster

8 **Finale 2019**
Sport-Momente des Jahres

18 **Raus mit euch!**
Sport in der größten Turnhalle der Welt

© weyo - stock.adobe.com

32 **Zauberhaft** *Magie auf Burg Gemen*

© denissimonov - stock.adobe.com

Sportsgeist

04 Unser Leitbild in Aktion
34 Firmung 2.0
36 Auszeit: Der Mensch gewinnt

Intern

06 Post von der Vorsitzenden
07 Das Plus für DJK-Vereine

➥ **Aus dem Diözesanverband**
18 Outdoor-Training
22 Sport nach meiner Fasson
24 Neue Lehrgänge 2019
26 Neue Lehrgänge 2020

➥ **Aus der Sportjugend**
28 In den Startlöchern
31 Abschied und Neustart
32 Potter-Zauber

Sportemotion

08 Tolle Sportmomente 2019

Jubiläum

16 Poster zum Bestellen

Zeitsprung

37 Sportskanonen

38 Impressum

Unser Leitbild: Immer in Aktion

sportlich.
christlich.
bewegt.

DJK-Sportverband Diözesanverband Münster e.V.

Wettkämpfe und Sportveranstaltungen, Abteilungsversammlung und Antragsfristen, Vereinsjubiläum oder Pfarrfest; die Terminkalender der Vereine im DJK-Sportverband Diözesanverband Münster sind das ganze Jahr über gut gefüllt. Bei aller Diversität der Vereine und ihrer Aktionen entsteht dennoch der Eindruck, dass ihnen allen drei Punkte wichtig sind: Sport, Gemeinschaft und Glaube. So unterschiedlich die DJK-Mitglieder sind, so verschieden leben sie den Slogan unseres Leitbilds und sind dabei sportlich.christlich.bewegt. unterwegs. Drei Beispiele dafür zeigen wir hier.

©Marius Graf - Fotolia.com

©Hans - Pixabay

©M_W - Pixabay

Gemeinsam sind sie stark

Viele Jahrzehnte, fast sogar ein ganzes Jahrhundert, waren die Vereine DJK Eintracht Datteln und SF Germania Datteln die beiden größten Rivalen auf dem Fußballfeld. Seit Anfang 2018 sind sie fusioniert. Und im September diesen Jahres tummeln sich bei einem großen Familienfest rund 600 Besucher auf dem Sportgelände des neuen Vereins „DJK Sportfreunde Datteln“. „Mit der Fusion wollten wir den Sport stärken, speziell den Jugendsport in Datteln – unser Familienfest war eine Attraktion für alle Kinder und Jugendlichen unserer Stadt“, freut sich der Geschäftsführer Dominik Lasarz. <

sportlich.

© DJK SF Datteln

Pfarrer wirft ersten Pfeil

„Fairplay und Teamgeist sind christliche Haltungen, die auch im Sport unerlässlich sind“, so Pfarrer Clemens Lübbers bei der Einweihung des neuen DartsTreff der DJK Grün-Weiß Albersloh im Februar. Der Geistliche greift selbst zu den Pfeilen, um mit dem Bürgermeister sein Talent unter Beweis zu stellen. Ausbaufähig befinden der Vereinsvorsitzende Ralf Stötzel (l.) und Darts-Abteilungsleiter Thomas Bartelt (r.). Der freut sich über das neue Domizil, wo nun das Steeldarts-Team und Grundschüler des Offenen Ganztags trainieren. Die bisherige Trainingsstätte platzte angesichts des erfreulichen Mitgliederzuwachses aus allen Nähten. <

christlich.

© Husmann

Doppelagenten im Einsatz

Bei der 72-Stunden-Aktion im Mai hat die KLJB Haltern am See einen Bobbycar-Rennparkour für die Kids einer Kita gebaut. Dirk, Simon und David Löbbert und Hendrik Hovenjürgen waren dabei, sogar in Doppelfunktion: sie sind nicht nur bei der Katholischen Landjugend aktiv, sondern auch bei der DJK Blau-Weiß Lavesum. Dirk: „Von klein auf haben wir beim DJK-Fußball Mannschaftsgeist und Teamfähigkeit trainiert, hilfreiche Eigenschaften, die uns bei diesem Gemeinschafts-Bauprojekt sehr zugutekommen“, so der 22-Jährige. <

bewegt.

© KLJB Haltern am See

Liebe DJK-Sportfreunde,

Volker Monnerjahn, der frühere Vorsitzende des DJK Bundesverbandes, hat einmal gesagt:

„Ich habe DJK als eine ganz positive Sache erlebt: wenn Leute nach einer DJK-Veranstaltung nach Hause gehen und sagen ‚Das war toll, das hat mich stark gemacht, das war eine Tankstelle'."

Das können wir Vorstandsmitglieder des DJK-DV Münster nur unterstreichen. Unsere Tätigkeit war auch in diesem Jahr von Besuchen in den Vereinen geprägt. Uns liegt der direkte Kontakt zu den Mitgliedern, also zu den Vereinen, besonders am Herzen. Das sind die Wurzeln unseres Verbandes.

Unsere Besuche waren oft eine Tankstelle. Wir haben immer sehr viel mitgenommen – und hoffentlich viel weitergegeben. Denn das ist unser Bestreben: unseren Mitgliedern Mittel und Möglichkeiten für ihre Vereinsarbeit zur Verfügung zu stellen, sie in ihrem Engagement zu unterstützen und zu fördern wo es geht, damit sie sagen: Das war toll, das hat mich stark gemacht, das war eine Tankstelle.

Im Namen des Vorstandes danke ich allen DJK'lern und denen, die der DJK nahestehen, für ihr Engagement. Ich wünsche Ihnen weiterhin Freude und Kraft bei Ihrem Einsatz für die DJK.

Ihre

Vorsitzende DJK-Sportverband DV Münster

© nonisakuhana - stockadobe.com

Vorteilhaft

Das Plus für DJK-Vereine

Eine Einladung zaubert immer ein Lächeln aufs Gesicht. Gisela Bienk lächelt häufig. Seit ihrem Amtsantritt 2016 hat die Vorsitzende des DJK-Sportverbandes Diözesanverband (DV) Münster eine unglaubliche Anzahl von Einladungen aus den Vereinen im DV erhalten. Über jede einzelne kommt Freude auf und Bienk kommt gerne auf einen Besuch in euren Verein. Ihre Stellvertreter Karl Stelthove und Marion Kemker unterstützen sie dabei.

Mit Bienk als Vorsitzende sind die DJK-Vereine noch stärker in den Mittelpunkt gerückt. Bienk: „Jeder unserer Vereine hat so unterschiedliche und wirklich tolle Angebote, es steckt so viel Engagement und Herzblut darin; das möchten wir von Verbandsseite aus auf jeden Fall unterstützen und fördern.“ So werden bestehende Angebote des DV Münster stetig optimiert, zusätzlich werden die Bereiche Service und Dienstleistungen intensiviert und ausgebaut.

Exklusiv für Verbandsmitglieder: Ob nun die Teppichcurlinganlage zum Vereinsfest ausgeliehen wird, oder für die Teilnahme an einer Meisterschaft die Vereinsförderung beantragt wird – durch den DJK-Diözesanverband stehen allen Mitgliedsvereinen im DV Münster ganz unterschiedliche Angebote zur Verfügung. <

DJK Service-Angebote auf einen Blick

+ AUSBILDUNG
Übungsleiter-C-Ausbildung beinhaltet 6-stündige Präventionsschulung (s. u.)

+ AUSLEIHE VON MATERIALIEN
BoDrums | Bulli mit diversen Spielmaterialien | Fitlights | Kinball | PannaCourt | Teppichcurling | Yoga-Kissen | usw.

+ BUNDESFREIWILLIGENDIENST
Über den DJK Bundesverband als Träger sollen DJK-Vereine Einsatzstelle für BFD’ler werden.

+ DJK ON TOUR
Bereitstellung von (Bulli mit) Spielmaterialien und / oder ehrenamtlichen Mitarbeitern des DJK-DV Münster zur Unterstützung bei Vereinsfesten.

+ DJK-MEISTERSCHAFTEN
Teilnahme an innerverbandlichen Wettkämpfen (z. B. DJK Bundeschampionat TT, Verbändewettkampf Schweiz, DJK Darts Bundesmeisterschaften).

+ KIRCHE UND SPORT
- Vernetzung DJK / Gemeinde
- Angebot zur Firmvorbereitung: Programm / Veranstaltung und Arbeitshilfe zu „Mit Sports-Geist zur Firmung“ (Pilot im November 2019 mit der DJK SC Nienberge erfolgreich durchgeführt).

+ FÖRDERUNG LEISTUNGSSPORT DURCH DJK BUNDESVERBAND
- Bei Mannschaftssportarten werden Teams, die den drei höchsten Spielklassen des Fachverbandes zugehörig sind, gefördert.
- Bei Einzelsportarten werden Sportler in der nationalen Spitze gefördert.

+ SICHERER SPORT – GEGEN GRENZÜBERSCHREITUNGEN IM SPORT UND SEXUALISIERTE GEWALT
Präventionsschulungen sind vom Bistum Münster vorgeschriebene Schulungen für Teamer / Übungsleiter, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten.
- Für die Mitgliedsvereine des DJK-DV Münster sind die Schulungen kostenlos, mit sportlichem Bezug und individuell auf den jeweiligen Verein und seine Bedürfnisse zugeschnitten.
- Ausbildung zum Übungsleiter-C ist beim DJK-DV Münster inklusive Präventionsschulung.
- Arbeitshilfe zum ISK (Institutionelles Schutzkonzept) steht für DJK Vereine zur Verfügung.

+ VEREINSFÖRDERUNG
Gefördert werden Vereine, deren Sportler z. B. an Meisterschaften teilgenommen haben. Ebenso werden repräsentative Veranstaltungen, wie ein Tag der offenen Tür, gefördert.

+ VERGÜNSTIGUNGEN FÜR DJK’LER
- Sportlehrgänge, Aus- / und Weiterbildung sowie Freizeiten sind für DJK-Mitglieder kostengünstiger zu buchen als für Nicht-Mitglieder.
- Teilnehmende aus dem Bistum Münster erhalten bei Veranstaltungen der Spirituellen Bildung Bezuschussung durch das Bistum.

+ VEREINSBERATUNG
Vermittlung von VIBBS-Schulungen, Infoveranstaltungen, Beratungen für Vereine (z. B. Datenschutz, Steuerfragen usw.)

2019

Spotlight an!

Schöne und unvergessliche Momente strahlen in unseren Erinnerungen im hellsten Licht. Häufig wird vergessen, wie viel Mühen und Anstrengungen hinter einem solchen Moment stecken. Regelmäßiges Training oder monatelange Vorbereitung, um auf den Punkt genau fit zu sein für Wettkampf oder Auftritt. Und dann ist der Moment vorbei – oft viel zu schnell.

Einige solcher Momente holen wir hier zurück ins Rampenlicht.

IMPRESSIONEN

© RTL Das Supertalent / UFA

FUNKY DAB ’19

Sterne für Stars

Die Funkys haben „Supertalent“! Mit ihrem Auftritt begeistern 29 Tänzer des größten inklusiven Tanzensembles Europas die Jury und das Publikum der RTL-Show im Oktober. Mit dabei Tim Schleicher (5.u.l.). Er spielt Speedball bei der DJK SC Nienberge und tanzt Hip Hop mit den Funkys. Der Supertalent-Auftritt ist für Tim unvergesslich. „Ich hab Dieter Bohlen umarmt“, so der 23-Jährige mit Down-Syndrom. „Ich war so nervös! Ich hatte Gänsehaut!“ Aufregung pur bei allen Beteiligten. Bei dreimal Ja von der Jury kriegt selbst Hanno Liesner glasige Augen. Er rief das Tanzprojekt 2005 in Münster ins Leben, weil er es befremdlich fand, dass Menschen mit Handicap nicht einfach in eine Tanzschule gehen konnten, um tanzen zu lernen. Heute ist das inklusive Projekt mit 260 Tänzern am Rande der Kapazität, der Verein „Funky“ sucht eine 100 m²-Location, um dort sein Traum-Tanzstudio, das Funkydrome, herzurichten. <

© Funky e.V. Münster

© Olaf Klee

DRAMA QUEENS '19

© Olaf Klee

Kick für Vereinsgeschichte

Die Fußballer der SV DJK Elsten standen im Juni zum allerersten Mal im Kreispokal-Finale – und holten sich den Pott. Als Tabellensiebter der 1. Kreisklasse Cloppenburg besiegten die Kicker aus dem 600-Seelen-Dorf Elsten den Meister der Liga SV Peheim. Und das mit 7:6 in einem dramatischen Finale im Elfmeterschießen. Tragisch für einen Peheimer war, dass er sein Team zur regulären Spielzeit zunächst in Führung brachte, später dann aber den letzten Elfmeter verschoss. Rund 600 Zuschauer waren dabei, darunter 250 Elstener Schlachtenbummler, die sich zu dem Auswärtsspiel aufgemacht hatten und ihrem Team am Ende durch lautstarkes Anfeuern zum Sieg verhalfen. <

© Presseamt Münster

REIZEND ’19

© DJK SC Nienberge

Haarige Zeiten

Sie konnten einem den Sommer schon madig machen, diese Eichenprozessionsspinner. Im Stadtgebiet Münster sitzen die Raupen ab Mai auf nahezu allen Eichen. Ihre Härchen sind giftig, bei Berührung reizen sie z. B. die Haut und verursachen juckenden Ausschlag. Vor Spaziergängen im Wald wird gewarnt, Spielplätze sind gesperrt. „Juckt uns nicht!“ trotzt die Outdoor-Fitness-Gruppe der DJK SC Nienberge, macht einen Bogen um die bewaldeten Trainings-Spots und weicht mit Squads, Liegestützen und Burpees auf baumfreie Grünflächen und Parkplätze aus. Da ist man vor den kilometerweit durch die Luft fliegenden Härchen zwar nicht sicher. Doch im Sommer in der Halle schwitzen ist für die Outdoor-Sportlerinnen aus Nienberge keine Option. <

SELBSTLÄUFER ’19

© SC DJK Everswinkel

Einfach Spitze!

100 Leichtathleten aus fünf Ländern starten im August beim Verbändewettkampf in der Schweiz, darunter drei Sportlerinnen aus dem DJK-DV Münster. Beim Speerwurf landet Leonie Große vom SC DJK Everswinkel den Coup und ganz oben auf dem Treppchen. Ihr Speer fliegt 43,89 m weit. Dabei hat Leonie vor 10 Jahren ihre aktive Athletenzeit nach einer Schulterverletzung beenden müssen. Seitdem ist sie „nur noch“ Trainerin, coacht vier Kinder- und Jugendgruppen. Als einige vor drei Jahren meinen, sie könnten weiter werfen als ihre Trainerin, nimmt Leonie die Herausforderung an. Ohne zu trainieren wirft die 30-Jährige ein bis zwei Wettkämpfe im Jahr und bringt übermütige Jungspunde zum Staunen. „Der Bewegungsablauf ist einfach drin, nur die Kraft lässt ohne Training nach“, so Leonie. <

© Sport Union Schweiz

© DJK SV Borussia 07 Münster - Jochen Klosa

© Busch/Stiftung Bürgerpreis Münster

REALITY-KICKER ’19

Sie wollen doch nur spielen

Ganz liebe Rowdys, Rebellen oder Rotzlöffel stehen bei DJK SV Borussia 07 Münster auf dem Feld. Sie kicken, was das Zeug hält. Drei gegen drei Spieler auf vier Minitore. Das ist „Funino“: jede Menge Ballkontakt, viele Tore, großes Erfolgserlebnis. „Jedes Kind geht glücklich nach Hause, denn es hat Fußball gespielt und nicht nur zugeguckt“, so Marc Kuhlmann, Sportlicher Berater bei Borussia. Auch deshalb hat sich die Trainingsform, die der Verein seit 2016 vor allem im Jugendbereich einsetzt, zum festen Baustein etabliert. Sogar gegen Bundesligisten haben sich die Funino-Kids schon wacker geschlagen. Im November ist der DJK-Verein für das Funino-Projekt mit dem Bürgerstiftungs-Jugendpreis ausgezeichnet worden. „Junge Sportler bringen Mädchen und Jungen von der Playstation auf den Sportplatz“, lobt die Jury das Engagement. <

© DJK Vorwärts Ahlen

© DJK Vorwärts Ahlen

FAMILIENBANDE ’19

Närrisches Treiben

Beim Rosenmontagsumzug fährt die Karnevalsabteilung der DJK Vorwärts Ahlen groß auf: zu den Jubiläen 65 Jahre Karneval und 100 Jahre Vorwärts stellt sie einen eigenen Wagen auf die Beine, passend mit Jubiläumslogo, zehn Rot-Joppen obenauf und den DJK-Cheerleadern „Diamonds Elite“ als Fußgruppe. Die DJK Vorwärts Ahlen ist eben eine große Familie, das ist längst bekannt. Doch dann überrascht DJK-Prinzessin Heike I. Beyer das Narrenvolk mit ihrer Regentschaft, hatte doch ihr Ehemann Uwe bereits Insignien übernommen und war Stadtprinz. Heike bringt auch noch ihre Söhne als Adjutanten mit. Zur prinzlichen Familienzusammenführung lassen die Ahlener die Puppen und die Funkenmariechen tanzen. <

© Alexander Yakovlev - Fotolia.com

GROOVY '19

Im Scheinwerferlicht

Mehrere Tanzgruppen der DJK Grün-Weiß Amelsbüren bereiten sich drei Monate lang gemeinsam auf einen besonderen Auftritt vor. Die Mühe hat sich gelohnt. Im November liefert die Hip Hop Crew von der DJK Grün-Weiß Amelsbüren einen klasse Auftritt bei der Show des Sports vor großem Publikum ab. Trainerin Magdalena Jestel ist stolz auf ihre Mädels. Seit sechs Jahren trainiert sie die Tänzerinnen im Alter von 5 bis 15 Jahren in verschiedenen Gruppen. Bei der Show des Sports steht die Hip Hop Crew zusammen mit vielen anderen münsteraner Gruppen und der niederländischen Sängerin Loona im Rampenlicht. Und Vereinskollege Daniel Lewandowski erhält den Jugend-Ehrenamts-preis des SSB Münster unter anderem für sein Video gegen Gewalt und Rassismus im Sport, das bei der Show des Sports Premiere feiert. <

© ssb Münster

DAS Ja!hr 2020

Das DJK-Jubiläum als Poster
Alle Aktionen, die zum 70. Jubiläum des DJK-Sportverbandes DV Münster und zum 100. Jubiläum des DJK-Bundesverbandes auf euch warten, haben wir auf diesem Poster für euch zusammengestellt. Auf der anderen Seite sind außerdem bedeutende Köpfe aus 100-jähriger DJK-Geschichte zu sehen. ***Interessiert?*** *Gerne schicken wir euch das Poster für euren Verein zu. E-Mail an* ***info@djk-dv-muenster.de*** *genügt.*

Save the date!
Diözesanverbandstag
25.04.2020
in Coesfeld

Tolles Foto

PIC-70-CHALLENGE – Eure Gewinnchance

Der DJK-DV Münster wird 70! Deshalb setzt mit eurem Verein, einer Abteilung oder ein paar Sportsfreunden die 70 in Szene! Dreht dabei einen kurzen Film (z. B. mit dem Handy) oder schießt ein tolles Foto, schickt es an den DJK-DV Münster und gewinnt tolle Preise.

Wir für euch!

OHNE EUCH DJK'LER LÄUFT NICHTS.

Deswegen möchten wir euch etwas Gutes tun.
Im Jubiläumsjahr 2020 verlosen wir zweimal mehrere exklusive Einsätze unseres tatkräftigen DJK-DV-Teams. Vorstandsmitglieder und Mitarbeiter des DJK-DV-Münster krempeln die Ärmel hoch, sind aktive Unterstützer und bringen was mit. ***Was darf es für euch sein?*** *70 Meter Grillwürste?* **Wo sollen wir helfen?** *Bei der Kuchenausgabe im Vereins- oder Pfarrheim?*

Ihr wollt mit eurem Verein in den Lostopf?
Geht klar! Sendet eure Anfrage an den DJK-DV Münster
- **bis 15.01.2020 für das erste Halbjahr**
- **bis 31.05.2020 für das zweite Halbjahr**

AUFSTEIGEN UND LOS!

So geht Radfahren für aktive Genießer:
bei gemäßigtem Tempo von 15 – 18 km/h sind Tagesetappen zwischen 25 und 70 km drin. Macht mit bei Rundfahrten oder Kleeblatttouren, tretet mehrere Tage in die Pedale oder radelt eine Tagesetappe mit.

©Alexander Rochau - Fotolia.com

Rad-touren

- **RUND UM MÜNSTER**
  Von DJK-Verein zu DJK-Verein
  11. – 14. Juni 2020 (Fronleichnam)
- **EINMAL DOMSTADT UND ZURÜCK**
  Rhede – Münster – Rhede
  01. – 02. Juli 2020
- **RUHR + GEBIET**
  Tour im DJK-KV-Gebiet Ahlen / Hamm
  19. – 21. August 2020
- **QUER DURCHS OLDENBURGER LAND**
  Tour im DJK-BV Oldenburg in Planung

Die Touren wurden in Kooperation mit dem ADFC Münster ausgearbeitet.

Eure Gegenstände mit VereinsGESCHICHTE

Ihr habt uns Fotos von Gegenständen geschickt, die eure DJK-Vereine ausmachen: Ob Pokal, Geldstück, Vereinslogo, Stadion, Ehrennadel oder Fanschal – so verschieden wie eure Vereine, so verschieden sind auch eure eingesandten Gegenstände. Wir bestücken damit eine virtuelle Umkleidekabine. Ihr könnt sie im Internet betreten. Klickt mal hier:
➡ **www.djk.de/news/1286-100-jahre-100-gegenstaende**

Cool!

BUNDESWINTERSPIELE

Das Jubiläumsjahr startet sportlich! *Bei den zwölften DJK-Bundeswinterspielen geben unsere Wintersportler ihr Bestes. Seit 1974 nehmen durchschnittlich 1.000 Sportler des DJK-Sportverbandes an den alpinen und nordischen Disziplinen sowie am Eisstockschießen teil.*
- **13. – 16. Februar 2020**
- **Wertach / Allgäu**

Das wird groß!

Silhouette Ski © Bojanovic78 - Fotolia.com

Silhouette Rad © jan stopka - Fotolia.com

70 JAHRE DJK-SPORTVERBAND DIÖZESANVERBAND MÜNSTER
100 JAHRE DJK-SPORTVERBAND
JEDE MENGE VERANSTALTUNGEN UND MITMACH-AKTIONEN
DAS GANZE JUBILÄUMSJAHR HINDURCH. AUF GEHT'S!

Entdecker

Detail-Infos zu unseren Jubiläumsveranstaltungen und evtl. anfallenden Kosten gibt es auf unserer Homepage www.djk-dv-muenster.de oder auf Anfrage.

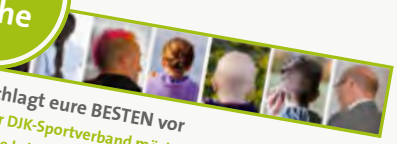
2020 wird gefeiert!

1950 2020

sportlich. christlich. bewegt.

DJK-Sportverband Diözesanverband Münster e.V.

Ehrensache



Schlagt eure BESTEN vor

Der DJK-Sportverband möchte besondere menschliche Leistungen würdigen. *Ihr habt uns Personen genannt, die sich in und für die DJK im DV Münster engagieren: vom besonderen Sportkameraden oder Trainer bis hin zum Vorsitzenden oder Platzwart. Ihr habt dafür gesorgt, dass diese Menschen auf einem großen Jubiläumsbanner präsentiert werden. Wer ist da nicht gespannt? Schaut auf die Homepage und achtet bei den Jubiläumsfeierlichkeiten auf das Stoffbanner.*

Auf die Plätze

© tomertu - stockadobe.com

BUNDESMEISTERSCHAFTEN

Verteilt im gesamten Bundesgebiet messen sich DJK-Sportler und kämpfen um Medaillen. *Geplant sind DJK-Bundesmeisterschaften zum Beispiel in den Sportarten Fußball, Basketball, Judo, Schwimmen, Handball, Tennis, Rhythmische Sportgymnastik, Tanz, Badminton und Tischtennis. Der DJK-DV Münster ist ebenfalls Austragungsort für einen der hochrangigen DJK-Wettkämpfe auf Bundesebene, und zwar für Darts.*

© hoenigpaul - Fotolia.com

Einzelturnier 501 D.O.
Doppelturnier 501 D.O.
➡ 14. November 2020
➡ Münster

Friedensspiele

FREUT EUCH

auf das größte inklusive Sportfest im Münsterland! *Tradition hat dabei die Beteiligung der Sportjugend Münster, die mit anpackt und hilft, wo sie gebraucht wird. Für das Jubiläumsjahr plant die Sportjugend besondere, sportliche Extra-Events für alle Familien mit Kindern und DJK-Vereine im DV Münster.*

➡ 20. Juni 2020
➡ DJK Zentrum Münster

Unterwegs

JUBILÄUMSWALLFAHRT

Glaube und Gemeinschaft, *das gehört zur DJK wie der Sport und deshalb lädt der DJK DV Bamberg zu einer Wallfahrt ein. Dabei könnt ihr verschiedene Strecken von unterschiedlicher Länge zurücklegen. Und das nicht nur zu Fuß! Wallfahren geht in Bamberg auch mit dem Fahrrad oder auf Inlinern.*

➡ 03. – 04. Oktober 2020
➡ Bamberg

FICEP/ FISEC GAMES

Internationale Wettkämpfe gehören fest zum DJK-Sportverband. *Die FICEP/FISEC Games sind ein sportliches Highlight – nicht nur für die Athleten, auch für Zuschauer. Freut euch auf großen Sport auf hohem Niveau in Mannschafts- und Einzelsportarten, von Badminton über Judo bis hin zu Schach und Schwimmen.*

➡ 16. – 22. Juli 2020
➡ Duisburg

Sportlich

Wiedersehen

EHEMALIGENTREFFEN

Der DJK-DV Münster lädt seine Ehemaligen ein und mit dem Bus geht es zur Festveranstaltung.

➡ 15. – 17. Mai 2020
➡ Würzburg

FESTVERANSTALTUNG

Die zentrale Jubiläumsveranstaltung bietet für jeden etwas:

- Fest der Begegnung
- sportliche Mitmachangebote
- Info-Stände
- Festgottesdienst im Dom
- Festakt im Kongresszentrum
- Generationenfest
- DJK-Jubiläums-Ausstellung
- Podiumsdiskussion mit Gästen aus Politik, Sport, Kirche
  - ➡ 16. Mai 2020
  - ➡ Würzburg

DJK Sportverband Diözesanverband Münster

DJK-Sportverband Diözesanverband Münster e.V.
Siemensstr. 57
48153 Münster
www.djk-dv-muenster.de

© Pixabay

Bis an die

Outdoor-Training

In Parks und Grünanlagen schwitzen immer mehr Menschen unter freiem Himmel. Bewegung an der frischen Luft liegt voll im Trend.Sportbegeisterte haben das im September ausprobiert: bei einem Outdoor-Training, das der DJK-Sportverband DV Münster zum ersten Mal angeboten hat, und zwar bei der DJK Rot-Weiß Alverskirchen.

Grenzen

© DJK-DV Münster

© rawpixel - Pixabay

Sonne und Lehrgangsteilnehmer strahlen um die Wette: Das erste Outdoor-Training des DJK-Sportverbandes DV Münster mit Linda Schulte (r.) kam in Alverskirchen gut an.

Outdoor-Training

Die Sonne scheint. Schön! Wetter ist den Teilnehmern des Outdoor-Trainings aber eigentlich egal. Sie wollen Sport machen, und zwar draußen. Die Gruppe ist bunt gemischt. Aus der weiteren Region versammelt der DJK-Lehrgang sportlich Aktive, die das Outdoor-Training rein interessehalber ausprobieren, bis hin zu Übungsleitern, die sich fortbilden möchten.

Kira Schweinstig zum Beispiel, 22 Jahre, Übungsleiterin bei DJK Vorwärts Lette, liebt es, sich an der frischen Luft zu bewegen und erhofft sich Tipps und neue Ideen dafür. Oder Jürgen Enstrup, 54, Fußballtrainer bei DJK Rödder in Dülmen, weiß, dass Sporthallen oft belegt sind und hat deswegen vor, in seinem Verein eine Outdoor-Gruppe zu gründen. Oder die 39-jährige Natascha Oswald, die bei DJK RW Alverskirchen Sport macht und einfach mal schnuppern möchte.

„Ich konnte nicht mehr! Das Anfeuern hat mich motiviert, noch mal alles zu geben.“

Und los geht's.

Beim Aufwärmen auf dem Rasen vorm Alverskirchener Vereinsheim treibt Tina Kortenjan den Teilnehmern das erste Mal den Puls hoch. Die Lehrgangsleiterin Linda Schulte hat inzwischen im Niedrigseilgarten ein Zirkeltraining vorbereitet. Gymnastikmatten, Seilchen, Schlingen, Balance-Board und Gewichte sind dort verteilt. Sieht nach Anstrengung aus. Der Eindruck täuscht nicht. „Raus aus der Komfortzone, geht an eure Grenzen!“, ist Lindas Auftrag an die Teilnehmer, und sie gibt das Startzeichen. 40 Sekunden lang holt jeder an seiner Station alles aus sich heraus, was geht. Gewicht über Kopf, Sprünge übers Seil, Dips am Geländer. Schulte behält alle im Blick und achtet streng auf die korrekte Ausführung der Übungen.

Vanessa Sydow hängt wörtlich in den Seilen: Mit den Händen in zwei Schlaufen ist ihr Liegestütz extrem wackelig und erfordert absolute Körperspannung. 40 Sekunden können lang werden! Eine Station weiter stößt Kristine Soiron beim „Russian Twist“ hörbar Luft aus. Ihre Bauchmuskeln sind maximal angespannt und sie hebt einen 3-kg-Kettlebell abwechselnd nach links und rechts. 20 Sekunden Verschnaufpause, zweiter Durchgang und auf zur nächsten Station. Der Bergsteiger, ein Liegestütz mit gleichzeitigem Wechselsprung der Beine, bringt ausnahmslos jeden aus der Puste, so auch Kira Schweinstig. „Komm! Schaffst du!“ ruft ihr

© DJK-DV Münster

© weyo - stock.adobe.com

* *Linda* Schulte

Zum Schwitzen *bringt DJK-Referentin Linda Schulte sie alle. Die 37-Jährige ist ausgebildet in Fitness- und Gesundheitssport, leitet diesen DJK-Fortbildungs-Lehrgang und sonst bei der DJK Rot-Weiß Alverskirchen Kurse wie Step Aerobic, Funktions- oder Langhantel-Training. „Viele Übungen sind aus der Halle ganz einfach nach draußen zu verlegen. Tageslicht macht gute Laune, das Immunsystem wird gestärkt und unsere Muskeln sind optimal mit Sauerstoff versorgt", nennt Linda nur einige positive Draußen-Effekte.*

Tina Kortenjan immer wieder zu, legt sich selbst auf den Rasen und macht die Übung mit. Und tatsächlich. Zwischendurch hat es Kira nicht mal selbst geglaubt, jetzt lacht sie vor Erleichterung und ist nur noch froh: „Meine Arme wurden immer schwerer und meine Beine waren wie Pudding, ich konnte nicht mehr! Aber das Anfeuern hat mich motiviert, noch mal alles zu geben und bis zur letzten Sekunde durchzuhalten", freut sich die 22-Jährige.

Nach neun Stationen ist der Parkour geschafft, die Teilnehmer fürs Erste auch. „Ihr könnt stolz auf euch sein", lobt Linda und erklärt: „Unsere sportlichen Leistungen können wir nur steigern, indem wir uns fordern und neue Impulse setzen."

Linda hat jede Menge Tipps auf Lager, wie man auch ohne Geräte aus der Turnhalle draußen trainieren kann, allein mit dem eigenen Körpergewicht. Als Fitness-Coach legt sie dabei Wert auf ein funktionelles Training: „Das beinhaltet Übungen mit komplexen Bewegungsabläufen, bei denen mehrere Muskelgruppen, Sehnen und Gelenke gleichzeitig beansprucht werden. Es kommt nicht darauf an, einzelne Muskeln aufzupumpen, sondern den gesamten Körper zu stabilisieren und für Bewegungen im Alltag fit zu halten", erklärt sie.

„Mit etwas Kreativität wird eine simple Parkbank im Wald oder im Park zu einem tollen Sportgerät. Auch jeder Spielplatz bietet tausend Möglichkeiten", meint Linda Schulte und animiert die Kursteilnehmer dazu, einfach mal auszuprobieren, was man an einer Turnstange, einer Mauer oder einem Klettergerüst alles machen kann.

Ein Crosslauf durch den Wald inklusive Laufanalyse und Beschleunigungstraining runden den Outdoor-Sporttag ab. Und das Stretching-Programm mit Gastreferentin Helga Brüning hat es noch mal so richtig in sich und bringt die Teilnehmer allesamt zum Stöhnen. Tinas tiefer Seufzer spricht Bände. ‚So sehr hab ich mich im ganzen Leben noch nicht gedehnt', scheint ihr Stöhnen zu sagen. Doch alle fühlen sich top nach der ganzen Anstrengung und der frischen Luft. „Alles zusammen ein perfekter Anreiz für ein tolles Körpergefühl", „Sehr lehrreich und klasse vermittelt" und „Warum jemals wieder in der Halle schwitzen, wenn sich doch draußen so viele Gelegenheiten bieten?" sind Feedbacks der Teilnehmer.

„Geschafft! Super!" sagt Linda noch einmal zum Abschluss in ihrer fröhlichen Art. Ihr Lob tut gut. Das wohlige Gefühl, das nach dem Sporttreiben durch den ganzen Körper strömt, ebenso. <

Silhouetten © Bojanovic78 - Fotolia.com

Aus dem **Diözesanverband**

WAS PASST ZU MIR?

Sport und Bewegung genau nach deiner Fasson

Man nennt es auch Qual der Wahl: Aus einem Angebot von mehr als 30 Veranstaltungen des DJK-Sportverbandes DV Münster konnten sportlich Interessierte in diesem Jahr wählen.

Teilnehmende haben in den Lehrgängen neue wie auch bewährte Sportangebote ausprobiert, eine Ausbildung zum Übungsleiter gemacht, sich fortgebildet, an den spirituellen Veranstaltungen teilgenommen oder sind mit der DJK in die Ferien gefahren. Als Sport- und Bildungsreferentinnen des DJK-DV Münster sorgen Steffi Speikamp und Karolin Michel dafür, dass stets ein attraktives Angebot zur Verfügung steht. Wir haben gefragt, wie das geht.

e+b: *Der DJK-Sportverband DV Münster bietet eine Reihe ganz unterschiedlicher Lehrgänge und Veranstaltungen an. Nach welchen Kriterien stellt ihr das Programm zusammen?*

Steffi: Unser Ziel ist es, ein abwechslungsreiches Jahresprogramm für alle Alters- und möglichst vieler Zielgruppen zu entwickeln. Rückblickend schauen wir, welche unserer Veranstaltungen erfolgreich waren und berücksichtigen zusätzlich aktuelle Trends. Uns ist wichtig, dass die Vereine mit einem qualifizierten Personal bestens aufgestellt sind. Deshalb hat die Übungsleiterausbildung einen besonders hohen Stellenwert für uns. Fortbildungslehrgänge, die sich für die persönliche und individuelle eigene Weiterbildung eignen und zusätzlich der Rezertifizierung dienen, sind ebenso wie Freizeiten für Kinder- und Jugendliche und Spirituelle Bildung im Programm zu finden.

 © Pixabay / LSB NRW Bowinkelmann

> *„Wir legen besonderen Wert auf die Qualität unserer Lehrgänge. Doch wir berücksichtigen auch die Wünsche unserer Teilnehmer.“*

Die Spirituelle Bildung liegt uns besonders am Herzen. Angebote, wie Sportexerzitien oder die Besinnungstage auf Wangerooge hatten in den letzten Jahren einen großen Zulauf, so dass wir das Angebot mit ‚Meditativem Bogenschießen‘ und – in 2020 ganz neu – mit ‚Sportexerzitien für Frauen‘ erweitert haben.

e+b: *2019 gab es sechs brandneue Veranstaltungen, also Lehrgänge, die beim DJK-DV Münster zum ersten Mal angeboten wurden. Wie wählt ihr die aus?*

Steffi: Wir halten die Augen und Ohren offen und schauen über den Tellerrand. Zum Beispiel recherchieren wir im Internet. Es kann aber auch ganz praktisch ablaufen, indem wir zu Sportmessen fahren, wie z. B. zur Fibo, der weltweit größten Messe für Fitness, Wellness und Gesundheit. Oder wir gucken uns beim Internationalen Deutschen Turnfest um, denn die Turnfest-Akademie ist der größte Sportkongress der Welt. Und wir nehmen auch am Hamburger Sportkongress teil.

Zusätzlich ist uns die Meinung unserer Teilnehmer wichtig, deshalb nehmen wir aus unseren Feedbackbogen der Lehrgänge Anregungen auf. Auch bei den Vereinsbesuchen kommen Vereinsmitglieder auf uns zu und nennen uns ihre Wünsche. Wir versuchen, so viel wie möglich zu berücksichtigen. Meine Kollegin Karolin Michel und ich sind dankbar und freuen uns über Anfragen und individuelle Wünsche. Nur so können wir Angebote schaffen, die gewünscht sind und gebraucht werden. Wir appellieren immer wieder gerne an unsere Mitglieder: Sprecht uns an!

e+b: *Was ist bei der Konzipierung neuer Lehrgänge besonders wichtig?*

Steffi: Besonderen Wert legen wir auf die Qualität. So basieren die Lehrgangsinhalte auf aktuellen sportwissenschaftlichen Erkenntnissen und werden von qualifizierten und motivierten Referenten durchgeführt. Uns ist es wichtig, dass die Teilnehmer neuen Input bekommen, inspiriert und zufrieden mit neuen Ideen zurück in ihre Vereine gehen. Des Weiteren versuchen wir Lehrgänge dezentral, d.h. vor Ort in den Vereinen regional anzubieten. Das hat für die Teilnehmer den Charme, dass sie keine lange Anreise haben. <

*herausgeputzt

MOTIVATIONSSCHUB FÜR 2020

Der Jahreskalender des DJK-Sportverbandes Diözesanverband (DV) kommt frisch und in ganz neuem Look daher. Auf nicht weniger als 36 Seiten ist das Veranstaltungsportfolio des DV Münster zusammengefasst. Macht sofort Lust auf Durchstarten, oder?

Ein passendes Angebot ist schnell zu finden. Ob Sportlehrgang, Ausbildung, Spirituelle Veranstaltung oder Ferienfreizeit – für jede Altersgruppe und jeden Geschmack ist etwas dabei. Auch die Veranstaltungen im DJK-Jubiläumsjahr bekommt ihr hier im Überblick. Lasst euch zusätzlich von unseren Teilnehmern und Referenten motivieren. Wir haben einige ihrer Feedbacks gesammelt und lassen sie im Kalender selbst zu Wort kommen.

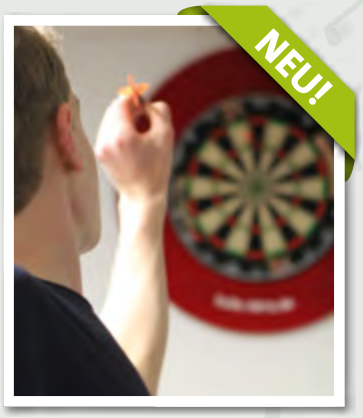
© MelkHagelslag - Pixabay

Vectorgrafiken © graphixmania - fotolia.com, Zoa-Arts - stock.adobe.com

DJK-PROGRAMM

ÖFTER MAL WAS NEUES ...

Lehrgänge, Aus- oder Weiterbildungen und Freizeiten – das Bildungsangebot des DJK-Sportverbandes ist konstant vielfältig und breit gefächert. *Unsere Sport- und Bildungsreferenten sind stets auf der Suche nach den Trends, verfolgen neue Erkenntnisse in der Sportwelt und aktualisieren Konzepte, um Angebotspalette wie auch Lehrgangsformate attraktiv zu gestalten. Neben dem Bewährten setzt der DJK-DV Münster auf Neues, zu dem wir euch hier einen Überblick zusammengestellt haben.*



© JorgeAlejandro - stock.adobe.com

Darts Der Überraschungs-Lehrgang des Jahres: Der Kurs war im Nu ausgebucht. Er vereinte Teilnehmer mit Motivationen von „Einfach mal ausprobieren“ über „Wie spiele ich unter Anspannung?“ bis hin zu „Wie komme ich zur Deutschen Meisterschaft?“ vor der Dartsscheibe. Aus dem Lehrgang gingen eine Dartsgruppe hervor, die bis heute regelmäßig trainiert, und Spieler, die in den Ligabetrieb eingestiegen sind.

Seniorensport BEWEGT ÄLTER WERDEN | Mit diesem Lehrgang haben wir offenbar einen Nerv getroffen. Besonders Übungsleiter zeigten großes Interesse an dem Bewegungsangebot für Ältere. Sie wollten genau wissen, wie ein Trainingsprogramm gleichermaßen zielgruppengerecht und attraktiv an den Senior gebracht werden kann. Der Kurs mit dem Ziel, im Alter die Bewegungssicherheit zu steigern, die Vitalität zu verbessern und Stürzen vorzubeugen, kam so gut an, dass er 2020 erneut angeboten wird.

© hedgehog94 - Fotolia.com

Qigong **Harmonie für Körper, Geist und Seele:** Dieser Lehrgang hat gezeigt, dass das Interesse an Bewegungsformen, die Körper, Geist und Seele einbeziehen, weiterhin groß ist. Qigong ist Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin und hilft, den eigenen Körper zu spüren, Blockaden zu lösen und die Koordination zu stärken. Das Zusammenspiel von Atmung, Konzentration und der achtsamen Ausführung der Bewegungen bringt Entspannung und steigert das Wohlbefinden. In 2020 gibt es eine Neuauflage des Kurses.

Outdoor-Training Draußen Sport treiben ist voll im Trend. Dass es der Seele gut tut, sich an der frischen Luft zu bewegen, ist bekannt. Nun entdecken auch immer mehr Vereine das Outdoor-Training für sich, denn angesichts voller Hallenpläne ist Sport unter freiem Himmel eine ideale Alternative und „Ausweichmöglichkeit". Nach erfolgreichem Debüt wird das Outdoor-Training 2020 abermals als dezentraler Tages-Lehrgang angeboten, voraussichtlich bei der DJK Rödder in Dülmen.

Entspannung & Achtsamkeit Keiner will ihn, aber fast jeder hat welchen: Stress. Wohl deshalb stand dieser Lehrgang hoch im Kurs. Es ist bekannt, dass Stress Ursache körperlicher und psychischer Beschwerden sein kann. Und trotzdem: im Alltag fehlt oft die Zeit, zur Ruhe zu kommen, oder das Wissen darum, wie sich Körper und Geist entspannen können. Die Nachfrage für diesen Lehrgang war groß und das Feedback positiv, deshalb startet eine Neuauflage in 2020.

Meditatives Bogenschießen Dieser Lehrgang lief in diesem Jahr in Kooperation mit der KAB (Katholische Arbeitnehmer-Bewegung) und war reine Männersache. Im Üben und Tun der Bewegungsabläufe mit dem Bogen wurden den Teilnehmern alltägliche Abläufe bewusst. Anhand des meditativen Bogenschießens konnten sie sich bestimmte Rollenmuster von Männlichkeit bewusst machen und ihre wirklichen Stärken und Schwächen entdecken. In 2020 wird der Kurs für Männer und Frauen angeboten.

© suju - Pixabay

Vectorgrafiken © graphixmania - fotolia.com, Zoa-Arts - stock.adobe.com

... UND IMMER UP TO DATE

Das wollten wir unbedingt 2020 in unser Programm aufnehmen. Der Lehrgang ist einfach super und total up to date :)

Eure Lena

Darts

Nach dem Debüt-Erfolg dieses Lehrgangs in 2019, gilt er in angepasster Form nun zum ersten Mal als **Verlängerung der Übungsleiter-C-Lizenz.** Neben Spielarten wie Steel-, Soft- und Radikaldarts, die Teilnehmende in diesem Lehrgang kennenlernen, erhalten sie Einblick in Regeln, historischen Background und testen Wurfstile in der Praxis.

Termin: 19. Januar 2020 in Albersloh

MEHR!

© hoerigpaul - Fotolia.com

© Galina - Pixabay

NEU!

Psychomotorische Bewegungsangebote

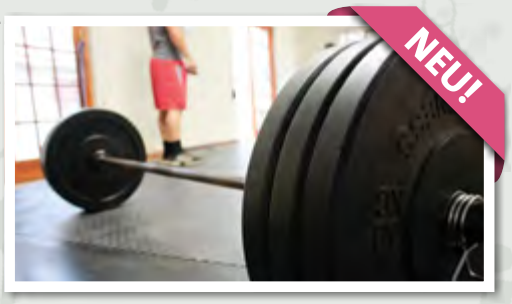
zur Wahrnehmungsentwicklung: Für eine gesunde Entwicklung brauchen Kinder Bewegung. Die Verbindung des körperlich-motorischen mit dem geistig-seelischen bezeichnet man als Psychomotorik, die viele Bausteine wie z. B. Grob-/Feinmotorik, Gleichgewicht, Konzentration, Entspannung u. ä. in sich vereint. Der Lehrgang bietet einen Einstieg in die Psychomotorik, macht die Grundprinzipien auf praktische Art und Weise erlebbar und veranschaulicht die Bausteine der kindlichen Entwicklung.

Termin: 7. – 8. März 2020 in Münster

Sportexerzitien für Frauen

Sportexerzitien sind geistliche Übungen mit Elementen aus den Bereichen der Wahrnehmung und Bewegung, Spiel und Sport. Der Alltag bleibt draußen, Teilnehmerinnen kommen zur Ruhe. Anhand von geistlichen Impulsen, sportlichen Übungen, Schweigezeiten und Gebet oder Meditation hat jeder für sich Gelegenheit, zu sich selbst und zu Gott zu finden.

Termin: 29. Juni – 3. Juli 2020 in Münster



© ZOE - Pixabay

Langhanteltraining

Bei diesem intensiven Krafttraining wachsen die Muckis. Langhanteln sind die idealen Gewichte, um ein gezieltes Training bestimmter Muskelgruppen und ein umfassendes Ganzkörpertraining zu absolvieren. Beim Langhanteltraining können viele Übungen intensiver gestaltet werden, was die Maximalkraft, Stärke, Kraftausdauer und den Muskelaufbau deutlich steigert.

Termin: 28. März 2020 in Alverskirchen

Meditatives Bogenschießen

Nachdem dieser Lehrgang 2019 ausschließlich für Männer angeboten wurde, dürfen dieses Mal Männer und Frauen gespannt sein. Der Kurs vermittelt die Grundformen des meditativen Bogenschießens. Es gilt zu entdecken, was dieser Sport mit unserem Alltag zu tun hat. Übungen der Stille und der Meditation stehen in einer bereichernden Spannung zu Übungen der Aktion, des Austausches und der Körperarbeit.

Termin: 5. September 2020 in Münster

© irinakeinanen - Pixabay

© Adam Gregor - stockadobe.com

Sling-Trainer

In diesem Lehrgang hängt man in den Seilen – im wahrsten Sinne. Sling-Training ist ein effektives Ganzkörper-Workout mit Hilfe von Seil- und Schlingensystemen. Das eigene Körpergewicht wird als Trainingswiderstand genutzt. Das Prinzip des Schlingentrainings beruht auf der Instabilität. Im Kurs lernen Teilnehmende ein abwechslungsreiches Training mit einer Vielzahl an unterschiedlichen Übungen kennen.

Termin: 14. November 2020 in Alverskirchen

ANNA-LENA RESING

JANNIK FRIEHAGE

KATRIN KEMKER

IN DEN START LÖCHERN

JULIUS KUHMANN

NEUE JUGENDLEITUNG GEWÄHLT

Alle zwei Jahre wird der Diözesanjugendtag einberufen. Jedes Mal ein wichtiger Punkt: Die Jugendvertreter der Vereine, Kreis- und Bezirksverbände wählen ihre Jugendleitung. Seit Ende November steht nun ein neu gewähltes Leitungsteam an der Spitze der Sportjugend Münster: Anna-Lena Resing und Jannik Friehage als Jugendleiter sowie Katrin Kemker und Julius Kuhmann als ihre Stellvertreter. Und hinter dem Viererteam steht eine Mannschaft, auf die Verlass ist.

Sport**jugend**

Die Mitglieder des Leitungsteams haben bereits seit einigen Jahren in der Sportjugend mitgearbeitet. Jeder Einzelne von ihnen weiß, warum er sich in der Sportjugend engagiert und blickt mit Freude auf die nächsten zwei Jahre, für die sie sich gemeinschaftlich Ziele gesetzt haben. Hier erzählen sie davon.

ICH ENGAGIERE MICH

„... weil ich mich durch das Engagement in der Sportjugend menschlich weiterentwickelt habe und ich meine Persönlichkeit und die Begeisterung für die DJK weiter einbringen möchte.“ **[JANNIK]**

„... weil ich hier die Möglichkeit bekomme, Themen, die mir für die Jugend wichtig sind, zu entwickeln, umzusetzen und zu modifizieren.“ **[ANNA-LENA]**

„... weil es mir wahnsinnig viel Spaß macht und ich überzeugt bin, dass wir durch unsere Arbeit einen Mehrwert für die Jugendlichen und Betreuer in unseren Vereinen schaffen.“ **[JULIUS]**

„... weil wir ein sehr gutes Team sind und ich überzeugt bin, dass wir einiges erreichen können. Durch die DJK-Events konnte ich bereits unzählige schöne Erfahrungen machen. Angefangen als Teilnehmer von diversen Veranstaltungen, möchte ich auch in Zukunft mit der Sportjugend dafür sorgen, dass wir es weiterhin schaffen, den DJK-Gedanken in die Vereine zu transportieren.“ **[JANNIK]**

„... weil ich Spaß am Ehrenamt habe und mit jungen, coolen Leuten etwas bewegen möchte.“ **[KATRIN]**

„Wenn ich an meine eigene Zeit als Jugendfußballer bei der DJK Dülmen zurückdenke, dann sind ganz besonders die Freizeiten in Gemen oder die Ausbildung zum ÜL-Assi in Erinnerung geblieben. Den Kindern und Jugendlichen so tolle Erfahrungen zu ermöglichen, ist ein großer Ansporn für mich.“ **[JULIUS]**

„... weil ich die sehr gute Arbeit von unseren bisherigen Jugendleitern, Theresa und Jonas sowie zuvor Tobias, fortsetzen möchte.“ **[JANNIK]**

DAS IST UNS WICHTIG

PRÄVENTION SEXUALISIERTER GEWALT UND GRENZÜBERSCHREITUNGEN IM SPORT

„Mir liegt daran, den Vereinen die Möglichkeit zu geben, sich in diesem Bereich weiterzuentwickeln.“ **[ANNA-LENA]**

„Hier können wir unseren Vereinen sicherlich ein gewisses Rüstzeug für die Zukunft vermitteln.“ **[JANNIK]**

„Ich glaube, dass wir dieses Thema intensiv weiter verfolgen müssen. Ich denke, dass wir durch unsere Schulungen in Vereinen einen wichtigen Beitrag leisten können.“ **[JULIUS]**

„Nie war es wichtiger gegen sexualisierte Gewalt im Sport zu sensibilisieren. Mit unseren Schulungen können wir dazu beitragen, Menschen zu beschützen und Betroffenen zu helfen.“ **[KATRIN]**

DJK ON TOUR

„Ich freue mich auf die Neuauflage von DJK on Tour und hoffe, dass wir dadurch mehr Kontakte zu den Vereinen knüpfen.“ **[JANNIK]**

IMAGE

„... dass die Vereine uns als Sportjugend noch mehr wahrnehmen. Ich möchte mit meinem Team den Vereinen an der Basis einen Mehrwert für das tägliche Vereinsleben bieten.“ **[JANNIK]**

Sport**jugend**

IN DEN START LÖCHERN

HERZBLUT

SPORT- UND SPIELFEST

„Immer ein besonderes Highlight! Ich freue mich auf Spiel, Sport und eine Menge Spaß auf der Jugendburg in Gemen.“ **[ANNA-LENA]**

„Im Zuge dieser Veranstaltung hatte ich als teilnehmendes Kind die ersten schönen Erfahrungen mit der DJK Sportjugend. Diese trugen sicherlich dazu bei, dass ich mich nun seit 2012 in der Sportjugend engagiere. Und wer weiß, vielleicht denken in ein paar Jahren ebenfalls „Gemen-Teilnehmer“ an eine schöne Kindheitserinnerung zurück und engagieren sich dadurch ebenfalls.“ **[JANNIK]**

„Die Freizeit über Pfingsten ist ein einzigartiges Angebot für Mannschaften. Sie ist mir über die Jahre, in denen ich jetzt als Teilnehmer oder Betreuer dabei bin, ganz besonders ans Herz gewachsen.“ **[JULIUS]**

„Hier können wir wieder mit all unserer Erfahrung und neuen Ideen ein tolles Wochenende auf die Beine stellen und gemeinsam tolle Erinnerungen sammeln.“ **[KATRIN]**

ICH WÜNSCHE DER DJK

GLÜCK UND

„... dass wir noch weitere 70 Jahre mit viel Engagement Aus-, Fort- und Weiterbildungen, Freizeiten und weitere Aktionen mit viel Spaß und Freude umsetzen.“ **[ANNA-LENA]**

„... dass die DJK wieder präsenter in den Vereinen wird, die Vereine verstärkt einen Mehrwert von unserer tagtäglichen Arbeit verspüren und so den DJK-Gedanken an die Vereinsmitglieder weitergeben.“ **[JANNIK]**

„... dass sie es weiterhin schafft, Menschen zu bewegen und dabei in all ihrem Engagement stets den Sport um der Menschen willen im Fokus behält.“ **[JULIUS]**

„... dass sie die nächsten 70 bzw. 100 Jahre bestehen bleibt. Denn sie verbindet Menschen im Sport, und jeder, der mal dabei war, weiß, wie wunderschön und wichtig das ist!“ **[KATRIN]**

© congerdesign - Pixabay

ABSCHIED UND NEUSTART

Was haben sie in der Zeit nicht alles erlebt! Der Blick in den Rückspiegel zeigt Theresa Guhr und Jonas Bexten viele schöne Erinnerungen. Für ihr langjähriges Engagement wurden die beiden im November beim Diözesanjugendtag in Barlo geehrt. Jonas erhielt das DJK-Ehrenzeichen in Bronze, Theresa das DJK-Ehrenzeichen in Silber. Seit acht Jahren war Theresa Leiterin der Sportjugend Münster. Jonas war vor vier Jahren mit an die Spitze gewählt worden. Die Ehrung bildete gleichzeitig den Abschied der beiden Führungskräfte der Sportjugend Münster.

Neuer Lebensabschnitt

Ihr Terminkalender sei jetzt deutlich leerer, bemerkt Theresa augenzwinkernd und blickt zurück: „Es war eine wirklich tolle Zeit, manchmal auch etwas anstrengend. An manchen Wochenenden habe ich mehr in Bildungshäusern geschlafen, als zu Hause. Aber mit dem Team war es immer sehr lustig. Es war und ist eine richtig tolle Truppe. Ich habe persönlich viel gelernt und nehme viele Erfahrungen mit.“ Jonas sieht das ähnlich: „Ich nehme insbesondere viele Freundschaften und meine Persönlichkeit mit, die sich durch mein Engagement stark geprägt hat. Zu den wertvollsten Erfahrungen, die ich gemacht habe, gehört Team- und Organisationsfähigkeit. Es ist toll zu erfahren, wie mit einem guten Team eine große Veranstaltung organisiert und gestemmt werden kann.“

Eine jährliche Großveranstaltung ist das Sport- und Spielfest der DJK Sportjugend auf der Jugendburg in Gemen. Weder Theresa noch Jonas möchten die Pfingstfreizeit missen, die immer besonders viel Spaß gemacht hat. „Vor allem die Gruppentänze“, so Theresa, „auch wenn ich immer in der letzten Reihe stand, weil ich kein Taktgefühl habe.“ Und Jonas scheint bei dem Gedanken an das Sport- und Spielfest sogar ein bisschen wehmütig: „Auch in Zukunft werde ich am Pfingstwochenende, egal wo ich bin, daran denken, dass es junge, motivierte Menschen gibt, die ein wunderschönes Ferienlager durchführen.“ <

EIN LACHENDES UND VIELE WEINENDE AUGEN

Sport**jugend**

SPORT- UND SPIELFEST AUF DER JUGENDBURG GEMEN

ZAUBEREI & AKTION

Harry, Hermine, Ron und Co haben über Pfingsten auf der Jugendburg in Gemen ihre Zauberkünste unter Beweis gestellt. Zusammen mit etwa 80 Mädchen und Jungen aus dem gesamten DJK-Diözesanverband Münster veranstaltete die DJK Sportjugend Münster ein magisches Treffen.

Die Sportjugend hatte mit viel Einfallsreichtum alle Aktionen dem diesjährigen Motto entsprechend betitelt. Hinter fantasievollen Namen verbargen sich Versteckspiele, Action auf dem Rasen oder Wettläufe. Natürlich durften Besenflugstunden und Quidditch nicht fehlen. Für die Kids im Alter zwischen 9 und 14 Jahren war es ein Leichtes, ganz und gar in die Rollenspiele rund um das Thema Harry Potter einzutauchen. Das Sport- und Spielfest auf der Jugendburg Gemen ist mit insgesamt 90 Teilnehmenden die größte Kinder- und Jugendfreizeit des DJK-DV Münster, veranstaltet von der Sportjugend Münster. In diesem Jahr haben Kids aus sechs verschiedenen Vereinen des DJK-DV Münster teilgenommen (DJK Barlo, DJK Adler Buldern, DJK Rhenania Kleve, DJK Tus Esserden, DJK SC Nienberge und DJK Liedern). <

© denissimonov - stockadobe.com

Fabelhafte Wesen erleben mit der Sportjugend Münster: Die Kinder des diesjährigen Sport- und Spielfestes über Pfingsten haben sich übrigens bereits für ein Thema im nächsten Jahr entschieden:

2020: HÜTER DER TRÄUME

Dann erobern Fabelwesen die Jugendburg in Gemen. Ihr kennt sie alle: den Sandmann und die Zwerge, die Zahnfee und das Einhorn, den Osterhasen und den Drachen, den Weihnachtsmann und den Zauberer. Mit diesen Wesen und getreu dem Motto „Hüter der Träume“ taucht ihr in eine fabelhafte Traumwelt ein – und erst vier Tage später wieder auf :) Euer Traum-Auftrag wartet: Rettet die Fabelwesen!

SPORT-PARKOUR MACHT GLAUBE ERLEBBAR

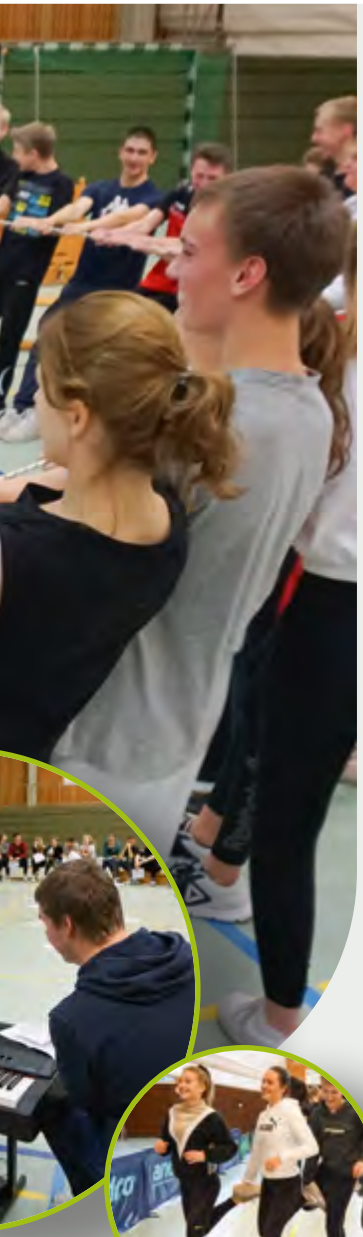
FIRMUNG 2.0

Mit dem Sports-Geist-Parkour

kommen wir auch gerne in euren Verein oder in die Gemeinde. Interessiert? Kurze Mail genügt

info@djk-dv-muenster.de

Es ist einfach so: *Jugendliche sind weniger in der Kirche als im Sportverein anzutreffen. Der DJK-Sportverband Diözesanverband (DV) Münster hat einen neuen Konzeptbaustein zur Vorbereitung auf die Firmung entwickelt und bildet damit eine Brücke zwischen Sport und Kirche. Im November brachte das neue Programm „Mit Sports-Geist zur Firmung“ zum ersten Mal Firmlinge in Bewegung und kam bei den Jugendlichen und den Katecheten der Pfarrei Liebfrauen-Überwasser in Münster sehr gut an.*



Alle Fotos © DJK-DV Münster

FIRMVORBEREITUNG IN DER HALLE

Den Glauben mit Sport verbinden

Den Heiligen Geist beim Sport erleben? Das konnten die Firmlinge der St.-Sebastian- und der Liebfrauen-Überwasser-Gemeinde in der Mehrzweckhalle des DJK SC Nienberge.

Es geht darum, die Kraft und Power Gottes zu erleben", meinte Pastoralreferent Lars Stuhrbaum. Die insgesamt 80 Jugendlichen hatten ganz schnell viel Spaß daran, sportliche Prüfungen zu absolvieren und dabei über den Glauben nachzudenken. Ein völlig neues Konzept.

„Das ist eine Premiere", sagte Diakon Reinhard Kemper. Zum ersten Mal werde der Firmunterricht in der Sporthalle abgehalten. Bei zwei anderen Katechesenachmittagen in diesem Jahr sprachen die Jugendlichen über „Gott" und „Jesus", jetzt war der „Heilige Geist" an der Reihe.

In der Bibel gebe es viele Geschichten, in denen Menschen durch den Heiligen Geist zu etwas Besonderem befähigt würden, wurde den Jugendlichen erklärt. Natürliche Begabungen könnten durch ihn verstärkt werden: „So wanderte Apostel Paulus so viel, wie mancher Extremsportler heute." „Wir haben zwölf Stationen aufgebaut", erklärte Pastoralreferent Lars Stuhrbaum. An denen konnten sich die Firmlinge erproben. „Viele schätzten ihre Leistung schlechter ein, als sie es war", so der Pastoralreferent. Das wurde schon bei der ersten Station deutlich. Die Firmlinge sollten sich mit dem Rücken an die Wand stellen und sich auf einen „imaginären Stuhl" setzen. Ziel war es, diese Position möglichst lange zu halten. Das beansprucht die Beinmuskulatur nicht zu knapp. Doch die Jugendlichen hielten sich erstaunlich lange bei dieser Übung. „Was bedeutet es, wenn man die Kraft Gottes geschenkt bekommt?", das war eine der Fragen, die sich die Firmlinge während der Kraftanstrengung stellen sollten, so Stuhrbaum.

Versetzt der Glaube Berge? Hielten die Jungen und Mädchen deshalb so lange durch? Interessante Fragen, die sie miteinander besprachen.

Eine weitere Station: Ein Teilnehmer stellte sich auf einen Holzkasten, die anderen Jugendlichen standen hinter ihm, bildeten eine Gasse und streckten die Arme aus. Der Firmling auf dem Kasten sollte sich fallen lassen – eine Vertrauensübung. Man sah, dass einigen mulmig wurde, andere überlegten lang und ließen sich dann wirklich fallen. Wer ganz viel Vertrauen hatte, ließ sich sogar die Augen verbinden. Immer hielten die Arme den Fallenden. „Glaube ist Vertrauen", sagt Marcus Porsche vom DJK-Diözesanverband, der die geistliche Begleitung des Projekts übernahm.

Die Übung gibt Selbstvertrauen, das wichtig ist: „Wir wollen die Jugendlichen auf den Marktplatz des Lebens vorbereiten", so Marcus Porsche. Der auch schon ein kleines Fazit des Tages zog: „Kirche und Sport haben viel gemeinsam." Das findet auch Astrid Markmann, die Vorsitzende des SC Nienberge (SCN). Als DJK-Verein habe der SCN eine Verbindung zum Glauben. Später wurde der Firmunterricht sogar zum Gottesdienst. Als der angekündigt wurde, wollten die Jugendlichen schon zur St.-Sebastian-Kirche gehen, bis Reinhard Kemper sagte: „Er findet hier statt." Der Heilige Geist ist eben überall – auch in der Sporthalle.

TEXT *Westfälische Nachrichten, Autor Siegmund Natschke*

Auszeit

© KNA

Der Mensch gewinnt

Bei der DJK kommen Kirche und Sport zusammen. „Aber was bringt mir der Andere?“, fragt sich mancher Pfarrer und mancher Vereinsfunktionär. Ich habe doch mit meinem Tagesgeschäft selbst genug zu tun. Das ist etwas zu kurz gedacht. Wertvolles Potential einer projektorientierten Zusammenarbeit liegt brach. Das finde ich bedauernswert.

Weder die Kirche vor Ort noch der ansässige Sportverein sind sich im Klaren, dass beide viele Gemeinsamkeiten haben: Sie beide setzen sich in Gemeinschaft für Schwache ein und fördern Offenheit und Toleranz. Beide verbindet die Freude am „Geschenk des Lebens und die Kraft, ein gutes Leben miteinander zu gestalten“, sagt Volker Jung, Kirchenpräsident der Evangelischen Kirche in Hessen und Nassau. Tun sich beide zusammen, so können sie Gesellschaft wirksam mitgestalten. Dabei können sie voneinander profitieren. Bei Großveranstaltungen könnte Kirche die „emotionale Kraft des Sports“ nutzen und inspirierend mitwirkend. Der Sportverein kann neue Mitglieder gewinnen, wenn er beispielsweise einen Konfi- oder Kita-Cup mit der Gemeinde ausrichtet. Weniger die eigene Position als die gemeinsame Haltung verbindet.

Doch am meisten gewinnt dabei der Mensch: Firmlinge erleben ihre Stärken bei einem DJK-Sport-Parkour in Nienberge. Jugendliche können durch ein Boxcamp und regelmäßiges Training lernen, sich ohne Fäuste im Leben durchzuboxen. Diese und viele andere Beispiele finden sich in verschiedenen Veröffentlichungen. Es gibt die neue Broschüre „Zwischen Himmel und Erde bewegen“, die Axel Hellmann, Vorstandsmitglied bei Eintracht Frankfurt, zusammen mit Volker Jung erarbeitet hat. Der DJK-Sportverband war auch nicht müßig. „Bewegte Firmung“ vom Diözesanverband Köln oder „Mit Sports-Geist zur Firmung“ vom Diözesanverband Münster sind tolle Projekte, bei denen Sportverein und Gemeinde zusammenwirken.

In der Arbeitshilfe „Sein Bestes geben“, die kürzlich für die Vereinsarbeit von der DJK herausgegeben wurde, werden u. a. Themen, wie der Sinn des Sportes in Bezug auf die Entwicklung von Geist und Seele, besprochen. Der Titel „Sein Bestes geben“, der ja auch das Motto für das 100-jährige Jubiläum des DJK-Sportverbandes ist, kommt übrigens direkt aus Rom, stammt aus einem Dokument, in dem sich der Vatikan erstmals zum modernen Massenphänomen Sport geäußert hat.

Kommen Gemeinde und Sportverein vor Ort zusammen, so gewinnen alle, besonders aber der einzelne Mensch.

Sprecht uns an, wenn auch ihr mit eurer Gemeinde vor Ort ein Projekt starten wollt. Wir unterstützen euch gern.

Marcus Porsche, Geistlicher Beirat DJK-DV Münster

Aus dem **Diözesanverband**

Nicholas Schumacher (l.) und Michel Rettig gemeinsam mit ihrem Trainer-Duo Sandra und Matthias Bertels.

SPORTSKANONEN

Die Jungs vom Cover 2018

Meppen – DJK-Bundessport 2018 – das große Sportereignis war im vergangenen Jahr mit einem tollen Foto vom Start beim Hürdenlauf direkt auf dem Titel unseres Jahresmagazins platziert.

Es war schon mal Überraschung Nummer eins, als Bernd Bohmert aus der Leichtathletik-Abteilung der DJK Eintracht Coesfeld-VBRS das Magazin in der Post hatte und feststellte: „Zwei von unseren Jungs sind auf dem Titel!“

Überraschung Nummer zwei fädelte Bohmert ein. Er meldete sich in der DJK-DV-Geschäftsstelle und hatte eine Bitte: „Könntet ihr mir noch zwei Exemplare zuschicken? Im Rahmen unserer Abteilungsversammlung möchten wir die Medaillengewinner des Bundessportfestes 2018 ehren, da wäre das für die beiden Jungs eine schöne und bestimmt auch überraschende ‚Zugabe‘!“ Damit lag Bohmert richtig und die Cover-Jungs Michel Rettig und Nicholas Schumacher bedankten sich mit einem „Beweisfoto“.

Auch 2019 waren die beiden Sportler der DJK Eintracht Coesfeld bei vielen Wettkämpfen erfolgreich. „Es ist toll, mit dem eigenen Team zu starten“, findet der 16-jährige Nicholas, der dieses Jahr 100 m in 11,62 Sek, die 200 m in 24,15 Sek und die 4x100 m Staffel in 46,43 Sek gelaufen ist. Da verwundert es nicht, dass er „sehr gern auf der ‚Kurzstrecke‘ unterwegs“ ist.

Michel konnte sich dieses Jahr seinen Traum von der 11er Zeit über die 100 m erfüllen. Besonders gern denkt er an die Kreis-Mehrkampfmeisterschaften im Mai in Lüdinghausen zurück. „Ich hatte mir mein Ziel von 6 m im Weitsprung gesetzt und bin dann bei 6,33 m gelandet.“ Aufgrund einer Verletzung, die er sich nach dieser persönlichen Bestleistung im Juni zuzog, möchte er im kommenden Jahr „körperlich wie mental wieder in Hochform kommen“. Sein Motto: #comebackstronger. Der 16-Jährige steckt sich auch sonst immer Ziele, „da es mich selbst herausfordert besser zu trainieren und neu erlernte Dinge umzusetzen.“ Ein Traumziel: Er will versuchen, die DM Norm im Weitsprung in Angriff zu nehmen. Die liegt für seine Altersklasse U18 bei 6,80 m.

Auch Nicholas hat Ziele für 2020: „Ich möchte die 100 m unter 11,30 Sek laufen, da ich sehr gerne bei den Deutschen Jugendmeisterschaften starten würde. Und ich möchte gerne wieder bei Wettkämpfen Hürden laufen.“ Verletzungsbedingt musste Nicholas pausieren. In der Zeit habe es ihm gut getan, dass er bei der DJK in Coesfeld die Möglichkeit hatte, ins Fitness-Studio oder ins Bewegungsbad zu gehen, um wieder fit zu werden. „Darauf achten besonders die Trainer“, so Nicholas. Zusammen mit Michel macht er seit seinem 4. Lebensjahr Leichtathletik und hat viele Freunde gewonnen. Den Spaß am Sport nimmt man ihm sofort ab. Nicholas: „Unser Verein ist sehr groß und wir haben immer viele Helfer, die bei Sportfesten da sind und mit anfassen. Das ist eine tolle Stimmung. Unser Verein funktioniert einfach.“ ‹

➡ **70 JAHRE DJK-SPORTVERBAND DIÖZESANVERBAND MÜNSTER**

➡ **100 JAHRE DJK-SPORTVERBAND**

Jede Menge Veranstaltungen
und Mitmach-Aktionen
das ganze Jubiläumsjahr
hindurch. Auf geht's!

Deutsche Post
DIALOGPOST

2020 wird gefeiert!

1950
2020

sportlich.
christlich.
bewegt.

DJK-Sportverband Diözesanverband Münster e.V.

impressum **Titelfoto:** © DJK-DV Münster / Ball © manaela - stock.adobe.com | **An dieser Ausgabe haben mitgewirkt:** Marcus Porsche | Das Copyright aller nicht gekennzeichneten Fotos liegt beim DJK-DV Münster | **Auflage:** 1.200 | **Herausgeber:** DJK-Sportverband Diözesanverband Münster e.V., Siemensstraße 57, 48153 Münster, Tel.: 0251.609229.0, Mail: info@djk-dv-muenster.de, www.djk-dv-muenster.de | Vielen Dank an alle Verbandsmitglieder, die der Redaktion Informationen, Manuskripte und Fotos zur Verfügung gestellt haben. | **Nächster Redaktionsschluss:** 30. September 2020. | Die Redaktion behält sich vor, Beiträge zu kürzen und zu überarbeiten. Alle in dieser Zeitschrift veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung der Redaktion *er*leben + bewegen. **Gestaltung:** Saga Werbeagentur GmbH, Münster | **Druck:** Burlage, Münster | **Chefredakteurin:** Stephanie Seidel

FSC www.fsc.org MIX Papier aus verantwortungsvollen Quellen FSC® C118170

DJK Sportverband Diözesanverband Münster

***er*leben + bewegen**
Das Magazin für alle, die das Leben christlich-sportlich nehmen.