DJK Diözesanverband Augsburg
Sport und Begegnung

Ausgabe 7 I Sommer 2026

move

Das DJK-Magazin

DJK BUNDESSPORTFEST

Viel Spaß und tolle Erfolge

BESINNLICHE BERGAUSZEITEN

Dem Himmel ein Stück näher

DJK SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS

Grenzen setzen, Stärke zeigen

INHALT

03 Editorial: Gemeinsam stark, bewegt und voller Zuversicht

04 Gehirne in Bewegung- Begeisterung bei Neurokinetik®-Fortbildungen

05 Erster DJK Selbstverteidigungskurs für Frauen und Mädchen

06 Erfolgreicher Abschluss der Ausbildung zum Übungsleiter C

07 Vom alten Shirt zum neuen Garn: Einblick ins Textilrecycling

08 Auszeit auf Alpenpfaden- besinnliche Wanderung rund um Fischbachau

09 Wertvolle Begegnungen

10 Pilgerpause in den westlichen Wäldern

11 Den inneren Kompass neu ausrichten- Bergauszeit im Tannheimer Tal

12 DJK Bundessportfest 2026: Viel Spaß und tolle Erfolge

14 Interview mit Sepp Merk: “Ich bin doch kein Spitzensportler”

16 Große Ehre für Sabine Filser

16 Die DJK Akademie ist gestartet!

17 An die Karten, fertig, los... Ludwig-Grau Schafkopfturnier in Brunnen

17 Fit fürs Ehrenamt- Jugendleiterausbildung 2026

18 Termine- Meldet euch an und seid dabei!

19 Ausblick auf unsere kommenden Veranstaltungen

Gemeinsam stark, bewegt und voller Zuversicht!

Liebe DJKlerinnen, liebe DJKler, liebe Freundinnen und Freunde,
vor euch liegt die neue Sommerausgabe der DJK Move – und wir blicken auf ein intensives, bereicherndes Frühjahr zurück. Das Team der Geschäftsstelle hat sich hervorragend eingespielt und arbeitet mit viel Freude für euch.
Ihr in den Vereinen seid das Herzstück unserer Arbeit. Deshalb standen im Frühjahr viele **Vereinsbesuche** auf dem Programm, um Kontakte zu knüpfen und Partnerschaften zu vertiefen. Der direkte Austausch gibt uns den besten Rückenwind!
Auch unser Jahresprogramm begeisterte: Besonders die **Outdoor-Angebote** wie Tageswanderungen und Bergauszeiten lagen voll im Trend. Ein kulturelles Highlight war zudem die Führung durch die Modellwerkstatt für mechanisches Textilrecycling.
Die **Aus- und Weiterbildung** bleibt ein zentraler Pfeiler, um unsere Vereine fit für die Zukunft zu machen. Unsere starke Bilanz:

- **18 neue Übungsleiter/innen**: Herzlichen Glückwunsch an alle Absolventen, die ab sofort frischen Wind in die Sportstunden bringen!
- **Neurokinetik®-Fortbildung**: Ein großes Danke an Beate und Hape Esch für das inspirierende Wochenende.
- **Start der DJK Akademie**: Mit diesem neuen Format bieten wir euch ab sofort mindestens einmal im Monat eine digitale Fortbildung speziell für Vereinsmanager – praxisnah und direkt vom Sofa aus.

Wie viel **Herzblut** in der DJK steckt, zeigen aktuelle Erfolge: Wir gratulieren **Sabine Filser**, die von Ministerpräsident Markus Söder für ihr herausragendes ehrenamtliches Engagement ausgezeichnet wurde. Sportlich glänzten unsere Athletinnen und Athleten zudem mit Spitzenplatzierungen beim DJK Bundessportfest in Essen.
Wir sind mächtig stolz auf euch!
All diese Momente zeigen: **Die DJK lebt**. Lasst uns diesen Schwung mitnehmen, unsere Werte weiter vorantreiben und voller Zuversicht in die Zukunft schauen.
Genießt den Sommer und bleibt sportlich!

Eure Kerstin Mayer
und das gesamte Team der
DJK Geschäftsstelle

Gehirne in Bewegung- Begeisterung bei Neurokinetik®-Fortbildungen

Vom 12. bis 14. Juni 2026 veranstaltete der DJK Diözesanverband Augsburg ein breit gefächertes Fortbildungswochenende im Gehörlosen-zentrum in Friedberg. Unter der bewährten Leitung des renommierten Trainerteams Beate und Hans-Peter Esch aus Paderborn kamen zahlreiche Neurokinetik®-Trainer und Interessierte zusammen, um sich theoretisch und praktisch weiterzubilden.

Freitag: Innovative Praxisimpulse für Trainer

Das Wochenende startete am Freitag mit dem speziell konzipierten Aufbaumodul „Praxis Plus“, das sich gezielt an Trainerinnen und Trainer richtete. Im Fokus standen frische Impulse und kreative Ideen für die Gestaltung der eigenen Trainingspraxis. Nach abwechslungsreichen Aufwärmübungen, die die Synapsen der Teilnehmer in Schwung brachten, folgte ein anspruchsvoller Hauptteil. Komplexe und herausfordernde Koordinationsübungen mit Bouncebällen brachten alle Beteiligten an ihre Grenzen, ehe der intensive Nachmittag mit der Vorstellung neuer, spielerischer Ideen ausklang.

Samstag: Die Bedeutung der richtigen Atmung

Unter dem Leitsatz „Erfolgsfaktor Atmung“ widmete sich das NeuroZentrix-Seminar am Samstag einem im Alltag oft vernachlässigten Aspekt der Physiologie. Da viele Menschen unbewusst zu viel oder falsch atmen, was zu gesundheitlichen Einschränkungen und Leistungseinbußen führen kann, vermittelte der Kurs fundierte theoretische Hintergründe zum kontrollierten Atmen.

Die Teilnehmer erhielten zahlreiche praxisorientierte Tipps, um die eigene Sauerstoffversorgung zu optimieren und die Regeneration nachhaltig zu steigern.

Sonntag: „Fit im Kopf – Aktiv im Leben“

Der Abschluss behandelte die Gehirngesundheit im Alter sowie den Umgang mit altersbedingten Abbauprozessen und neurodegenerativen Erkrankungen wie Demenz. Auf Basis neuester neurowissenschaftlicher Erkenntnisse wurde aufgezeigt, dass man dem geistigen Verfall durch gezielte Faktoren (wie Bewegung, Ernährung und Schlaf) aktiv entgegenwirken kann. Im Praxisteil erlernten die Teilnehmer neurokinetische „Tisch- und Stuhlübungen“, die flexibel und ohne großen Materialaufwand in der Einzelbetreuung – selbst bei stark eingeschränkter Mobilität – eingesetzt werden können.

Freut euch schon jetzt auf unsere Trainerausbildung im Herbst!

Erster DJK Selbstverteidigungskurs für Frauen und Mädchen

Am 9. Mai 2026 fand im Gehörlosenzentrum Friedberg der erste DJK Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungskurs speziell für Frauen und Mädchen ab 13 Jahren statt. Referent war Manfred Guggemos (Polizeihauptkommissar a.D. und ehem. Polizeieinsatztrainer), der den Teilnehmerinnen praxisnah wichtige Grundlagen zur persönlichen Sicherheit vermittelte. Im Mittelpunkt des Kurses standen Themen rund um Selbstbehauptung, Gefahrenerkennung und angemessene Verteidigungsmöglichkeiten in bedrohlichen Situationen.

Gleich zu Beginn wurde die Bedeutung von Distanz und dem Erkennen von Grenzüberschreitungen behandelt. Unter dem Motto „Rück mir nicht auf die Pelle!“ erklärte der Referent, wie wichtig es ist, die eigene Komfortzone zu schützen und frühzeitig klare Grenzen zu setzen. Ein weiterer Schwerpunkt war die Körpersprache und die Wirkung sogenannter „Opfersignale“. Die Teilnehmerinnen lernten, wie sich sicheres Auftreten, eine aufrechte Haltung und klare Körpersprache positiv auf das eigene Sicherheitsgefühl auswirken können.

Anhand realistischer Beispiele wurden danach verschiedene Angriffs- und Bedrohungssituationen besprochen.

Die Teilnehmerinnen erhielten praxisorientierte Handlungsalternativen für den Notfall und konnten einfache, aber wirkungsvolle Verteidigungstechniken kennenlernen.

Ebenso wurden die unterschiedlichen Stufen der Abwehr thematisiert – von Körpersprache und Distanz über den gezielten Einsatz der Stimme bis hin zur körperlichen Gegenwehr.

Ein weiterer Punkt war die Vorstellung verschiedener Verteidigungshilfsmittel. Dabei wurden Vor- und Nachteile von Alltagsgegenständen wie zum Beispiel dem Schlüsselbund im Vergleich zu Pfefferspray erläutert. Auch rechtliche Aspekt wurden besprochen: Wie und wann darf man sich verteidigen? Dabei ging es sowohl um rechtliche Grundlagen als auch um praktische Möglichkeiten der Abwehr. Manfred erklärte verständlich, wann Selbstverteidigung erlaubt ist und welche Reaktionen in Gefahrensituationen sinnvoll sein können.

Der Kurs war informativ, praxisnah und bot den Teilnehmerinnen viele wertvolle Tipps für mehr Sicherheit und Selbstvertrauen im Alltag. Die Veranstaltung wurde mit großem Interesse verfolgt und sehr positiv aufgenommen.

Erfolgreicher Abschluss der Ausbildung zum Übungsleiter C

Mit einem festlichen Wortgottesdienst und der feierlichen Übergabe der DOSB-Lizenzen ging am 8. Juni 2026 eine intensive Übungsleiter-C-Ausbildung im Profil „Breitensport“ zu Ende. Die Kooperation des DJK Landesverbandes Bayern und des DJK-Diözesanverbandes Eichstätt umfasste 120 Unterrichtseinheiten, die von 18 engagierten Teilnehmerinnen und Teilnehmern erfolgreich absolviert wurden.

Der Weg zur Lizenz: Theorie und Praxis

Die Ausbildung startete bereits im Februar 2026 mit einem Basisseminar in Eichstätt. Es folgten flexible, digitale Lernphasen auf der Online-Plattform sowie ein zweites Präsenzwochenende im April.

Die abschließende Prüfungswoche Anfang Juni bot ein breites Spektrum an Themen. Neben sportpraktischen Grundlagen in Basketball und Ultimate Frisbee standen vor allem gruppendynamische Prozesse, soziale Kompetenzen und die gezielte Vorbereitung auf die Prüfungen im Mittelpunkt.

Kreative Lehrproben und feierlicher Abschluss

Nachdem am Freitag alle Teilnehmer die schriftliche Prüfung bestanden hatten, folgten die praktischen Lehrproben. Hier bewiesen die angehenden Übungsleiter große Vielfalt und Kreativität: Die Themen reichten von spielerischer Rückenschule, Volleyball und Kindertanz bis hin zu Judo, Cricket und Selbstverteidigung. Neben der methodischen Umsetzung überzeugte vor allem die spürbare Begeisterung für Bewegung.

Der Lehrgang fand seinen emotionalen Höhepunkt am Sonntag: Nach einem gemeinsam gestalteten Wortgottesdienst überreichten Vizepräsidentin Silvia Heuberger und Lehrgangsleiterin Carina Hoffmann die offiziellen DOSB-Zertifikate. Begleitet von persönlichen Laudationes wurden die frischgebackenen Übungsleiter bestens gerüstet und motiviert in ihre zukünftige Vereinsarbeit verabschiedet.

Vom alten T-Shirt zum neuen Garn: Einblick ins mechanische Textilrecycling

Die Führung durch die Modellwerkstatt für Mechanisches Textilrecycling am ITA Augsburg bot 25 Teilnehmern spannende Einblicke. Initiiert und geleitet wurde die Tour von Simon Krauß, der selbst im ITA Recycling Atelier arbeitet.
Schnell wurde deutlich: Der Weg vom alten Kleidungsstück zum neuen Shirt erfordert eine komplexe Prozesskette. Besonders wichtig ist die Materialanalyse nach jedem Verarbeitungsschritt. Entscheidend für die spätere Qualität ist vor allem die Faserlänge – je kürzer die Fasern werden, desto schwieriger ist die Weiterverarbeitung.

Die Herausforderungen der Praxis
Im Labor zeigte sich ein überraschendes Problem: Die Angaben auf den Kleidungsetiketten stimmen oft nicht mit der tatsächlichen Zusammensetzung überein, was die Sortierung massiv erschwert.
Auch die Dimensionen sind enorm:

- 1,8 Millionen Tonnen Kleidung landen jährlich in der Altkleidersammlung.
- Die Sortierung erfolgt bisher fast ausschließlich händisch in rund 450 Kategorien.
- Das Projekt „NuCollect“ arbeitet deshalb aktuell an effizienteren, neuen Sortierkonzepten.

Ein weiteres Manko ist die minderwertige Qualität vieler Billigtextilien (Fast Fashion).

Die Fasern sind teilweise so schlecht, dass sie kaum wiederverwendet werden können. Da neue Billigware oft günstiger ist als Second-Hand-Kleidung, greifen viele Menschen zu kurzlebigen Produkten.

Kreislauf oder Spirale?
Besonders imposant waren die großen Maschinen, die Textilien in Streifen schneiden und immer feiner schreddern. Da die Fasern dabei an Länge verlieren, muss vor dem Verspinnen zu neuem Garn stets frische Baumwolle beigemischt werden.
Simon Krauß erklärte passend, dass der Recyclingkreislauf eher einer Spirale gleicht: Mit jedem Schritt nimmt die Materialqualität ab.
Deshalb geht es nicht nur um Recycling, sondern vor allem um Wiederverwendung und bewussten Konsum. Die zentrale Frage bleibt: „Brauche ich dieses Kleidungsstück wirklich?“
Ein herzliches Dankeschön an das ITA Augsburg und Simon Krauß für diesen kurzweiligen Nachmittag, der stark zum Nachdenken anregte.

Auszeit auf Alpenpfaden-
besinnliche Wanderung rund um Fischbachau

Am 11. Mai trafen sich bei strahlendem Sonnenschein insgesamt 23 Teilnehmerinnen und Teilnehmer in Fischbachau zur gemeinsamen Wanderung „Auszeit auf Alpenpfaden“. Die Veranstaltung war eine gelungene Kooperation der DJK Diözesanverbände München/Freising und Augsburg.
Der abwechslungsreiche Genießerweg führte die Gruppe auf rund 12 Kilometern und 220 Höhenmetern durch die herrliche Landschaft des Leitzachtals. Auf schmalen Wiesenpfaden ging es zunächst über den Kalvarienberg hinauf zur Wallfahrtskapelle Birkenstein. Dort durfte die Gruppe ein ganz besonderes Erlebnis genießen: Schwester Franziska gewährte den Wanderern eine eindrucksvolle Privatführung und ermöglichte dabei spannende Einblicke in diesen besonderen Ort.

Anschließend führte der malerische Höhenweg vorbei an der Schwaigeralm – begleitet von traumhaften Ausblicken bis hinüber zur Brecherspitz. Leider zog im weiteren Verlauf Regen auf, sodass die geplante Rast kurzerhand stehend im Wald stattfinden musste. Auch auf dem Rückweg durchs Leitzachtal blieb die Gruppe vom Regen nicht verschont. Dennoch ließen sich die Teilnehmenden die gute Stimmung nicht nehmen und kehrten zum Abschluss gemeinsam im Klosterstüberl ein.

Die Wanderung stand unter dem Motto „Spuren hinterlassen“. Verschiedene Impulsstationen entlang des Weges regten dazu an, darüber nachzudenken, welche Spuren jeder Einzelne bereits hinterlassen hat – in den Herzen anderer Menschen, in Worten oder im eigenen Handeln. Gute Gespräche, interessante neue Bekanntschaften und die gemeinsame Freude an der Bewegung in der Natur machten diesen Tag zu einem besonderen Erlebnis.

Die Organisatoren Kerstin Mayer, Markus Schuster und Herbert Obele zeigten sich am Ende begeistert und waren sich einig: „Auch im nächsten Jahr werden wir wieder gemeinsame Wandererlebnisse in unser Jahresprogramm aufnehmen.“

WERTVOLLE BEGEGNUNGEN

Schön war´s!

Pilgerpause in den Westlichen Wäldern

Am 26. April lud der DJK-Diözesanverband Augsburg zur „Pilgerpause Westliche Wälder“ ein – einem besonderen Format, das Bewegung in der Natur mit Impulsen zur persönlichen Reflexion verbindet. Treffpunkt war der Bahnhof in Diedorf, wo sich insgesamt zehn Teilnehmerinnen und Teilnehmer einfanden, um gemeinsam für einige Stunden dem Alltag zu entfliehen und sich bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen.
Von dort aus startete die Gruppe ihre Wanderung durch die abwechslungsreiche Landschaft der westlichen Wälder. Die Route wurde immer wieder durch kleinere Stationen unterbrochen: bei einem Feldkreuz, an der Waldkirche und am Anhauser Weiher, um nur einige dieser Stationen zu nennen. An diesen erhielten die Teilnehmer Impulse zum Nachdenken, die dazu einluden, sich mit dem eigenen Leben, persönlichen Entscheidungen und inneren Haltungen auseinanderzusetzen. Die Verbindung von Bewegung, Natur und auch einmal Stille schuf dabei eine besondere Atmosphäre, in der viele Teilnehmende zur Ruhe kommen und neue Gedanken zulassen konnten.

Im Laufe des Weges entwickelte sich ein offener und vertrauensvoller Austausch innerhalb der Gruppe. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer nutzten die Gelegenheit, ihre Gedanken zu teilen, Erfahrungen auszutauschen und einander zuzuhören. Dabei wurde nicht nur das eigene Handeln reflektiert, sondern auch gemeinsam ein Blick in die Zukunft geworfen – getragen von Zuversicht und dem Wunsch nach persönlicher Weiterentwicklung. Bei strahlendem Sonnenschein und angenehmen Temperaturen fiel es leicht, sich auf die Umgebung einzulassen und die Zeit im Freien bewusst zu genießen.

Die Natur der westlichen Wälder bot dafür den idealen Rahmen und unterstützte die ruhige, gleichzeitig aber auch lebendige Stimmung der Gruppe. Die Gruppe selbst wurde von allen Beteiligten als äußerst sympathisch und offen beschrieben. Es herrschte von Beginn an eine angenehme, wertschätzende Atmosphäre, in der sich jede und jeder einbringen konnte. Die große Austauschfreude machte die Pilgerpause zu einem gemeinschaftlichen Erlebnis, das weit über eine reine Wanderung hinausging.
Am Ende führte der Weg wieder zurück zum Bahnhof in Diedorf, wo die Pilgerpause um 15:15 Uhr ihren Abschluss fand.
Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer blickten dankbar auf die vergangenen Stunden zurück. Sie nehmen nicht nur schöne Erinnerungen an die gemeinsame Zeit mit, sondern auch neue Impulse und gestärkte Zuversicht für ihren weiteren Weg. Der Wunsch nach einer Wiederholung dieser besonderen Auszeit wurde mehrfach geäußert – ein klares Zeichen dafür, wie bereichernd und wertvoll die Pilgerpause für alle Beteiligten war.
Wir vom DJK DV Augsburg danken allen Beteiligten und planen für 2027 wieder eine besinnliche Wanderung.

Den inneren Kompass neu ausrichten- Bergauszeit im Tannheimer Tal

Ein paar Tage raus aus dem Alltag, hinein in die Berge und ganz zu sich selbst kommen: Unter diesem Leitgedanken fand vom 26. bis 28. Juni 2026 eine ganz besondere Bergauszeit statt. In einer Kooperation der DJK Diözesanverbände Augsburg und München/Freising machten sich zehn Teilnehmer gemeinsam mit den Tourenleitern Kerstin Mayer und Markus Schuster auf den Weg, um die beeindruckende Bergwelt des Tannheimer Tals zu erleben und gleichzeitig dem eigenen „inneren Kompass“ nachzuspüren.

Der Aufstieg: Schritt für Schritt zur Ruhe kommen

Das Wochenende startete mit dem Aufstieg über den idyllischen Vilsalpsee hinauf zur Landsberger Hütte. Schon auf den ersten Höhenmetern wurde der stressige Alltag im Tal zurückgelassen. Die Hütte, eingebettet in die markante Kulisse der Allgäuer Alpen, sollte für die nächsten zwei Tage ein gemütliches Zuhause und ein Ort des Rückzugs für die Gruppe werden.

Das Highlight am Samstag: Traumtour zum Schrecksee

Am Samstag stand das landschaftliche Highlight der Auszeit auf dem Programm: eine anspruchsvolle, aber wunderschöne Rundwanderung zum legendären Schrecksee. Bei hochsommerlichen Temperaturen verlangte der Weg der Gruppe einiges ab, doch die Belohnung hätte nicht besser sein können. Der Sprung in das glasklare, eiskalte Wasser des Bergsees war bei der Hitze sprichwörtlich goldwert und sorgte für die perfekte Erfrischung.

Impulse für die Seele

Doch die Tage lebten nicht nur von der sportlichen Herausforderung und der atemberaubenden Natur. Getreu dem Motto „Mein innerer Kompass“ bot die Auszeit immer wieder Raum für:

- **Persönliche Gedanken:** Momente des Schweigens und Innehaltens beim Gehen.
- **Inspirierende Impulse:** Geistige Wegzehrung, die zum Nachdenken anregte.
- **Wertvollen Austausch:** Bereichernde Gespräche und ein starkes Gemeinschaftsgefühl untereinander.

„Gemeinsam unterwegs sein, in der Natur zur Ruhe kommen und den eigenen Lebenskompass neu ausrichten – genau diese Kombination hat die Tage zu etwas ganz Besonderem gemacht.“

Dankbar für eine gelungene Auszeit

Am Sonntag hieß es nach einem letzten gemeinsamen Abstieg schließlich Abschied nehmen. Was bleibt, sind die Erinnerungen an ein rundum gelungenes Wochenende, neue Perspektiven und eine tiefe Dankbarkeit für die gemeinsame Zeit in den Bergen.
Die Vorfreude auf die nächste gemeinsame Tour ist bereits jetzt riesengroß!

DJK Bundessportfest 2026: Viel Spaß und tolle Erfolge

Mit großem Stolz blickt der DJK Diözesanverband Augsburg auf das diesjährige Sporthighlight in Essen zurück. Dank der Video-Updates und Nachrichten von Carina Hoffmann (DJK Landesverband Bayern) war der Verband immer ganz nah dran an den großartigen Leistungen und Erlebnissen der Augsburger Vereine.

DJK Augsburg-Hochzoll: Starker Teamgeist bei den Handballern

Die Handballmannschaft der DJK Augsburg-Hochzoll reiste mit 20 Personen nach Essen. Nach einem schwierigen Turnierstart steigerte sich das Team im weiteren Verlauf deutlich. Befreundete Mannschaften wie die DJK Tura 05 Dümpten und die HSG Großenlüder-Hainzell sorgten für zusätzliche Motivation von der Tribüne aus. Dank vollem Einsatz wurden die letzten beiden Vorrundenspiele gewonnen. Nach einem harten Halbfinale gegen die DJK Rimpar und einem Spiel um Platz drei, bei dem am Ende die Kräfte fehlten, stand ein hervorragender vierter Platz zu Buche – ein beachtlicher Erfolg, der den tollen Zusammenhalt des Teams unterstreicht.

DJK Friedberg: Herausragende Ergebnisse

In der Leichtathletik setzten die Athletinnen der DJK Friedberg echte Ausrufezeichen.

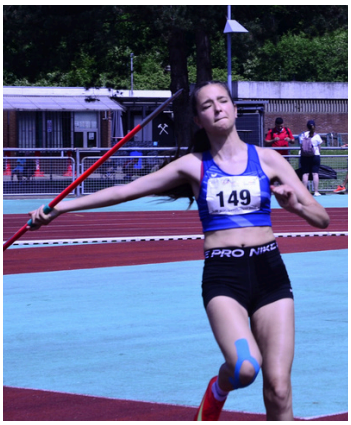
Emilia Millekat dominierte die Altersklasse W15 und gewann mit 37,84 Metern Gold im Speerwurf – gleichzeitig die größte Weite des gesamten U16- und U18-Wettkampfes. Für diese Leistung wurde sie zu den internationalen FICEP Games nach Budapest eingeladen. Zudem holte sie Bronze im Diskuswurf (persönliche Bestleistung von 27,22 m). Ihre Vereinskollegin Nela Haberl überzeugte ebenfalls mit konstant guten Leistungen und sicherte sich Spitzenplatzierungen im Kugelstoßen (5. Platz), Diskuswurf (6. Platz) und Speerwurf (8. Platz).

DJK Memmingen: Eine wahre Medaillenflut

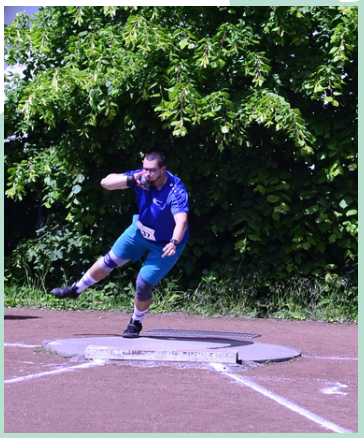
Besonders erfolgreich präsentierte sich das große Team der DJK Memmingen mit zahlreichen Podestplätzen und persönlichen Bestleistungen:

- Doppel-Gold: Sandro Koinzer krönte sich zum zweifachen Bundessportfestsieger, indem er sowohl das Kugelstoßen als auch den Diskuswurf der Männer gewann.
- Silber & Bronze: Mathilda Reins holte Silber über 5000 Meter. Maya Ziegler sicherte sich Silber im Hochsprung, Bronze über 80 m Hürden und damit die Bayerische A-Qualifikation. Katarina Stablovic holte Silber über 400 m Hürden und Bronze im Speerwurf.
- Weitere Medaillen: Nico Kravcov (Kugelstoßen MU20), Franziska Karg (Diskuswurf WU20) und Charlotte Beetz (Diskuswurf) freuten sich jeweils über Bronze.

- Staffel-Erfolge: Gleich zwei 4x100-Meter-Staffeln der Frauen sprinteten auf den Bronze-Rang. Auch in der traditionellen Diözesanstaffel „10x halbe Runde“ vertraten die Memmingerinnen den Verband mit riesigem Engagement. Anja Kehrle, Verena Singer, Lalama Dukureh, Nora Reichart, Elma Sabanovic, Sara Abdulai und Nele Pistner steuerten hierzu wertvolle Platzierungen und Top-Leistungen bei.



Fazit: Das DJK-Bundessportfest 2026 hat einmal mehr gezeigt, was die DJK ausmacht: sportliche Höchstleistungen, Gemeinschaft, Fairness und gelebte Freundschaft. Der DJK-Diözesanverband Augsburg gratuliert allen Athletinnen und Athleten herzlich zu ihren Erfolgen und ist stolz auf jede(n) Einzelne(n)!



„Ich bin doch kein Spitzensportler“ – Sepp Merk über 50 Jahre Tischtennis, Weltreisen und die wahre Größe im Sport

Im März durften wir bei der Sportlerwallfahrt nach Andechs einen besonderen Ehrengast begrüßen: Sepp Merk – seit über 50 Jahren Abteilungsleiter Tischtennis in Westheim, leidenschaftlicher Sportler und mit 83 Jahren noch immer aktiv. Er feierte im Seniorensport riesige Erfolge (u.a. 5-mal Deutscher Meister) und war weltweit bei Wettkämpfen unterwegs. Und trotzdem sagt er ganz bescheiden: „Ich bin doch kein Spitzensportler.“ Schön, dass du bei uns bist!

Bronze im Doppel der AK 80 bei der Senioren-WM 2024 in Rom

Sepp, wie bist du zum Tischtennis gekommen und wer hat dich geprägt?

Inspiriert wurde ich durch meinen älteren Bruder in der katholischen Pfarrjugend Westheim. Mit 11 Jahren kam ich ins Internat nach Neuburg und habe dort mangels Alternativen viel Tischtennis gespielt. Später wechselte ich zum Post SV Augsburg in die Bundesliga und habe dort enorm viel von den erfahrenen Nationalspielern gelernt.

Bronze im Doppel und Mixed der AK 80 bei Dt. Seniorenmeisterschaft 2025 in Erfurt

Wie konntest du den Sport mit deinem Beruf als Sparkassenvorstand vereinbaren?

Durch geschickte Terminplanung und klare Prioritäten. Nach dem Studium bekamen Beruf und Familie Vorrang. Ich habe auf große Turniere verzichtet, bin zu meinem Heimatverein zurückgekehrt und habe ohne Training nur noch die Punktspiele am Wochenende bestritten. Der Sport war für mich der dringend nötige Ausgleich zum stressigen Beruf.

Was genau hat dir der Sport für das Leben gegeben?

Nach über 1.500 Mannschaftsspielen verinnerlicht man Tugenden wie Kampfgeist, Fairness, Teamgeist und die Fähigkeit, mit Respekt vor dem Gegner zu gewinnen und zu verlieren. Zudem sind daraus lebenslange Sportfreundschaften entstanden.

Bayerischer Meister 2025 im Einzel der AK 80 in Salzweg bei Passau

Gibt es ein Erlebnis, das deinen Glauben besonders geprägt hat?

Ja, im Jahr 2002 geriet ich mit meiner Frau auf einem Kreuzfahrtschiff im Pazifik durch eine Riesenwelle in höchste Seenot. In dieser lebensbedröhlichen Situation reichte mir eine Augsburger Reisegefährtin die Hand und sagte: „Herr Merk, wir haben ja in Augsburg Maria, die Knotenlöserin!“ Seit dieser Rettung schaue ich regelmäßig in Augsburg am Original-Altarbild vorbei, wenn ich um Beistand bitte.

Du warst bei WMs und EMs weltweit unterwegs – was hat dich besonders beeindruckt?

Seit meiner Pensionierung verbinde ich die Turniere oft mit Rundreisen. Im Oman und in Japan haben mich die gastfreundlichen Menschen tief beeindruckt. Sportlich unvergesslich sind die über 80-jährigen Japanerinnen: topfit, bandagiert, voller Tricks, aber nach dem Spiel gingen sie unabhängig vom Ergebnis mit strahlenden Gesichtern aufeinander zu.

Wie hältst du dich mit 83 Jahren fit und was gibst du jungen Sportlern mit?

Körperlich durch zweimal pro Woche Fitness- und Tischtennistraining, Rennradfahren und Schwimmen. Mental halten mich meine Familie und der Verein fit.

Jungen Sportlern möchte ich sagen: Freude am Spiel ist wichtiger als Medaillen. Aber Erfolg braucht Trainingsfleiß – einmal die Woche reicht nicht! Gebt bei Krisen nicht zu schnell auf und bringt euch in eine Gemeinschaft ein. Man lernt von- und miteinander.

Wenn du dein sportliches Leben in einem Satz zusammenfassen müsstest?

Auch wenn es wie eine Floskel klingt: „Sport war und ist für mich die schönste Nebensache der Welt.“ Ich bin einfach dankbar, was ich durch ihn erleben durfte.

Lieber Sepp, vielen Dank für deine Offenheit und Bescheidenheit. Du zeigst uns, dass wahre Größe in Beständigkeit, Herzblut und der Gemeinschaft liegt. Wir wünschen dir weiterhin viel Gesundheit und noch viele schöne Momente an der Tischtennisplatte!

Interview mit Sepp Merk bei der Sportlerwallfahrt in Andechs

Große Ehre für Sabine Filser

Am 25.März 2026 wurde Sabine Filser von der DJK Rohrbach in der Allerheiligen-Hofkirche der Münchner Residenz mit dem **Ehrenzeichen des Bayerischen Ministerpräsidenten** für ihre Verdienste im Ehrenamt ausgezeichnet. Die Verleihung erfolgte durch Ministerpräsidenten Dr. Markus Söder, MdL, persönlich.
Sabine Filser übernahm nach ihrer Zeit als Jugendleiterin bei der DJK Rohrbach bereits vor drei Jahrzehnten das Amt der Hauptkassiererin, das sie bis heute mit großer Gewissenhaftigkeit ausübt. Fast ebenso lange war sie zudem für die Mitgliederverwaltung verantwortlich.
Die DJK Rohrbach und der DJK Diözesanverband gratulieren Sabine von Herzen zu dieser besonderen Auszeichnung und danken ihr für ihr großartiges und beispielhaftes Engagement.

Die DJK Akademie ist gestartet!

Fit für die Zukunft: Mach deinen Verein stark!
Rechtliche Änderungen, neue Trends, wachsende Erwartungen und der ganz normale Wahnsinn im Vereinsalltag: Die Anforderungen an unsere DJK-Sportvereine wachsen stetig. Ehrenamt ist heute weit mehr als nur „ein bisschen organisieren" – es ist echte Verantwortung.
Die gute Nachricht: Du musst das Rad nicht neu erfinden!

Die Zukunft unserer Vereine entscheidet sich an der Frage: Wie gut sind wir vorbereitet?
Genau hier setzt die DJK-Akademie an. Wir lassen dich mit den neuen Herausforderungen nicht allein, sondern geben dir das passende Werkzeug an die Hand. Unsere Aus- und Fortbildungen sind praxisnah, kompakt und genau auf dein Vereinsleben zugeschnitten.
Warum sich ein Blick in die DJK-Akademie für dich lohnt:

- **Für Vereinslenker:** Hol dir Sicherheit bei rechtlichen und organisatorischen Fragen.
- **Für Übungsleiter:** Lass dich inspirieren, bring frischen Wind in deine Hallen und begeistere deine Gruppen mit neuen Ideen.
- **Für Newcomer:** Finde den perfekten Einstieg und entdecke, wie viel Spaß modernes Ehrenamt macht.

Fortbildung bei der DJK bedeutet nicht trockenes Büffeln, sondern Austausch auf Augenhöhe, Netzwerken mit Gleichgesinnten und jede Menge neue Energie für deine Vereinsarbeit.
Lust auf frische Impulse?
Warte nicht, bis die Aufgaben dir über den Kopf wachsen – gestalte die Zukunft deines Vereins aktiv mit!
Hier findest du alle Angebote der DJK-Akademie

An die Karten, fertig, los...
2. Ludwig-Grau Schafkopfturnier

Nach dem tollen Erfolg im letzten Jahr, bei dem 56 Kartlerinnen und Kartler an 14 Tischen leidenschaftlich um die Punkte kämpften, lädt heuer die DJK Brunnen zum gemeinsamen Kartlabend ein. Das Turnier findet im würdigen Andenken an unseren ehemaligen Geschäftsführer Ludwig Grau statt – ein schöner Anlass, um Gemeinschaft und bayerische Tradition zu feiern.

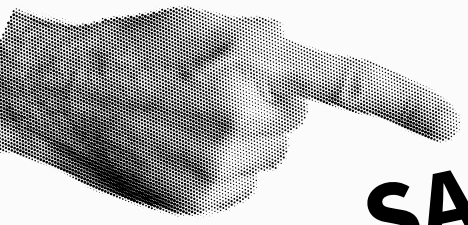
Die wichtigsten Infos im Überblick:

- Termin: Freitag, 18. September
- Ort: Gasthaus Winkler
- Startgebühr: 10 € (davon fließen 2 € direkt in die Jugendkasse der DJK Brunnen, die restlichen 8 € werden komplett als Geldpreise ausgespielt.

Bewirtung: Für Speis und Trank ist bestens gesorgt – der Wirt kümmert sich um das leibliche Wohl.

Anmeldung: Aus organisatorischen Gründen bitten wir um eure Anmeldung bis spätestens 11.09.

Kommt vorbei, spielt mit und verbringt einen zünftigen Abend mit uns.
Wir freuen uns auf ein faires Turnier und gute Karten!



SAFE THE DATE!

Jugendleiterausbildung 2026
21.11.-22.11.2026
Jugendherberge Nürnberg

Weitere Infos gibt´s hier

Praxisnahes Wissen,
Methoden und Tipps für die Arbeit
mit Kindern und Jugendlichen
im Verein

TERMINE 2026

MELDET EUCH AN UND SEID DABEI!

**An dieser Stelle geben wir euch eine Übersicht über unsere Veranstaltungen in den nächsten Monaten.
Wir freuen uns, euch begrüßen zu dürfen!**

10.07.2026
Schatzwald Augsburg- Eine Radtour zu Bächen und Weiden
15:00-18:00 Uhr
In Kooperation mit der Umweltstation Augsburg

12.07.2026
Sportlerwallfahrt nach Violau
09:30 Wallfahrtszug mit Gottesdienst
keine Anmeldung nötig!

18.07.2026
DJK-Jakobuslauf in Augsburg
Motto “Erlebnis vor Ergebnis”, verschiedene Laufstrecken

07.08.2026
Die Seele baumeln lassen- Auszeit im Gunzesrieder Tal
Ein Tag besinnlicher Auszeit, begleitet von Impulsen, Ruhe und Bewegung

06.09.-12.09.2026
Im Einklang mit den Bergen- Alpenüberquerung von Innsbruck zum Brenner

06.09.2026
Bergmesse auf der Burschenhütte bei Oberstaufen
Mit der Pfarreiengemeinschaft Großaitingen

17./18.10.2026
Ausbildung zum Neurokinetik®-Trainer
Zertifikatsausbildung in Merching

06.11.2026
Wuide Jagd und druckade Drud
Rauhnachtsführung in Aichach

Das dürft ihr nicht verpassen!

Sportlerwallfahrt nach Violau

Sonntag, 12.Juli 2026

Aufstellung (mit Parkmöglichkeit) um 09:30 Uhr in Unterschöneberg, anschließend gemeinsamer Wallfahrtszug zur Kirche mit dem Spielmannszug des TSV Gersthofen und der Blaskapelle Violau. Um 10 Uhr Wallfahrtsgottesdienst mit Generalvikar Dr. Wolfgang Hacker, musikalische Gestaltung von der Gruppe “VoiceNet”, anschließend Gelegenheit zum gemütlichen Beisammensein in Altenmünster.

26. DJK-Jakobuslauf

18.Juli 2026

Lauft wieder mit uns!

“Erlebnis vor Ergebnis”- so heißt der zentrale Leitgedanke unserer Traditionslaufs. Gestartet wird am Jakobsplatz- nach dem Schülerlauf gibt es verschiedene Laufstrecken (von 5,2 km bis 10,5 km). Die Laufstrecke führt am Lech entlang und ist auch für Walker geeignet. Weitere Infos gibt´s hier...

Anmeldung & Infos **hier** und unter:
unter www.djk-dv-augsburg.de
oder telefonisch 0821/55 53 53