



Pressemitteilung

Hrsg.: DJK-Sportverband Diözesanverband Trier e.V. •

Verantw.: Rainald Kauer • DJK-Geschäftsstelle, Herzogenbuscher Str. 56

54292 Trier • Telefon 0651-24040 • Telefax 0651-22329

E-mail: DJK-DV-TRIER@t-online.de Internet: www.djk-dv-trier.de

04.04.2011

DJK-Übungsleitertag in Ochtendung

Vielfältiges Angebot und hohe Teilnehmerzahl

Am Samstag, dem 19. März 2011 fand zum ersten Mal ein DJK-Übungsleitertag in der Region Rhein/Vordereifel statt. Aloysius Mester, stv. Vorsitzender und Sportwart, begrüßte die Teilnehmer und Teilnehmerinnen und war sichtlich erfreut über die große Teilnehmerresonanz.

Annähernd 50 Teilnehmer/innen besuchten diese Veranstaltung. Nicht nur lizenzierte Übungsleiter, sondern auch Trainer und Betreuer aus den DJK-Vereinen, aber auch aus anderen Vereinen der Umgebung nahmen an dem Übungsleitertag teil. Jeder Teilnehmer hatte die Möglichkeit zwei der sechs angebotenen Workshops zu belegen, da jeweils am Vor- und Nachmittag drei Workshops stattfanden. Vormittags konnten sie sich zwischen „Training für den Rücken“, „Latin Aerobics“ und „Koordinative Fähigkeiten für Kinder zwischen 4 und 12 Jahren“ entscheiden und am Nachmittag zwischen „Pilates“, „Grundlagen der Leichtathletik spielerisch vermitteln“ und „Präventives Training zur Stressbewältigung und Förderung der Entspannungsfähigkeit durch Boule/Pétanque“. Im Rahmen des Übungsleitertages hatten die Teilnehmer/innen auch die Möglichkeit sich untereinander auszutauschen und sich wertvolle Tipps und Anregungen für ihre Arbeit anzueignen.

Der Tag begann mit einer kurzen Einstimmung und Vorstellungsrunde der Referenten in der Sporthalle Ochtendung. Um den Kontakt und eine Vertrauensbasis der Teilnehmer untereinander zu schaffen, lud Jugend- und Bildungsreferent Rainald Kauer zu einem Kennenlern-Impuls ein. Hierbei musste man unter dem Motto „Einander Wärme schenken – die Handfläche“ (aus „Zweite Ideensammlung für den DJK-Sport“) Berührungsängste abbauen und miteinander kommunizieren.

Im Anschluss daran teilten sich die Übungsleiter in ihre Workshops auf. Referent Michael Leyendecker (Selbach) zeigte seinen Teilnehmer/innen ein vielseitiges und anregungsreiches Programm zu dem Thema Rückentraining. Direkt neben an auf der Bühne der Sporthalle führte Felicitas Doff-Sotta-Bengel (Koblenz) in ihrem Workshop „Latin Aerobics“ in eine neue Form der Aerobic ein. Marc Heinzen und Mario Truetsch (beide Trier) gaben ihren Teilnehmern viele Impulse und Praxisbeispiele zum Thema „Koordinative Fähigkeiten für Kinder“. Danach kamen die Anwesenden bei einem leckeren Mittagessen zu ihrer verdienten Pause. Während der Mittagspause wurde das Thema „Sexualisierte Gewalt im Sport“ konkretisiert. Die Devise lautet, man muss sich als Übungsleiter und Verein mit diesem Thema auseinandersetzen und Notfallinstrumente erarbeiten.

Gleich darauf wurden die Workshops fortgeführt. Unter der Leitung von Michael Röder (Ochtendung) ging ein Großteil der Teilnehmer/innen ins örtliche Stadion. Dort zeigte er verschiedene Wege auf, wie man Grundlagen der Leichtathletik spielerisch vermitteln kann. Nur wenige Gehminuten von der Sporthalle entfernt versammelte sich eine kleine Gruppe auf dem schönen

Bouleplatz in Ochtendung. Hier brachte Rainald Kauer den Teilnehmern das Thema „Präventives Training zur Stressbewältigung und Förderung der Entspannungsfähigkeit durch Boule/Pétanque“ näher. Während dessen führte Felicitas Doff-Sotta-Bengel die Teilnehmer/innen in der Sporthalle durch die Welt des Joseph Pilates.

Zum Abschluss ließ man den Tag nochmals reflektieren und die Teilnehmer/innen waren begeistert von dem gut strukturierten und informativen Übungsleitertag. Besonders herzlich bedankten sie sich bei den Referenten sowie beim ausrichtenden Verein, der DJK Ochtendung und der DJK-Geschäftsstelle Trier.

Bildtext:

Datei – Pilates: Mit Felicitas Doff-Sotta-Bengel präsentierte eine erfahrene Dozentin das Thema Pilates, bei großem Interesse der Teilnehmer/innen.