

DJK info

DJKinfo als Newsletter

Ausgabe 1 | 2019

Inhalt:

- aus dem DJK Sportverband
- aus Kirche & Gesellschaft
- Wissenswertes & Termine

Geistliches Wort Der DJK Präses schreibt ...

Um was geht es eigentlich ... beim Sport?

Um was es für ihn geht, hat Oliver Bierhoff im Handelsblatt am 13.06.2016 gesagt: „Wenn man es so nüchtern sehen will, ist die Nationalmannschaft eine Marke, ein Produkt, das sich stetig verändert. [...] Bei unseren letzten Heimspielen waren die Stadien nicht immer bis auf den letzten Platz gefüllt. Das heißt, dass die Menschen mit dem Produkt nicht wirklich zufrieden waren, dass es nicht gehalten hat, was es versprochen hat.“

Auch rund um die vergangene Handball WM gab es ähnliche Aussagen und das betrifft inzwischen wohl den ganzen Spitzensport.

Der Sportler – oder zumindest der Sportfunktionär als Produktmanager und die Sporttreibenden sind die, die ihre sportlichen Leistungen zu Markte tragen. Das ist das Eigentliche – und viele der Aussage, die in die gleiche durchökonomisierte Richtung gehen, tun in Wortwahl und Ausdruck, als sei das die einzig wahre, richtige, zeitgemäße und realitätsnahe Betrachtungsweise des Sports.

Um was geht es eigentlich?

2009 wurde „RB Leipzig“ gegründet – als „Rasenballsportverein“ – und wahrscheinlich ist es kein Zufall, dass die Initialen auch die der Gründergesellschaft „Red Bull“ sind:

Die Heimarena heißt Red Bull Arena und das Logo des Hauptsponsors prägt die Trikots und Fanartikel: „Die spezielle Formel und die einzigartige Kombination von Inhaltsstoffen wurde speziell für Zeiten erhöhter geistiger und körperlicher Anstrengung entwickelt“. Sport als Träger von kapitalistischer Leistungsideologie mit der Nebenwirkung „Burn out“. Aber glücklicherweise gibt es ja ein Gegenmittel ...

Das ist das Eigentliche – und prägt auch unser aller Bilder im Kopf, die wir vom Sport haben.

Um was geht es eigentlich?

„Sport um der Menschen willen“ hat uns der Gründervater ins Sportstammbuch geschrieben, eigentlich nur das: So Sport treiben und Sportler sein, dass es dem Mensch-Sein dient, und seiner körperlichen, psychischen, sozialen und auch religiösen Gesundheit: Auch für den Sport gilt: „Niemand kann zwei Herren dienen: er wird entweder den einen lieben und den anderen hassen oder er wird zu dem einen halten und den anderen verachten. Ihr könnt nicht Gott dienen und dem Mammon (Geld)“ (Mt 6, 24)

Vielleicht kann uns die provokante Klarheit der Worte dazu verhelfen, unsere individuelle und auch kollektiv-verbandliche To-do-Liste im Sport immer wieder neu aufzustellen und auch kritisch zu hinterfragen, denn: Um was geht es eigentlich?



Euer Pfarrer Klaus
Thranberend & Daniela Otto

Bild: DJK

DJK-Qualifizierung schafft Brücken ins Erwerbsleben für Langzeitarbeitslose

Kann der Sport Personen unter die Arme greifen, die Probleme haben, sich auf Ihrem beruflichen Lebensweg zu orientieren? Ja, denn richtig eingesetzt **stärkt er das Selbstvertrauen, die Planungsfähigkeit, Zeitor-organisation und Disziplin.** Um diese Kernkompetenzen zu fördern und den Impuls zielgerichtet in eine Berufs- oder Ausbildungsorientierung zu bringen, qualifizieren wir Personen mit Arbeitslosen-Leistungsbezug zum Sportassistenten, decken Stärken und Kompetenzen mit dem Talentkompass auf und begleiten die Absolventen durch ein Coaching in Orientierungsmaßnahmen. Das Programm wird von KomProArBeit (Kommunales Programm für Arbeit und Beschäftigungsfähigkeit der Stadt Köln) finanziert und hat seinen ersten Durchlauf mit 14 Teilnehmer*innen erfolgreich abgeschlossen. Weitere Angebote dieser Art sind in Kooperation mit der Stadt Köln bereits geplant.

Bild: DJK



DJK „Chefqualifizierer“ Jonas Christ (re.) und Max Schirmer, Max Ernst (Mitte)



Werbetitel im Stadtsportbund Köln

SUNDAACH AKTIV. Kölle bewegt sich – DJK Vereine aktiv dabei

Neues kostenfreies Bewegungsangebot für Kinder im Grundschulalter und Senior*innen Spiel, Sport und Bewegung in Köln am Sonntag: Zwölf Wochen lang, vom **20. Januar bis 14. April 2019**, gibt es in sechs Sporthallen **verschiedene kostenlose Angebote**, die sich an Kinder im Grundschulalter und Senior*innen über 60 Jahre richten. Die vielfältigen und zielgruppenspezifischen Bewegungsmöglichkeiten reichen von Bewegungslandschaften und Ballspielen über sportartspezifische Angebote, wie z.B. Badminton und Tanzen, bis hin zu Rückenfitness und Yoga. Im Vordergrund stehen altersübergreifend die **Freude an der Bewegung**, das Ausprobieren neuer Sportarten und die Steigerung der Bewegungsaktivität. Wer teilnehmen möchte, muss kein Vereinsmitglied sein. Jeder, der Lust hat, einen bewegten Sonntag im Veedel zu erleben, kann vorbeikommen und mitmachen. Betreut und angeleitet werden die sechs Angebote (jeweils drei Standorte links- und rechtsrheinisch) von qualifizierten Übungsleiter*innen und Sporthelfer*innen der jeweiligen Sportvereine.

„Viele Sporthallen stehen am Wochenende leer!“, erläutert Peter Pfeifer, Vorsitzender des Stadtsportbundes, „Einige von ihnen nutzen wir nun in den Wintermonaten für Angebote (...)“ Insbesondere für vereinsferne Kinder sei dies eine gute Gelegenheit, sich zu bewegen, zu toben und mit anderen zu spielen. **SUNDAACH AKTIV ist ein neuer Ansatz**, um die Menschen in unserer Stadt in Bewegung zu bringen. Dabei sollen sie zugleich Kontakt mit den Sportvereinen knüpfen können. Denn aus der ersten Begegnung kann auch ein langfristiges Engagement werden (...)

Bilder: SSBK/LSB, DJK-Wiking

Die Umsetzung findet gemeinsam mit den durchführenden Vereinen statt. Zwei große Kölner DJK Vereine (Südwest und Wiking) sind Teil der Angebotsstruktur (...)

entn. Mitteilungen des SSB Köln

Erste Rückmeldungen aus den teilhabenden DJK Vereinen belegen, dass der Ansatz lohnenswert ist und sogar erfolgsversprechend verlaufen kann. Lars Görgens, Vorsitzender der DJK Wiking im Kölner Norden, verspricht sich insbesondere von dem Angebot für Ältere Vorteile: „Wissen muss man, dass wir Werbung in den eigenen Reihen vermeiden. Wir möchten neue Teilnehmer*innen und Mitglieder erreichen und gewinnen. Das machen andere Projektteilnehmer vielleicht nicht so. Deshalb freuen wir uns sehr über die guten Besucherzahlen im Seniorenbereich. Es sind tatsächlich alles Nichtmitglieder.“

„Fitness-Screening“ Betriebliche Gesundheitsförderung - Fitness-Check in Zahlen und Daten



Wollten Sie auch immer schon mal wissen, was in Ihnen steckt? Mit dem Start des neuen Jahres bietet die **DJK Vital** Fitness-Screenings an. Die körperliche Fitness und das subjektive Wohlbefinden werden systematisch erfasst und ausgewertet. So kann der Fitness-Status der Teilnehmer*innen ermittelt werden.

Grundlegend ist dabei die BIA-Messung. Bei der **Bio-Impedanz-Analyse** (BIA) handelt es sich um eine von Wissenschaftlern weltweit anerkannte Messmethode, bei der schwacher, für den Menschen nicht spürbarer, Strom durch den Körper geleitet wird. Dabei macht man sich die Erkenntnis zu Nutze, dass Strom leichter durch die Muskulatur fließt als durch Körperfett. Jeder Bestandteil des Körpers wirkt hier als ein Widerstand (Impedanz). Dieser Widerstand wird in eine Gleichung eingefügt und in Relation zu Alter, Körpergröße und Geschlecht gesetzt. So ermittelt man die einzelnen Werte wie zum

Bild: weichtcheckers

Beispiel Wasserhaushalt, Körperfett, Magermasse (fettfreie Masse), Muskel- und Organmasse (BCM).

Um den **Fitness-Check** abzurunden, ergänzen wir die BIA-Messung und Tests zu Kraft und Koordination, Blutdruck und Herzfrequenz, und Fragen zum subjektiven Wohlbefinden. Das Screening selbst dauert etwa 30 Minuten und wird von sportwissenschaftlichen Mitarbeitern durchgeführt, die auch gerne beratend zur Seite stehen. Der Fitness-Check eignet sich besonders zum Einsatz z.B. bei Gesundheitstagen oder um die Wirkung von gesundheits- bzw. bewegungsorientierten Angeboten zu belegen.

Für weitere Infos auch zum Thema „Betriebliche Gesundheitsförderung“ genügt eine E-Mail an info@djkvital.de.

DJK Sportevents kirche.läuft und kirche.kickt auch in 2019

Am **Sonntag, 2. Juni** findet die **11. Auflage des Kölner Stadionlaufes** unter dem Motto „**kirche.läuft**“ in Verbindung mit dem gleichzeitigen **familien.spiele.fest** im Sportpark Müngersdorf statt. Da 11 eine jeckle Zahl im Rheinland ist, übernehmen in 2019 die Kölner **Blauen Funken** die **Schirmherrschaft** und sind im Juni aktiv mit dabei.

Wie immer gibt es unter www.kirche-laeuft.de zahlreiche sportliche Herausforderungen zu bewältigen (Anmeldung zu Laufstrecken von Bambini bis 10 Meilen). Vereine und größere Gruppen melden sich und ihre Läufer*innen gesammelt an und nehmen teil am Wettbewerb der zahlenmäßig stärksten Gruppe, die auf der Bühne prämiert wird (Schulen, Verbände, Kitas...). Highlight 2019 ist die erneute Zeichnung des „Kinder stark machen“-





Vertrags der DJK mit der **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung** (BzgA). Darum gibt es ein herausragendes sport-aktives Rahmenprogramm und -angebot.

Bilder: DJK

„**kirche.kickt**“ findet im zweijährigen Rhythmus statt, in 2019 am **Sonntag, 7. Juli**, auf der Sportanlage Salzburger Weg. Wie gewohnt sind die FC Köln Vizepäsidenten Markus Ritterbach und Tony Schuhmacher die Schirmherren, dieses Mal bereichert von Tugba Tekkal, einer ehemaligen Profispielerin und Botschafterin von Hawar.Help.

Infos und Anmeldungen, auch für Mädchenteams und inklusive Mannschaften, erfolgen über info@djkdvkoeln.de, **Tel. 0221 99 80 84-0**



Umfassend familienfreundlich: Lauf und familien.spiele.fest

Man kennt sich, trifft sich, hilft sich: DJK Regionalkonferenzen Neuss/Brühl im Mai

Gewohnheit ja, gewöhnlich nein! Die regelmäßigen DJK Regionalkonferenzen (Regios) werden von einer Vielzahl von DJK Vereinen und Vorständen besucht. Die Themen bestimmen die Teilnehmer selbst, bzw. die aktuelle Lage in Sport & Kirche. Mit kompetenten Referent*innen erarbeiten die Teilnehmer ein Wissen für ihr ehrenamtliches Handeln im Verein. Gastgeber am **09. und 14. Mai** sind die DJK Vereine in Neuss (DJK Rheinkraft) und das neue Mitglied, der Kletterwald Schwindelfrei in Brühl. Es ergehen gesonderte Einladungen an die DJK Vereinsgeschäftsstellen. Achtung: Der Besuch der Regios hat Einfluss auf die Ausschüttungen im DJK Bonussystem.



Man kennt sich, trifft sich, hilft sich: DJK Regionalkonferenzen Neuss/Brühl im Mai

Jubiläumswallfahrt DJK: Glaube ist Begegnung 3. - 4. Oktober 2020

Der **DJK DV Bamberg** lädt herzlich zur Jubiläumswallfahrt an das Grab unseres DJK-Patrons, des Heiligen Heinrich, ein! Am **Sonntag, 04. Oktober 2020, ab ca. 10.30 Uhr**, beginnt die Wallfahrt über drei bis vier Kilometer Länge durch die Straßen Bambergs zum Dom.

Der DJK DV Köln plant eine eigene Anreise zu dieser Wallfahrt mit dem Bus ab Neuss, Düsseldorf und Köln mit einem Zwischenstopp in Franken. Der Termin ist von **Samstag, 03. Oktober auf Sonntag, 04. Oktober**. Es erfolgt eine gesonderte Einladung.



Der Kletterwald „Schwindelfrei“ gehört nun auch zur DJK-Familie

Bilder: DJK Bamberg, DJK Schwindelfrei

Kölle alaaf – DJK Sportjugend Köln richtet jecken Bundesjugendtag in Bonn aus

Am Wochenende vom 11. - 13. Januar 2019 trafen sich **die Delegierten der DJK Sportjugenden aus allen deutschen Diözesen**, um ihren jährlichen Bundesjugendtag abzuhalten. Der stand diesmal unter dem Motto: „**Jedem Jeck sing Pappnas – Vielfalt in der DJK**“.

Alle Teilnehmer, Ehrengäste und Besucher erlebten eine sehr entspannte, gut organisierte, bunte und jecke kölsche Veranstaltung. Schon beim Eintreffen gab es Pappnas für alle.

Nach einem ersten Tagungsteil und einem stimmungsvollen Friedensgebet unter dem Motto „**Frieden braucht Vielfalt**“ wurden die Gäste aus ganz Deutschland in die Kultur der Kölner und deren 5. Jahreszeit, den Karneval, eingeführt. Mit dem Spillmannszooch der KG Kallendresser bekamen selbst Karnevals-Ungeübte aus Hamburg, Bayern und Berlin „Spaß an der Freud“.

Der Samstag wurde zunächst zum Tagen und Arbeiten genutzt, bevor die Delegierten aus einem abwechslungsreichen Rahmenprogramm in Bonn wählen konnten und z.B. das Haus der Geschichte, den Weg der Demokratie oder die Waldau besuchen konnten. Auch Sport und ein Bibel-Escape-Room standen zur Wahl.

Der Festabend am Samstag wurde mit einem begeisternden Jugendgottesdienst mit Diözesanjugendseelsorger Tobias Schwaderlapp und der Band Homebodies on Stage aus Hennef eingeläutet, und anschließend wurden die kulinarischen Geschmäcker mit „Himmel und Ääd“ und „Döppekochen“ beim Rheinischen Buffet auf die Probe gestellt. Nach der offiziellen Begrüßung und Aufnahme der neuen geistlichen Bundesbeirätin Elisabeth Keilmann in die Bundesjugendleitung stand der Abend dann im Zeichen des Austauschs und der Geselligkeit.

Wir freuen uns auf den Bundesjugendtag 2020 in Dortmund!

DJK feiert in Altenberg: Verbandstag des Bundes und der Diözese (70 Jahre DJK DV)

Nach dem Bundesjugendtag in Bonn kommt auch der Bundestag des DJK Sportverbandes ins Erzbistum Köln: vom **3. – 5. Oktober** nach **Altenberg**. Daran schließt sich der **Diözesanverbandstag** für die ausschließlich Kölner Delegierten = DJK Vereine aus dem DV Köln an: **Samstag, 5. Oktober ab 10.00 Uhr**. Den Auftakt macht die feierliche Heilige Messe im Altenberger Dom mit seiner Eminenz Rainer Maria Kardinal Woelki. Eingebettet in den Verbandstag feiert die DJK **70 Jahre DJK DV Köln**. Neben dem geladenen **Ehregast Hildegard Frischemeier** (Ehrevorsitzende) wird der **Präsident der FICEP* Sportkommission, Manfred Castor**, am Festakt teilnehmen und zu allen sprechen. Es ergehen **gesonderte Einladungen** an die DJK Vereinsgeschäftsstellen. Gäste dürfen teilnehmen. Ehemals im DJK Sportverband Aktive treffen sich auf dem Verbandstag mit einem teils eigenständigen Programm.

Achtung: Der Besuch des DJK DV Köln Verbandstages hat Einfluss auf die Ausschüttungen im DJK Bonussystem.

*Die FICEP ist ein internationaler Sportverband, der auf Grundlage der ethischen Werte des Christentums handelt und das christliche Menschenbild in Sport und Gesellschaft fördert.

Bilder: DJK



Ein Grund zum Feiern: 100 Jahre DJK und 70 Jahre DJK DV Köln

Wallfahren neu belebt und bewusst erlebt: DJK bietet diverse Formen: Sportlerwallfahrt, Pilgern, Bundeswallfahrt 2020

Klassisch wandern und beten? Ja, das ist immer noch aktuell. Ergänzt wird dies bei der **DJK Sportlerwallfahrt am Freitag, 10. Mai**, rund um Altenberg im Bergischen Land durch Laufen (running) und Radfahren. Alle haben ein Ziel, den Dom zu Altenberg. Dort wird zum Abschluss die Heilige Messe gefeiert.



Bild: DJK

Gemeinsam Wallfahren zum Altenberger Dom

Das inklusive DJK-Trainer-Team kommt in Euren Verein!

Mehrmals im Jahr qualifiziert der DJK Sportverband Köln Menschen mit und ohne Behinderung gemeinsam zu Sportassistenten. Mit dieser Grundlagenqualifizierung können die Teilnehmer*innen im Anschluss Verantwortung im Trainingsbetrieb übernehmen. Dabei entscheiden die persönlichen Kompetenzen und Fähigkeiten, ob die Sportassistent*innen die Planung, Aufbau, Schiedsrichterleistungen oder die Leitung von Inhalten übernehmen.

Ab 2019 wollen wir die ausgebildeten Sportassistent*innen noch gezielter mit den Vereinen zusammenbringen. Dazu qualifizieren wir aus den fertigen Sportassistent*innen Trainer-Teams und begleiten diese durch die Ausbilder unseres Verbandes. Gemeinsam plant und bereitet das Trainer-Team Trainings für Mannschaften in unterschiedlichen Sportarten vor. Auf Einladung eines Vereines kommen wir mit dem inklusiven Trainer-Team in den Verein und übernehmen einzelne Trainingseinheiten.

Was hat der Verein davon? Die Sportassistent*innen zeigen direkt im Verein wie inklusiver Sport aussehen kann. Sie stehen für ein neues Rollenverständnis: Weg vom „Hilfsbedürftigen“, hin zur Person, die dem Verein wirklich was geben kann! Die Teilnehmer*innen des Trainings machen eine komplett neue Erfahrung und erweitern ihren Horizont. Der Verein kann zukünftig ausgebildete Sportassistent*innen für sich und die Arbeit im Verein gewinnen.

Was ist zu tun? Das Projekt ist im Anlauf und die ersten Trainer-Teams müssen sich noch finden. Vereine, die sich eine Teilnahme vorstellen können, bitten wir, sich bei uns zu melden, so dass wir Euch in unsere Planungen direkt mit einbeziehen können.

Kosten? Der Verein organisiert den Einsatz der Trainer-Teams mit. Einen finanziellen Aufwand muss er nicht betreiben.

Kontakt: Nicolas Niermann
DJK Sportverband Köln e.V. Am Kielshof 2
51105 Köln www.djkdvkoeln.de
E-Mail: info@djkdvkoeln.de
Telefon: 0221 99 80 84-0



Bild: AM

Dieses Projekt wird von der Aktion Mensch gefördert

Einladung

Personen prägen die Geschichte. Das ist auch im DJK DV Köln der Fall. Anlässlich von 70 Jahre DJK DV Köln gibt es eine eigene Serie mit den **prägenden Persönlichkeiten** des Verbandes. Als erste Frau im DJK Sport war **Hildegard Frischemeier** das Gesicht von den 60-ern bis in die späten 90-er Jahre des letzten Jahrhunderts. Im neuen Jahrtausend wurden dies der aktuelle Vorsitzende **Bernward Siemes** sowie der erste und einzige hauptberufliche Präses des DJK DV Köln, **Pfarrer Christoph Stanzel**. Gerahmt wird die Geschichte von den „**wahren Gründern**“, den jungen Menschen, die die Wurzel und die Zukunft der DJK bilden. Die gesamte Serie ist auf RollUps (s. Bilder) gestaltet und auch zur Ausleihe gedacht. Anfragen richten Sie an: info@djkdvkoeln.de

Bilder: DJK



Eine Reise durch die DJK-Geschichte - 70 Jahre DJK DV Köln

Pilgerwoche 2019 - Frauen auf dem Jakobsweg 13. – 19. Juli

Entschleunigen, runterkommen, mit jedem Schritt ein bisschen mehr abschalten. Das geht beim Pilgern. Wir laden Frauen ein, sich auf den Weg zu machen, sich auf andere einzulassen und gemeinsam zu gehen, ins Gespräch zu kommen oder zu schweigen, sich aus dem Alltag zu lösen und sich beim Pilgern auf dem Jakobsweg neu zu erleben.



Bilder: DJK

Auf den Spuren des Heiligen Jakobus mit dem Ziel in Santiago de Compostela

TIPPS & TERMINE

- 19.02.2019** Mobilität erhalten bei Demenz, Köln (nur noch zwei Plätze frei)
- 14. – 17.03.2019** Sportexerzitien für junge Erwachsene, Münster
- 23.03.2019** Resilienz, Köln
- 05.04.2019** DV Jugendtag in ...
- 06.04.2019** Faszientraining, Köln
- 03. – 05.05.2019** Yogalehrgang, Bensberg
- 10.05.2019** Sportlerwallfahrt nach Altenberg (Teilnahme kostenfrei!)
- 02.06.2019** kirche.läuft (Achtung!: Terminänderung!)
- 07.07.2019** kirche.kickt

Unsere genauen Ausschreibungen und Termine finden Sie unter www.djkdvkoeln.de, dort unter Termine.

Bundesjugendtag 2019



Delegierte aus den Diözesen im Plenum



Jeder Jeck ist anders -
Perfekt choreografiert von der DJK DV Köln



DJK DV Köln Vorsitzender,
Bernward Siemes, begrüßt die Delegierten

Bilder: DJK



Rheinische Stimmung sucht Ihresgleichen

IMPRESSUM:

Verantwortlich: Volker Lemken
Redaktion: Daniela Otto, Saskia Heuser, Volker Lemken,
Nicolas Niermann sowie Gastbeiträge
Auflage: online 4500 zzgl. Druck

DJK Sportverband Köln
Am Kielshof 2
51105 Köln
info@djkdvkoeln.de
Tel.: 02 21 - 99 80 84 - 0
Fax: 02 21 - 99 80 84 - 19
www.djkdvkoeln.de

