

## Sport for everyBODY

Am 24. und 25. Mai 2025 trafen sich 9 sportbegeisterte DJK-Übungsleiter\*innen bzw. ehrenamtliche Mitarbeiter\*innen in der Jugendarbeit unter Leitung des Referenten Michael Hannawacker, dem DJK-Bildungsreferenten der Diözese Würzburg, auf dem Volkersberg bei Bad Brückenau zu einem Lehrgang/Fortbildung mit Lizenzverlängerung.

Das Jugendhaus Volkersberg bietet sich für diese Veranstaltung hervorragend an und es ist schon fast eine Tradition, diese dort durchzuführen. Die Organisation und Zusammenarbeit mit dem Veranstalter, der DJK-Sportjugend im DV Würzburg, sowie die freundlichen Mitarbeiter und die gesunde Verpflegung in dieser Tagungsstätte sind ebenso ein Garant für die erfolgreiche Durchführung dieser Fortbildung.

Nach den notwendigen organisatorischen Einleitungen begann es auch gleich sportlich.

### *Sport und Spaß:*

Voller Motivation begann die erste Unterrichtseinheit praktisch in der Sporthalle. Ziel war es, uns Übungsleiter\*innen zu zeigen, Sport kann und soll auch Spaß machen. Ob beim Lauf-Bingo oder z.B. dem „römischen Wagenlenken“ (2 Sportler tragen auf Gymnastikstäben eine oder einen anderen Sportler\*in unter der Beachtung der Absicherung durch die Sporthalle), war neben der Ausdauer und Kraft, auch die Teamfähigkeit, die Kommunikation notwendig. Alle Beteiligten waren voll bei der Sache und hatten auch Ihren Spaß daran. Nach einer Regenerationspause folgte die Theorie.

### *Thema - Sport und Ernährung,*

Bei diesem wichtigen Punkt in der Ganzheitlichkeiten Betrachtung zum Themenkreis Sport wurde sehr gut allgemein Bekanntes mit Neuigkeiten aus der Wissenschaft und der Praxis vermittelt. Die Referentin und Sportwissenschaftlerin Antonia Hannawacker konnte kompetent auf alle Fragen der Anwesenden antworten. So verging diese Unterrichtseinheit sehr schnell und wir trafen uns im Anschluss daran wieder in der Sporthalle zu einer praktischen Übungseinheit.

### *Thema – HIIT*

Bei diesem Kürzel HIIT, es bedeutet „High Intensity Interval Training“, ist der Name Programm. In kurzer Abfolge wird eine oder mehrere gymnastische Übungen in einer bestimmten Zeit absolviert, gefolgt von einer kurzen Pause und dies mehrfach hintereinander, so die Theorie. Auch hier war Antonia Hannawacker unsere Referentin. Sie hat uns Teilnehmern\*innen die Übungen erklärt und vorgeturnt. Dabei ging Sie sehr methodisch vor: Vom Einfachen zum Schwierigen. Es begann mit 2 Übungen, 1. Übung mit 30 Sekunden Dauer und 20 Sekunden Pause, gefolgt von der 2. Übung mit 30 Sekunden Dauer und wiederum 20 Sekunden Pause. Diese Sequenz wurde 3 Mal absolviert. Dies war das Aufwärmen und der Höhepunkt gestaltete sich derart: 8 verschiedene Übungen werden nacheinander durchlaufen mit 20 Sekunden Dauer und 10 Sekunden Pause. Doch es wurde nach der 8. Übung nicht beendet, sondern alle vorhergehenden Übungen noch einmal in umgekehrter Reihenfolge absolviert. Auch bei dieser Thematik wurde uns an Beispielen sehr anschaulich gezeigt, wie die Übungen angepasst werden können, um dem Alter, den körperlichen Zustand oder

Fitness der Zielperson/ Gruppe Rechnung zu tragen. Auch bei solchen HIIT – Übungen darf der Spaß nicht fehlen.

### *Entspannung/Stressbewältigung*

Nach der intensiven und schweißtreibenden Gymnastikeinheit wurde dieser Punkt des Zeitplanes sehr gern absolviert. Fokus lag hierbei auf Stressbewältigung, d.h. sich mit verschiedenen Entspannungstechniken zu beschäftigen. Dieser wohltuende Ausklang in der Halle war hier genau richtig platziert. Damit endete dieser Tag aber noch nicht, denn nach dem Abendessen trafen wir uns erneut im Seminarraum.

### *Erfahrungsaustausch / Aktuelles*

Hier stellten sich die Teilnehmer\*innen kurz vor und berichteten über Ihre Aktivitäten in den jeweiligen Vereinen sowie mögliche Tendenzen aus sinkenden Mitgliederzahlen in bestimmten Sportgruppen (Senioren). Es wurde auch über die Lizenzverlängerung informiert, die sich für uns Teilnehmer\*in als etwas problematisch darstellt ( DJK vs. BLSV ). Dieses Thema konnte nicht abgeschlossen werden. In der Hoffnung auf weitere Informationen wurde es vertagt. Der Abschluss für diesen erlebnisreichen Tag war die Vorstellung des Trailers zum Deutschen Katholikentag 2026 in Würzburg.

Tag 2 begann wiederum in der Sporthalle. Nach einer kurzen Aufwärmphase wurden wir mit dem Themenbereich

### *Parkour*

bekannt gemacht. Als Referent zeigte uns der Sportfreund Simon Bahmer aus Hammelburg verschiedene Techniken zum Überwinden von Hindernissen, dem richtigen Abrollen auf der Matte oder die unterschiedlichen Sprungtechniken und es blieb nicht nur beim Vorführen. Allen wurde die Möglichkeit geboten, sich zu beweisen und Simon stand mit Rat und Tat bereit, um zu unterstützen. Das Überwinden der Sprossenwand oder das Anspringen der Wand wurde vielfältig trainiert. Höhepunkt war die Kür von Simon Bahmer. Er nutze alle bereitstehenden Geräte wie Sprossenwand, Kästen, Bänke und mehr, um diese mit den verschiedensten Techniken in einem Durchgang zu überwinden. Dass wurde mit viel Beifall und Anerkennung honoriert. Als letzte praktische Lehrgangseinheit wurde auf das Thema

### *Stretching*

eingegangen. Die Betonung liegt hierbei auf das richtige Stretching, denn auch in diesem Themenkomplex werden neue Aspekte durch die Forschung erbracht, um die Wirkung der Übungen zu erhöhen. Schwerpunkt der praktischen Übung: Die 5 Hauptzonen im Bereich der Beine sowie der Halsbereich. Nach der Mittagspause trafen sich die Teilnehmer\*innen im Seminarraum zum letzten Fortbildungsthema, der

### *Prävention sexualisierter Gewalt*

Diesem wichtigen Thema in unserer Zeit, mit seinen vielfältigen Erscheinungen und Auswirkungen auf die Betroffenen, widmet sich der DV Würzburg mit vollem Engagement, bietet sich für Schulungen in den Vereinen an und leistet Unterstützung bei

der Aufstellung von Konzepten zu diesem Thema, mit dem Ziel, den Menschen in den Mittelpunkt des Wirkens zu stellen und besonders dem Schutz der Kinder und Jugendlichen verpflichtet zu sein. Der Erfahrungsaustausch verdeutlichte: Wir stehen noch am Anfang bei der Umsetzung. Erste Erfolge sind in den Vereinen sichtbar und wir alle müssen weiter daran arbeiten. Jeder der Teilnehmer\*innen verpflichtete sich den Verhaltenskodex mit den entsprechenden Leitprinzipien anzuwenden.

Zum Abschluss dieses Fortbildungslehrgangs erfolgte die Reflexion. Es gab nur Bestnoten für die Organisation und Durchführung von allen Beteiligten und es wurde die Hoffnung geäußert, sich in 4 Jahren zum nächsten Lehrgang mit Lizenzverlängerung zu treffen. Es erhielt jede/r die Teilnahmebestätigung für eine erfolgreiche Teilnahme. Mit neuen Erkenntnissen und voll motiviert verließen wir, auch mit Bedauern, den Volkersberg, um in unseren Vereinen dieses Wissen anzuwenden.

Albrecht Piater

DJK Salz