

## Neues aus München und Freising

### „YOGA – ein Weg für Christen?“

Studientag im Schloss Fürstenried, 8. Februar 2020

Bereits zum vierten Mal lud Helmut Betz Yoga praktizierende Christen zu einem gemeinsamen Studientag ein: „YOGA – ein Weg für Christen?“

Unter der Moderation und Anleitung von Rainer Griek, der als Yogalehrer zusätzlich in unterschiedlichen christlichen Traditionen beheimatet ist, durchleuchteten wir das Thema gemeinsam mit 12 Teilnehmerinnen und Teilnehmern. Darunter waren Yogalehrer, die in katholischen Kreisbildungswerken oder in DJK-Vereinen Yoga anbieten.

Neben kurzen Vorträgen wurden entsprechende Bewusstseins- und Konzentrationsübungen durchgeführt. Im Anschluss konnten Erfahrungen aus der eigenen Yogapraxis ausgetauscht und diskutiert werden.

Als Fazit des Tages wurde festgehalten: „Yoga - ein Weg für Christen!“. Das Fragezeichen aus der Einladung wurde weggenommen und durch ein Ausrufezeichen ersetzt. Yoga bereitet den Boden, um ein christliches Leben ganzheitlich umzusetzen und zu vertiefen.

Wir freuen uns sehr, dabei gewesen zu sein und freuen uns schon auf nächstes Jahr.

*Stefan Deuschl*



*Referent Rainer Griek (links), Helmut Betz (2. von rechts), Rita Lipp und Stefan Deuschl (Yogalehrer bei DJK-SV Oberndorf)*

### Fürbittendes Gebet

Barmherziger Gott,

die Ausbreitung des Corona-Virus hält uns in Atem. Die Lage spitzt sich zu und wir wissen nicht, was uns noch erwartet.

Wir erleben eine Situation, die das Leben vieler Menschen weltweit bedroht und uns vor enormen Herausforderungen stellt. Gleichzeitig dürfen wir in dieser Krise an dich glauben, hoffen und uns voll Vertrauen an dich wenden.

Wir beten:

Für alle Menschen, die am Corona-Virus erkrankt sind. Gott, sei ihnen nahe.

Für alle Menschen, die mit einem besonderen Risiko und in Quarantäne leben. Gott, sei ihnen nahe.

Für die vielen Familien, die ihr Leben neu regeln müssen. Gott, sei ihnen nahe.

Für die Menschen, die Angst vor einer Infektion haben. Gott, sei ihnen nahe.

Für die Ärzte\*innen und Pflegenden, die sich um die Erkrankten kümmern und sorgen. Gott, sei ihnen nahe.

Für die Forscher\*innen und Wissenschaftler\*innen, die nach einem Medikament und Impfstoff suchen. Gott, sei ihnen nahe.

Für die Verantwortlichen in den unterschiedlichen Bereichen, die Entscheidungen treffen müssen. Gott, sei ihnen nahe.

Für alle, die sich für solidarisches Miteinander einsetzen. Gott, sei ihnen nahe.

Für uns alle, in der DJK und überall, die sich den Herausforderungen der Krise stellen müssen. Gott, sei uns nahe.

Und unsere persönlichen Gebetsanliegen in der Stille... Gott, sei uns nahe.

Gott, du schenkst uns in deinem Sohn Jesus Christus Hoffnung und Kraft.

Dafür danken wir dir heute und alle Tage. Amen.

[Hinweis: Gebet in der Corona-Krise \(Bischof Hermann Glettler, Bischof von Innsbruck\).](#)



## „Sein Bestes geben“ im DJK-Wintersport 12. DJK-Bundeswinterspiele 2020 in Wertach

Wertach (13.02.2020). Schirmherr der DJK-Bundeswinterspiele, Alfons Hörmann, Präsident des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB), sagt auf der Eröffnungsfeier anlässlich der 12. DJK-Bundeswinterspiele im Allgäuhaus in Wertach: „Die DJK-Bundeswinterspiele sind ganz besondere Wettkämpfe in großer Tradition und mit einem großen Teilnehmerfeld. Wir freuen uns auf gute sportliche Leistungen und schöne Wettkämpfe, die geprägt sind von Fairness und Respekt. Dafür stehen wir im DOSB und dafür steht auch ganz besonders die DJK als christlich wertorientierter Sportverband.“

Olympisches Flair verbreitete der Einzug aller teilnehmenden Sportler\*innen mit DJK-Bannern in das Allgäuhaus. DJK-Präsidentin Elsbeth Beha eröffnete die 12. DJK-Bundeswinterspiele, die vom 13. bis 16. Februar 2020 in Wertach im Allgäu stattfinden und unter dem DJK-Jubiläumsmotto „Sein Bestes geben“ des DJK-Sportverbands stehen: „2020 feiert der DJK-Sportverband sein hundertjähriges Bestehen. Die DJK-Bundeswinterspiele bilden den sportlichen Auftakt des Jubiläumsjahrs. Freuen wir uns über faire Wettkämpfe, das Erleben der DJK-Gemeinschaft und dass wir alle unser Bestes geben – für den Sport um der Menschen willen,“ wünschte sich DJK-Präsidentin Elsbeth Beha zur Eröffnung. Norbert Gebhart, zweiter Bürgermeister von Wertach, sprach ein Grußwort.



Einen Segen zur Eröffnung der DJK-Bundeswinterspiele erteilte die Geistliche Bundesbeirätin Elisabeth Keilmann.

Alle vier Jahre treffen sich die Wintersportlerinnen und Wintersportler des katholischen Sportverbands in Deutschland zu ihren Titelkämpfen in den alpinen und den nordischen Skiwettkämpfen sowie im Eisstockschießen. Die Skigebiete der Region verfügen über bestens präparierte Pisten und moderne Liftanlagen wie die „Bergbahnen Oberjoch-Hindelang“ oder die „Spieserlifte Unterjoch“.

Auch DJK-Spitzensportler sind vor Ort. André Stimpfle von der DJK RG Wertachtal verteidigte Platz drei bei der offenen Münchner Meisterschaft 2020 und nimmt an den DJK-Bundeswinterspielen zusammen mit seinen erfolgreichen Brüdern Patrick, Yannick, Francis und



Marcel und weiteren Familienmitgliedern teil.

### FAZIT:

Die DJK-Bundeswinterspiele 2020 im Allgäu sind Geschichte. Mit einer durchaus erfreulichen Beteiligung von 69 gemeldeten Teilnehmenden aus 6 Vereinen unseres Diözesanverbands, darunter war auch eine 4-köpfige Delegation der DV-Vorstandschaft, brauchen wir uns wahrlich nicht zu verstecken, ganz im Gegenteil: die Beteiligung insgesamt war sehr überschaubar, gut 200 Aktive sind für deutschlandweite Meisterschaften schlicht zu wenig.

Aber zu den Wettbewerben und Ergebnissen im Detail:

Prunkstück aus Münchner Sicht waren unsere Stockschützen.

- Der Mannschaftswettbewerb Senioren Ü50 war quasi eine Diözesanmeisterschaft, der durch DJK SV Niedertaufkirchen II gewonnen wurde. Niedertaufkirchen I, Traunstein und Kammer waren die weiteren Moarschaften.
- Beim Mannschaftswettbewerb Herren waren 10 der 18 Moarschaften von uns, DJK-SG Ramsau I konnte sich in einem spannenden Endkampf mit 20:7 durchsetzen. Auf den weiteren Plätzen unter den besten 10: 4. Ramsau II, 5. Kammer I, 7. Niedertaufkirchen II.
- Im Mannschaftswettbewerb Mixed erreichten DJK SV Niedertaufkirchen den 2. und DJK Kammer den 3. Platz.

- Auch der Zielwettbewerb Senioren Ü50 war eine Diözesanmeisterschaft, bei der Max Holzmann von DJK SV Niedertaufkirchen den Sieg erringen konnte, gefolgt von Siegfried Kamml aus Traunstein und Martin Reiter aus Niedertaufkirchen.
- Beim Zielwettbewerb Damen beteiligten sich zwar nur 2 Damen aus unserem DV, nämlich aus Niedertaufkirchen, aber durchaus erfolgreich: für Anita Aigner reichte es zum 6. Platz, Kathrin Gruber dagegen siegte überlegen und wurde Deutsche Meisterin.
- Königsdisziplin ist der Zielwettbewerb der Herren; 50 Stockschützen wollten es ganz genau wissen – jetzt wissen sie es. Nämlich dass die besten Stockschützen aus Ramsau kommen: Helmut Bischof wurde Deutscher Meister, Thomas Neumaier Vizemeister, Martin Reiter aus Niedertaufkirchen wurde Dritter. Unter den besten 15 konnten sich noch weitere Ramsauer platzieren: Norbert Lackner als 5., Bernhard Söllner als 10., Johann Hadersberger als 13. und Albert Robeis als 14.; insgesamt eine herausragende Bilanz.

Bei Ski nordisch, also im Langlauf waren von unserem DV ausschließlich Läufer/innen von DJK Darching vertreten, und durchaus erfolgreich:

Langlauf klassisch:

- Herren 21: 1. Markus Weindl
- Herren 61: 1. Helmut Adelsberger
- Herren 71: 1. Josef Dittmayer
- Herren 76: 1. Manfred Schömer

Langlauf freie Technik:

- Herren 21: 1. Markus Weindl
- Herren 61: 2. Helmut Adelsberger
- Herren 71: 1. Josef Dittmayer

Das recht überschaubare Teilnehmerfeld von jeweils knapp 20 Startern soll die Ergebnisse und schon gar nicht die Leistungen schmälern, 10 Kilometer wollen erst mal gelaufen sein.

Bei Ski alpin im Slalom waren nur 6 Starter und im Riesenslalom 7 Starter unseres Verbands beteiligt, entsprechend spärlich lesen sich die Stockerlplätze:

Slalom:

- U14 weiblich: 2. Emely Rieder, DJK Kammer

Riesenslalom

- U14 weiblich: 2. Emely Rieder, DJK Kammer
- Herren 81: 1. Gerd Tüpke, SV DJK Götting
- Herren 61: 1. Konrad Mack, SV DJK Götting
- Herren 36: 4. Johannes Pollack, DJK Kammer

Allen Sportler/innen, die für sich, für ihren Verein, aber auch für unseren Diözesanverband München und Freising ihr „Bestes gegeben haben“, ein großes Kompliment und ein ausdrücklicher Dank!

Alle Ergebnislisten unter: <https://www.djk.de/news/1397-ergebnisse-der-12-djk-bundeswinterspiele>



## DJK-SG Ramsau siegt bei Bundeswinterspielen

Die Stockschützen der DJK-SG Ramsau nahmen am vergangenen Wochenende an den Bundeswinterspielen der DJK in Sonthofen teil. Mit 3 Teams ging die DJK-SG Ramsau im Mannschaftswettbewerb an den Start.

Die dritte Mannschaft konnte von den 18 startenden Mannschaften den 16. Platz erreichen.

Die zweite Mannschaft musste sich im Spiel um Platz drei knapp geschlagen geben, konnte sich jedoch über den vierten Platz auch freuen.

Die erste Mannschaft ging in der Gruppenphase mit 15:1 Punkten als Sieger hervor, was das Finalspiel gegen den anderen Gruppensieger bedeutete.

In diesem Spiel, das gegen die DJK-SSV Innernzell ausgetragen wurde setzten sich die Ramsauer klar mit 21:10 Punkten durch und holten sich somit die Goldmedaille im Mannschaftswettbewerb.

*Bild: v.l. Johann Hadersberger, Tom Neumaier, Andreas Ott und Helmut Bischof*



Im Einzelwettbewerb im Ziel -und Ringschiessen gingen dann 55 Teilnehmer an den Start.

Auch hier waren die Ramsauer Stockschützen wieder sehr erfolgreich.

Den 10. Platz erreichte Bernhard Söllner, den 5. Platz mit 136 Punkten schaffte Norbert Lackner.

Die Silbermedaille holte sich mit 155 Punkten Tom Neumaier.

Die Sensation schaffte dann Helmut Bischof mit 159 Punkten und den Gewinn seiner zweiten Goldmedaille.



*Bild: v.l. Tom Neumaier, Helmut Bischof*

## 8 Plätze auf dem Stockerl erturnt

Die Turnerinnen und Turner des SV DJK Heufeld haben bei den Bundesmeisterschaften in Würzburg einen erfolgreichen Wettkampf gezeigt. Das Training hat sich bemerkbar gemacht und von den 13 starberechtigten Turnerinnen und Turnern erzielten letztendlich 8 Podiumsplätze.



## Ramsauer Stockschützen steigen in Bezirksoberliga auf!

Über einen tollen Erfolg konnten sich die Stockschützen der DJK-SG Ramsau freuen. Die zweite Mannschaft schaffte in der laufenden Wintersaison als Aufsteiger aus der vergangenen Saison nun auch den Aufstieg in die Bezirksoberliga. Nach einem bereits sehr starken ersten Wettkampftag an dem sich die Ramsauer mit 21:3 Punkten schon im Spitzenfeld platzieren konnten, folgte auch am zweiten Wettkampftag eine sehr gute Mannschaftsleistung. Mit 35:11 Punkten wurden die Ramsauer Bezirksliga-Vizemeister und steigen somit in die Bezirksoberliga auf.



*Auf dem Foto die erfolgreiche Mannschaft: v. l. Robeis Albert, Schwarzenbeck Anton, Söllner Bernhard, Wittchow Andreas und Söllner Konrad jun.*



## Weibliche Hockeyjugend bayerischer Pokalmeister



Am Samstag den 25.01.20 reiste die **weibliche U16** des Sportbund Rosenheim zur bayerischen Pokalmeisterschaft nach Nürnberg und konnte sich nach drei spannenden Spielen den Pokal sichern.

Im ersten Spiel des Tages traf man auf den TSG Pasing, gegen den man sich in der Vorrunde zwei Mal durchsetzen konnte. In Nürnberg reichte es trotz einer engagierten Leistung nur für ein 0:0 Remis. Das zweite Spiel wurde gegen den Bayreuther TS bestritten und war mit einem 3:1 Rückstand wenige Minuten vor Schluss schon fast verloren. Die junge Mannschaft gab den Traum vom Pokal aber noch nicht auf und konnte durch überragenden Einsatz und Mannschaftsgeist zum 3:3 aufholen und in der letzten Minute den Führungstreffer zum 4:3 erzielen. Das letzte Spiel gegen den Nürnberger HTC musste nun zwingend gewonnen werden, um sich den Pokal zu sichern. Obwohl die Mädchen des SBR aufgrund von Krankheiten und Verletzungen ersatzgeschwächt antraten, konnte das Team unter der Leitung der Trainer Rainer Brech und Mike Christoph mit einer großartigen kämpferischen Leistung überzeugen und so wurde das letzte Spiel des Tages verdient mit 4:2 gewonnen. Für den SBR trafen Mali Herber holt (2), Sophie Zetterberg (2), Meret Heinrich (2), Kapitänin Leonie Blattmann (1) und Anjolie Barf (1). Kommende Saison wird das motivierte Team dann die Damenmannschaft stärken.



*Sarah Göpfert*

## Aufstieg der Hockeydamen

Die **Damen** des Sportbund DJK Rosenheim erreichten diese Hallensaison ebenso einen tollen Erfolg. Sie gewannen am Sonntag, den 16.02.20 letztendlich die zweite Regionalliga Süd und steigen damit als Erster in die erste Regionalliga auf, welche die zweithöchste Liga Deutschlands darstellt und in der Saison 2021/2022 zur zweiten Bundesliga umgewandelt wird.

Die Mannschaft, geführt von Trainer Rainer Brech, gewann die wichtigsten Spiele und da der Aufstiegs konkurrent TV 48 Schwabach Punkte gelassen hatte, kam es am drittletzten Spieltag bei den HTC Stuttgarter Kickers bereits vorzeitig zum Aufstiegsspiel.

Die SBR Damen blicken damit auf eine tolle Saison und eine starke Mannschaftsleistung zurück. Nie zuvor



gelang es dem SBR mit einer Erwachsenenmannschaft in einer so hohen Liga zu spielen und man wird gespannt sein dürfen, wie sich die Damen in der kommenden Saison gegen Traditions- und Bundesligavereine wie den Nürnberger HTC oder Eintracht Frankfurt schlagen.

## 4. Platz bei Deutscher Meisterschaft erreicht

Die Ramsauer Stockschiützen-U14 haben bei der Deutschen Meisterschaft in Regen einen tollen 4. Platz erreicht. Es waren 8 Mannschaften im Modus jeder gegen jeden am Start, in dem die Ramsauer Jungs mit 10:4 Punkten in der Vorrunde den 3. Platz erreichten. Im anschließenden Page Off Finale trafen Sie auf den Vorrundenvierten FC Penzing. Mit einem Sieg wäre ein Treppchenplatz sicher gewesen, aber leider ging dieses Spiel verloren.



die Schützen v.l. Fabian Neumaier, Matthias Huber und Dominik Huber waren aber trotzdem stolz, zum ersten Mal bei einer Deutschen Meisterschaft dabei zu sein.



## Zweiten Platz bei U-14 Bayernpokal erkämpft

Die Erfolgsserie des Ramsauer Stockschiützennachwuchses reißt nicht ab!!!

Beim Bayernpokal, der in der Eishalle in Landshut unter den besten 24 Mannschaften aus Bayern ausgetragen wurde, konnten sich die Nachwuchsschiützen aus Ramsau in der Vorrunde, die aus 4 Gruppen zu je 6 Mannschaften bestand, ohne Niederlage klar durchsetzen. Für die Gruppensieger hieß es jetzt im Halbfinale alles zu geben, um die Chance auf den begehrten Bayernpokal zu wahren. Mit einer super Leistung in diesem Spiel gegen den SV Höslwang, den man mit 28:0 klar besiegte, stand dem Finale nichts mehr im Weg. Im Finalspiel hieß der Gegner dann SV Konzell. Nach 2 Kehren waren die Ramsauer mit einem Vorsprung von 10:0 schon auf der Siegerstraße, doch nach 4 Kehren stand es 10:10. In den letzten beiden Kehren war die Spannung auf dem Höhepunkt und die besseren Nerven bewiesen die Konzeller Schützen, die mit 13:12 Punkten denkbar knapp siegten. Nach kurzer Enttäuschung, überwog aber dann doch die Freude über den Podiumsplatz.

Die erfolgreichen Schützen:  
v. l. Matthias Huber, Cedric Hahnemann,  
Laura Hadersberger und Fabian Neumaier.





## Ehre wem Ehre gebührt



Ehrung durch den Deutschen Boxverband für **Günter Ziegler** von der DJK Bavaria Rosenheim e. V. für über 75 Kampfeinsätze und mehr als 750 Einzelkämpfen als Kampfrichter bei nationalen und internationalen Boxvergleichskämpfen im Olympischen Boxen.

Die Ehrung wurde vom Kampfrichterobmann des Bayerischen Amateur-Box-Verbandes Ulli Langer anlässlich des Box-Bezirkstages Oberbayern am 6. Januar 2020 in Fürstenfeldbruck überreicht.

*DJK Bavaria Rosenheim e. V.  
Günter Ziegler*



## Wechsel bei DJK München-Haidhausen

Nach einer langen und intensiven Suche – unterstützt auch durch einen externen Berater – konnte im November letzten Jahres bei DJK München-Haidhausen ein neuer Vorsitzender als Nachfolger von Gabriele Weihmüller-Feil gefunden werden: **Helmut Betz**, der Geistliche Beirat des Vereins, führt jetzt den Verein, unterstützt von seinen Stellvertreter/innen.



Mit einem Blumenstrauß bedankte sich Helmut bei seiner Vorgängerin für deren langes und intensives Engagement für den Verein.



## Tolle Benefizaktion beim SV-DJK Kolbermoor



Im Rahmen des umfangreichen Kursangebots beim SV-DJK Kolbermoor hat auf Initiative von Geschäftsführerin Karin Maier (hier im Bild) der Verein für die Woche zum Jahreswechsel die Kursgebühren erlassen; statt dessen konnte jeder Teilnehmer eine freiwillige Spende zugunsten der Kolbermoorer Tafel geben und auch die Trainer verzichteten auf ihre Vergütung.

Stolz konnte Karin Maier im Namen der Kursteilnehmer und Trainer die Summe von 1843,87 Euro an die Kolbermoorer Tafel übergeben.

Nachdem die Fußballabteilung des Vereins im letzten Jahr schon eine Benefizaktion auf die Beine gestellt hatte, ist auch diese Aktion geradezu ein Musterbeispiel für die DJK-Leitidee „DJK – Sport und mehr“



## Neurokinetik und „HKT“-Seminar

Am 25./26.01. fand die erste Übungsleiter-Lizenzverlängerung 2020 im kirchlichen Zentrum statt. Samstags lernten die Teilnehmer das Heidelberger-Kompetenztraining kennen und arbeiteten mit Hilfe u.a. von Konzentrationstechniken und der Ressourcenaktivierung auf ihre persönliche Zielerreichung hin. Einige Anwesende hatten schon Vorerfahrungen in dem Bereich und erweiterten ihr vorhandenes Repertoire durch die gelernten Techniken. Unterstrichen wurde der Praxisteil durch verschiedenen Theorien aus der Gehirnforschung.

Sonntags erfolgte dann die Neurokinetikseminar-Premiere des Diözesanverbandes. Zu Beginn äußerten die Beteiligten den Wunsch, möglichst viele Übungen für die Umsetzung in den eigenen Gruppen an die Hand zu bekommen. Dementsprechend gefüllt war der Tagesablauf mit abwechslungsreichen und herausfordernden Aufgaben aus den verschiedenen Themenfeldern: bilaterale-, Reaktions-, Rhythmische- und Überkreuzbewegungen. Mindestens genauso wie das Gehirn wurden hierbei auch die Bauchmuskeln trainiert. Am Ende waren sich alle einig, dass das Seminar ihren Erwartungen entsprach und dass sie sehr viel Spaß dabei hatten.

*Neurokinetische Reaktionsübungen mit Bällen sorgen hier für gute Stimmung und ab und zu für Verwirrung*

