

## DJK Landesverband Bayern macht Übungsleiter und Kursleiter fit

Der DJK Diözesanverband Eichstätt lud zu einer zweitägigen **Übungsleiter-Lizenzverlängerung** ein

Mit guter Beteiligung konnte die **Übungsleiter(ÜL)-Lizenzverlängerung** des DJK Landesverbandes Bayern im Kloster St. Josef und in der Turnhalle der Berufsfachschule St. Marien in Neumarkt stattfinden. An beiden Kurstagen des Wochenendlehrgangs nahmen über 20 Teilnehmer verschiedener DJK-Vereine aus den Diözesen Augsburg, Eichstätt, München, Passau und Regensburg teil. Auch von Nicht-DJKlern und Kursleitern ohne Lizenz wurde das Angebot gerne wahrgenommen. Der DJK Diözesanverband Eichstätt, der sich für die Organisation und Austragung bereit erklärt hatte, stellte ein sehr buntes und ansprechendes Programm mit vielen praktischen Umsetzungsmöglichkeiten für die Vereinsarbeit und Kursleitertätigkeit zusammen.

Schon lange hatte der Lehr- und Bildungsausschuss des DJK-Landesverbandes Bayern den Grundstein für diesen Kurs gelegt. Dabei war es dem christlichen Sportverband ein Anliegen, gerade den ehemaligen Teilnehmern aus früheren DJK-ÜL-Ausbildungen zu ermöglichen, ihren ÜL-Ausweis zu verlängern und sich wieder in vertrauter Runde zu einem Erfahrungsaustausch zu treffen. Von diesem Angebot wurde gerne und rege Gebrauch gemacht.



Das sehr weitreichende Programm vermittelte u.a. wichtige Kenntnisse zu verschiedenen Fitness- und Leistungstests. Hierzu stellte Stefan Klarl, diplomierter Sportökonom und Jugendbildungsreferent des DJK Diözesanver-

bandes Regensburg, vielfältige effiziente Verfahren vor, um Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit bzw. Reaktionsgeschwindigkeit zu prüfen und mögliche Defizite auszugleichen. Reichhaltige Erfahrungen und Stundenbeispiele für die Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit wurden im Anschluss von Doris Liebl vorgestellt, die als Sport- und Fachwartin im Diözesanverband Augsburg ehrenamtlich tätig ist. Spielerische Balanceübungen hierzu wurden für Groß und Klein auf stabiler und labiler Unterlage ausprobiert. Auch ungewöhnliche Bewegungsideen und Ausdauertraining mit Alltagsmaterialien wie z. B. Spielkarten oder Puzzles sorgten für Interesse und Begeisterung bei den Teilnehmern. Venen-, Arterien- und Fußgymnastik für Jedermann sowie Kenntnisse zum Thema Osteoporose rundeten die Inhalte des ersten Kurstages ab.



Am zweiten Kurstag ging es unter anderem um Sport und Ernährung und wirkungsvolle Kraftübungen ganz ohne Trainingsgeräte. Michael Hannawacker, Dipl.-Sportökonom und Jugendreferent im Diözesanverband Würzburg, zeigte mit dem „body-tube“, als kleines vielseitiges Fitnessgerät, verschiedene Einsatzmöglichkeiten für Aerobic, Wellness und Muskelaufbau. Allen Themen war gemein, dass die Inhalte nicht zu theoretisch vermittelt wurden, sondern praktisch anwendbar für die alltägliche Arbeit in der Turn- oder Sporthalle.



Auch am Abend konnte noch fachübergreifender Erfahrungsaustausch zwischen den Übungs- und Kursleitern im gemütlichen Ambiente des Wildbadkellers des Klosters stattfinden. Hierzu standen auch die Referenten den Teilnehmern für mögliche Rückfragen „face-to-face“ Rede und Antwort. Gerne wurden in dieser Runde auch freundschaftliche Kontakte geknüpft oder gepflegt.

Am Sonntag feierten die Teilnehmer gemeinsam mit DJK-Diözesanbeirat Domkapitular Rainer Brummer in der Unterkirche des Klosters St. Josef die Heilige Messe. In seiner sportbezogenen Predigt weckte Brummer ganz enorm das Interesse der Teilnehmer. „In jedem von uns stecken seine ureigenen Talente. Es ist wichtig, unsere Begabungen und unser Können, das wir entweder geerbt oder uns durch Training angeeignet haben, nicht verkümmern zu lassen.“ Er rief die Teilnehmer der ÜL-Lizenzverlängerung dazu auf, ihr Können und ihre Fähigkeiten verantwortungsvoll ihren Schützlingen weiter zu vermitteln. Ebenfalls ist es wichtig, mit sich selbst zufrieden zu sein und sich nicht exzessivem sportlichen Leistungsdruck auszusetzen.

Die organisatorische Planung und Leitung des Kurses übernahm Richard Kirschner, Bildungsreferent aus dem DJK Diözesanverband Eichstätt, der für den guten Verlauf auch die gute Atmosphäre während des kompletten Lehrgangs, das ungeheure Repertoire an Praxisinhalten, das schnelle „Zusammenwachsen“ der Teilnehmer sowie das angenehme Ambiente und den guten Standard der Unterkunft Kloster St. Josef nannte. Auch für Nicht-DJKler bedarf es nach dem Kurs keiner langen Erklärungen mehr, was sich hinter den drei Buchstaben DJK verbirgt. Die besondere DJK-Atmosphäre und den „DJK-Spirit“ konnte jeder wahrnehmen und erleben.

*DJK DV Geschäftsstelle*