



... denn Sport ist mehr!



Bild: Benjamin Balazs / Pixabay

**A
K
T
U
E
L
L**

Informationen aus unserem Sportverein
DJK-Pfersee e.V. Augsburg
www.djk-pfersee.de

2023



Mehr als nur ein Glücksmoment.

Weil Sport uns alle verbindet,

engagiert sich die Stadtparkasse ganz besonders auch in diesem Bereich. Ob alt oder jung, Hobby- oder Leistungssport, Menschen mit oder ohne Behinderung: Wir bringen mehr Bewegung in unsere Gesellschaft.

Weil's um mehr als Geld geht.



Stadtparkasse
Augsburg

	Seite
Grußworte	4
Aktuelles	6
Tischtennis gegen Parkinson.....	8
Neue Verwaltungsgemeinschaft.....	12
Beitragssätze	13
Trainingszeiten und Übungsstunden.....	14
Adressen und Angebote	16
Aus den Abteilungen.....	17
Einladung zur Jahreshauptversammlung.	32

Zur Titelseite:

Innere Ruhe finden

Wir sehnen uns doch alle nach innerer Ruhe, nach Ausgeglichenheit und Wohlbefinden. Meditation ist ein guter Weg, den immer mehr Menschen für sich entdecken. Doch neben dem Geist, dem ein Beruhigen durch Meditation gut tut, verlangt auch der Körper nach Ausgeglichenheit, und die erreicht er bevorzugt durch Bewegung. Sei es Yoga oder Gymnastik, Badminton, Bujinkan, Tennis, Tischtennis, Hockey bis hin zum Wandern, Walken und Volleyball – Sie merken es schon: Unser vielseitiges DJK-Pfersee-Angebot für Jugendliche, Erwachsene und Senioren kann hier gute Dienste leisten.

Und wir haben noch einen Pluspunkt zu bieten: das große persönliche Engagement der qualifizierten ÜbungsleiterInnen und Trainer, das sich in einer angenehmen, fast schon familiären Atmosphäre niederschlägt. Das ist fürs Wohlbefinden auch sehr wichtig.

Kommen Sie dazu und schnuppern Sie mal rein. Sie sind uns herzlich willkommen!

Ihr Wolfgang Klingauf

Impressum

Herausgeber: DJK-Pfersee e.V. Augsburg,
Geschäftsstelle Ralf Bolik, Von-Rad-Str. 7, 86157 Augsburg,
Tel. 08 21 / 52 98 77, E-Mail: ralf.bolik@djk-pfersee.de

Redaktion / Layout: Wolfgang Klingauf, Von-Rad-Straße 5 f, 86157 Augsburg,
Tel. 08 21 / 52 46 73, E-Mail: wolfgang.klingauf@kk-pr.de

V.i.S.d.P. ist die Redaktion bzw. die Autoren der namentlich gekennzeichneten Artikel

Auflage: etwa 800

Druck: Pinus Druck, Frauentorstraße 4, 86152 Augsburg,
Tel. 08 21 / 51 33 31, Fax. 08 21 / 51 33 35
E-Mail: info@pinusdruck.de

DJK Pfersee AKTUELL erscheint einmal jährlich.

Vielen Dank allen Geschäftsleuten, die uns durch ihre Inserate unterstützen!



GRUSSWORT

Liebe Freundinnen und Freunde der DJK Pfersee,

schon wieder ist ein Jahr vergangen. Ich weiß nicht, wie oft ich das schon in unser Vorwort hier geschrieben habe. Es trifft aber zumindest auf mich jedes Jahr zu, dass ich überrascht bin, schon wieder einmal um die Sonne gereist zu sein.

Von der Warte der Sonnenbahn unseres Planeten aus mag alles hier bei uns recht klein sein, jedoch für mich und wohl auch für uns ist das, was geschieht, alles groß genug. Wirklich Großes ist, dass wir nun mit dem Monat Mai 2023 eine Verwaltungsgemeinschaft der DJK-Vereine begonnen haben. Das kostet zwar, aber wir (bzw. die DJK-Pfersee) sind somit sicher für die Zukunft aufgestellt.

Den Gedanken hatte ich schon in den ersten Vorstandssitzungen, an denen ich teilnehmen durfte. Denn wir haben es nicht geschafft, einen Ersatz für unsere wirklich wichtigen Funktionsträger der Mitgliederverwaltung, Kassenverwaltung und der Geschäftsführung aufzubauen. Das soll in keinsten Weise ein Vorwurf sein. Es hat uns dank unserer treuen und zuverlässigen Funktionsträger niemals auch nur ansatzweise an irgendetwas gemangelt. Dennoch war es ein gewisses Abenteuer, ohne Netz zu arbeiten.

So bin ich nun froh, diese Nachricht überbringen zu dürfen, und danke an dieser Stelle allen Mitwirkenden für ihre Unterstützung unserer Gemeinschaft. Gleichzeitig rufe ich alle Vereinsmitglieder auf mitzuwirken. Denn auch wenn wir nun etwas mehr Freiraum haben, so ist die Auslagerung der einen oder anderen Aufgabe stets ein Verlust an Gemeinsamkeit. Davon aber lebt ein Verein. Also lasst uns gemeinsam zusammenwirken und die nächste Runde um die Sonne starten.

Ich wünsche auf dieser Reise allen viel Spaß in Sport und Gemeinsamkeit,

Ihr Peter Emil Monz, 1. Vorsitzender der DJK Pfersee e.V.



Liebe Mitglieder und Freunde der DJK Pfersee,

beim Schreiben dieser Zeilen war noch nicht klar, ob nach zehn Jahren in Folge tatsächlich der FC Bayern nicht mehr deutscher Meister wird. Viele Kinder und Jugendliche haben nichts anders erlebt, und für sie war es schon eine Veränderung, dass es bis zum letzten Bundesligaspieltag spannend blieb.

Spannung und auch manchmal einen überraschenden Ausgang gibt es sicher auch bei vielen Wettbewerben der DJK. Beim Erstellen dieses Artikels (im Mai dieses Jahres) befand sich die Kirche auch unmittelbar vor der Feier eines spannenden und alles verändernden Ereignisses. Pfingsten machte aus ängstlichen Menschen mutige. Der Heilige Geist gab ihnen den Mut, für den Glauben einzutreten.

Mut braucht es auch in so manchem sportlichen Wettkampf. Aber auch für eigene Überzeugung und Werte einzustehen, braucht manchmal Mut. Was ist wichtiger? Fair Play oder sportlicher Erfolg? In der Fußballbundesliga stellt sich zunehmend deutlicher die Frage: Nähe zu den Fans oder Steigerung finanzieller Erlöse? Konkret wird die Frage auch am Beispiel der Frauenfußball WM in Australien und Neuseeland. Wie hoch müssen die finanziellen Angebote der Fernsehsender sein, um die Spiele übertragen zu dürfen?

Je mehr bei uns volksskirchliche Strukturen verschwinden, desto eher braucht es auch Mut, bei uns für den Glauben einzustehen. So wünsche ich Ihnen Freude und Mut im sportlichen Wettkampf und im Glaubensleben.



Herzliche Grüße

Ihr Pfarrer Martin Gall

Liebe DJK'ler,

im letzten Jahr ist unser **ehemaliger 1. Vorsitzender Manfred Dorner** nach schwerer Krankheit gestorben. Unser Nachruf und ein paar besinnliche Gedanken kommen zwar etwas spät, aber von Herzen! Manfred Dorner war von 1992 bis 2010 1. Vorsitzender der DJK Pfersee. Aus dieser Zeit dürfte er noch einigen von uns in bester Erinnerung sein. Er war ein offener und herzlicher Mensch und ein für die DJK-Pfersee sehr wertvoller Vorstand.



In Vertretung unseres Vereins habe ich an der Aussegnung teilgenommen und ihm mit dem Niederlegen eines Kranzes die letzte Ehre erwiesen. Später fand – wie von ihm gewünscht – eine Seebestattung in der Ostsee statt. Dort war sein Sehnsuchtsort.

Ruhe in Frieden, lieber Manfred,

Pit Monz

Manfred Dorner lebte zuletzt in Krumbach. Im dortigen Westfriedhof lädt eine Gedenktafel am Familiengrab dazu ein, sich seiner zu erinnern.

**Die DJK-Pfersee bedankt sich herzlich für die Spende
der VR-Bank in Höhe von 250,00 Euro!**



Telefon 0821 / 50 40 - 0 www.vrbank-augsburg-ostallgaeu.de

Traditionelles Maibaumfest

Am 29.04.2023 fand das diesjährige Maibaumfest statt. Los ging es wie immer mit einem Umzug. Ein langer Festzug marschierte von der Luitpoldbrücke entlang der Augsburgs Straße zur Herz Jesu Kirche.

Wir waren mit den Abteilungen Bujinkan, Gymnastik und Tischtennis ganz vorne mit dabei. Im Anschluss an den Festzug wurde durch die freiwillige Feuerwehr Pfersee der Maibaum aufgestellt. Groß und Klein schauten sich das große Spektakel an und genossen im Anschluss das Rundumprogramm, das auf dem Kirchplatz geboten war.

Olga Hägele





Tischtennis gegen Parkinson

Der PingPongParkinson e.V. hat sich zur Aufgabe gemacht, Tischtennis für jedermann mit Parkinson anzubieten, völlig unabhängig von der persönlichen sportlichen Eignung. Der Verein möchte die ca. 450.000 in Deutschland von Parkinson-Betroffenen von den Sofas - und der häufigen Isolation - weg, hinein in die Sporthallen und unter die Menschen bringen.

Zu den bereits über 100 bundesweit eingerichteten PingPongParkinson-Stützpunkten gehört auch Augsburg, wo die Gruppe bei der DJK Pfersee e.V. eine Heimat gefunden hat. Jeder, der an Parkinson erkrankt ist, kann sich bei Uwe Fielker (Abteilungsleiter Tischtennis DJK Pfersee) oder Sven Trautner (Regionsleiter

PingPongParkinson) melden und die individuellen Möglichkeiten besprechen.

Kontakt Regionsleiter PingPongParkinson e.V. Bayern:

Sven Trautner/ bayern@pingpongparkinson.de / www.pingpongparkinson.de

Kontakt DJK Pfersee e.V.: Uwe Fielker (Abteilungsleiter TT) :

tischtennis@djk-pfersee.de / www.djk-pfersee.de

Um über die Möglichkeiten von Tischtennis als Teil der physikalischen Therapie bei Parkinson aufzuklären, veröffentlichen wir im Folgenden den Auszug eines Berichts von PingPongParkinson:

Parkinson-Betroffene sollen nicht vorwiegend passiv therapiert werden. Das pro-aktive Tischtennis-Spielen hat einen durchweg positiven Einfluss auf die wichtigsten Behandlungsziele der physikalischen Therapie bei Parkinson.

Selbstständigkeit und aktive Teilhabe am Leben

PPP verfolgt das Ziel, die Personen mit Parkinson langfristig an den Tischtennisport zu binden, sowie die Bildung einer eigenen Gesundheitskompetenz zu fördern, die sich im Idealfall im lebenslangen Sporttreiben äußert. Mit seinem geringen Verletzungsrisiko ist Tischtennis eine körperliche Betätigung für jedermann.[1]

Dieses gilt im besonderen Maße für Menschen, die nie oder lange nicht mehr Sport getrieben haben. Gerade diese Personen mit Parkinson, denen regelmäßig auch die Durchführung eines eigenen Trainingsprogrammes schwer fallen dürfte, sollen vom Nicht-Sportler zum „Therapie-Sportler“ geleitet werden.

Tischtennis verbindet einerseits die sportlichen und gesundheitlichen Aspekte mit dem Spaß am Spiel. Andererseits kann man es nicht alleine spielen. Also kommt man unter Leute, von jedem Alter oder Geschlecht. Man kann sich also unterhalten, muss es aber nicht.

Auch aus psychologischer Sicht gesehen ist Tischtennis damit die perfekte Therapieform für Parkinsonpatienten. Die Ärzte und Wissenschaftler Dr. Tomohiko Sato[2] und Dr. Teruaki Mori[3] stellen in einer Studie fest, dass ein Grund für die signifikante Verbesserung der Symptome durch Tischtennistraining sei, dass „die Patienten sich an der Tischtennis-Therapie erfreut hätten, was bei anderen, eher funktionalen, Therapien nicht der Fall sei. Sie seien motiviert gewesen, aktiv teilzunehmen.“

„There is no doubt, that table tennis increased their will!“ Dr. Tomohiko Sato, Dr. Teruaki Mori

Förderung und Verbesserung der Beweglichkeit, der Koordination und des Gleichgewichts

Tischtennisspielen fördert das, was die Parkinson-Erkrankung den Betroffenen nimmt, die Beweglichkeit. Es beansprucht, vergleichbar mit Aerobic, den Ober- als auch den Unterkörper und bringt dazu, sich auf jede erdenkliche Art und Weise zu bewegen – sich zu drehen, sich tief herunterzubeugen, hoch hinaufzureichen und von einer Seite zur anderen zu drehen. Zudem werden verschiedene koordinative Fähigkeiten wie die Auge-Hand-Koordination trainiert, da der Ball geschlagen wird, ohne auf den Schläger zu schauen.

Das international anerkannte schwedische Karolinska Institutet kommt in einer Pilotstudie zu dem Ergebnis, dass Tischtennistraining sicher sei, machbar ist und das Potenzial hat, die Gleichgewichtskontrolle und die körperliche Funktion bei Personen mit Parkinson zu verbessern.[4]

Regulierung der Muskelspannung

Bei Parkinson treten zwar keine Lähmungen auf, die Muskelkraft bleibt, zumindest weitgehend, erhalten. Jedoch sind die Muskeln oft, und auch in Ruhe, dauerhaft angespannt. Dieses führt bei den Betroffenen, oftmals im Schulter- und Nackenbereich zu Schmerzen. Die Regulierung der Muskelspannung dient bei Personen mit Parkinson also vor allem der Schmerzreduktion.

Die in trainierten, fließenden Automatismen ausgeführten Bewegungen, und das Gefühl, nicht darüber nachdenken zu können, sowie die Millimeter, die darüber entscheiden können, ob ein Ball „kommt“ oder nicht – Tischtennis spielt man nicht bewusst, aber man bewegt sich. Tischtennis fördert den Bewegungsstart und die Bewegungskontrolle, und Bewegung ist das wohl beste Mittel zur Regulierung der Muskelspannung.

Weiterhin kann die Sicherheit der Bewegungen durch Tischtennis erheblich gebessert werden. Dazu werden Kraft und Dehnbarkeit trainiert. Selbst die Schnelligkeit lässt sich durch Tischtennis positiv beeinflussen.

Und das Spielen im Unterbewusstsein, das „Abschalten“, das Ausblenden psychischer Anspannung und seelischen Stresses, ist ein weiterer nicht zu unterschätzender Faktor, auch für die Muskelentspannung.

Vermeidung von Versteifungen

Hilfreich in der Parkinson-Therapie können sogenannte Cues sein. Dies sind Schlüsselreize wie Klatschen, Takt, Musik oder auch visuelle Cues wie Linien oder Striche. Die positive Wirkung von Tischtennis bei Parkinson kann so weit gehen, dass das Klicken des Balles als akustischer Stimulus beim Freezing, einem Symptom der Erkrankung, als Startsignal für die Bewegung dienen kann. Der Kontrast des Balles zum Tisch ist zudem besonders geeignet, um visuell zu stimulieren.

Förderung von Ausdauer, Kraft und Belastbarkeit

Tischtennis ist in Deutschland die erste Sportsportart, die im Namen des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT vergeben darf. Das Qualitätssiegel wurde vom DOSB gemeinsam mit der Bundesärztekammer entwickelt. Grundlage hierfür waren zwei Studien des Instituts für Sportwissenschaften der Universität Magdeburg. Dieses untersuchte im Jahr 2003 die Wirkung eines gesundheitsorientierten Ausdauertrainings mit Tischtennis. Bei entsprechender Planung und festgelegter Regeln eignen sich Rundlaufvariationen sehr gut für ein Ausdauertraining. Die Möglichkeiten zur Variation der Laufwege bei den Übungsformen ermöglichte den Teilnehmern eine individuelle Steuerung ihres Trainings. Die erzielten Effekte der Untersuchung waren mit den Effekten eines Walkingprogramms vergleichbar.[6]

Zudem beobachten Teilnehmer an dem Trainingsprogramm, dass sich nach einer Tischtennis-Einheit die nachfolgend erforderliche Medikamentendosis reduziert. Dieses liegt mutmaßlich daran, dass L-Dopa als Medikament beim Sport das Gehirn schneller erreicht. Vor dem Hintergrund, dass mit fortschreitender Erkrankung die Wirkdauer der heute bekannten Parkinson-Medikamente nachlässt, kann Tischtennis also das Potential haben, die Dauer der Medikamentenwirksamkeit zu verlängern.

“Tischtennis erscheint mir der ideale Sport bei der Parkinsonerkrankung zu sein. Hätte ich diese Erkenntnis früher gehabt, hätte ich Tischtennis bestimmt meinen Parkinsonpatienten empfohlen!“ Dr. med. Rudolf Brodhun, Facharzt für Neurologie und Psychiatrie, Ehemaliger leitender Arzt der Klinik für Neurologie in Seesen

Konzentrationssteigerung und Gedächtnisverbesserung

Tischtennis ist ein Spiel der Konzentration, Strategie und Koordination und trainiert das Konzentrations- und Reaktionsvermögen sowie das Gedächtnis. Man muss sich konzentrieren, um den Ball durch den Raum verfolgen zu können, Spins herausfinden und Schläge und Strategien planen können. Die gefundene Taktik muss erfolgreich

ausgeführt werden und dabei sollte man die ganze Zeit ruhig bleiben, um beim Spielen nicht zu nervös zu werden.

Dr. Tomohiko Sato und Dr. Teruaki Mori stellen in der bereits zitierten Studie heraus, dass es eine objektive Feststellung sei, dass durch das Spielen von Tischtennis die Aufmerksamkeit und die Konzentration sowohl gestiegen sei, als auch länger andauere.[7]

Das Training des Gedächtnisses, also der Fähigkeit, Informationen aufzunehmen, zu speichern und bei Bedarf wieder abzurufen, ist ein weiterer positiver Aspekt des Tischtennis.

Tischtennis erfordert einen entwickelten Sinn für Strategien, der dem des Schachspiels ähnlich ist. Das Spiel beginnt lange vor dem ersten Aufschlag. Die Bewegungen beim Tischtennis sind dadurch geprägt, dass das Spiel, mit zunehmendem Können, schneller wird. Schnelle Bewegungen werden durch die im Recall-Gedächtnis gespeicherten motorischen Programme kontrolliert. Die Bewertung der grundsätzlichen Situation erfolgt hingegen über das Recognition-Gedächtnis, das Parameter für bestimmte Bewegungen speichert. So ist festzustellen, dass Komplexität und Geschwindigkeit der Bewegungen beim Tischtennis zugleich einen geistigen Aufbauprozess fördern und damit Gedächtnistraining sind, da verschiedenen Regionen des Gedächtnisses gleichzeitig angesprochen werden.

Das Model, Tischtennis als Teil der physikalischen Therapie bei Parkinson einzusetzen, basiert auch auf der Eigenart von Synapsen (Verbindungen von Nervenzellen), den Nervenzellen selber oder ganzen Hirnarealen, sich zwecks Optimierung laufender Prozesse nutzungsabhängig in ihrer mikroskopischen Anatomie und Physiologie zu verändern, die sogenannte neuronale Plastizität.

Der US-Amerikanische Neurowissenschaftler und Psychiater Dr. Daniel Amen erklärt, das regelmäßige Bewegung die Hormone im Körper anspricht, die das Gehirn jung halten. Körperliche Aktivitäten erhöhen die Durchblutung des Gehirns und fördern die Zellgesundheit. Dr. Amen bezeichnet Tischtennis als die beste Gehirnsportart. In einem Artikel mit dem Titel "Dummheit und das Gehirn" sagt Dr. Amen: "Golf ist gut. Tennis ist fantastisch. Tischtennis ist der beste Sport der Welt!

[1] Goupil, Capron, Thoreaux, in: *inquiry and health risk management in sports*, 2020, S. 687-692, https://www.researchgate.net/publication/340824385_Table_Tennis

[2] *Department of Neurosurgery, Almeida Memorial Hospital, Oita, Japan*

[3] *Department of Neurosurgery, Oita Medical University, Japan*

[4] K. Olsson, A. Johansson, E. Franzén. *A pilot study of the feasibility and effects of table tennis training in Parkinson's Disease [abstract]. Mov Disord. 2019; 34 (suppl 2).* <https://www.mdsabstracts.org/abstract/a-pilot-study-of-the-feasibility-and-effects-of-table-tennis-training-in-parkinsons-disease/>. Accessed January 19, 2020.

[5] *American Academy of Neurology*, February 25, 2020, <https://scitechdaily.com/people-with-parkinsons-experienced-significant-improvements-from-playing-ping-pong/>

[6] *Quelle: Markus Söhngen, Sportwissenschaftler und Referent für Lehrarbeit im Tischtennis-Verband Niedersachsen e. V.*

[7] *Table Tennis helps brain disease patients in their rehabilitation treatment*

Licht unterm Scheffel?

Ja, so ist die DJK, die größten Aufgaben werden ohne großes Aufheben still und leise erledigt. So war es auch im April 2023. Nachdem auf dem Diözesantag 2021 die Idee geboren war, dass sich DJK Vereine zur gemeinsamen Verwaltung zusammenschließen könnten war es nun nach vielen Gesprächen, Vertragsbasteleien und Abstimmungen und dem hierzu erforderlichen Vorstandsbeschluss hierzu soweit. Der Beschluss im Vorstand war einstimmig, da allen klar war, dass dies angesichts der Personalnot für den Verein existentiell und notwendig war. Der Vertrag der drei DJK Vereine DJK Hochzoll, DJK Göggingen und DJK Pfersee wurde in den Räumlichkeiten der DJK Hochzoll unterzeichnet.

Denn es bestand die Notwendigkeit, die Verwaltung unserer Vereine zu sichern. Unser langjähriger – nein – jahrzehntelanger Geschäftsführer Ralf Bolik wird dieses Jahr seine Tätigkeit beenden. Unser ebenfalls seit Jahrzehnten treusorgender Kassier Erwin Lindermayr ist zwar noch nicht seines Amtes müde, doch es war eine Notwendigkeit, auch seine Funktion zu unterstützen und die Mitgliederverwaltung abzugeben. Ansonsten wäre für die Gründung der gemeinsamen Verwaltung zu wenig Finanzkraft für die Arbeitskraft vorhanden gewesen.



Die Vereine DJK Pfersee, DJK Hochzoll und DJK Göggingen haben eine Verwaltungsgemeinschaft ins Leben gerufen. Im Bild die Vorsitzenden Brigitte Zimmer (DJK Göggingen, rechts), Tobias Wilhelm (DJK Hochzoll, Mitte) und Peter Emil Monz (DJK Pfersee, links).

So hat nun Frau Angelika Gerber (in den Räumlichkeiten der Geschäftsstelle der DJK Hochzoll) auch unsere Vereinsverwaltung übernommen. Derzeit werden von ihr im Wesentlichen die Mitgliederverwaltung und die Meldungen zum BLSV erledigt. Weitere Aufgaben gehen schrittweise an sie über. Der erste Einzug der Mitgliedsbeiträge ist bereits reibungslos erfolgt. Die hierzu erforderliche Datenmigration wurde durch Erwin Lindermayr und Frau Gerber in kürzester Zeit erledigt.

Die Bedeutung dieser Verwaltungsgemeinschaft kann man nicht hoch genug schätzen. Zwar entstehen uns dadurch Kosten, aber wir sind für die Zukunft gut und professionell aufgestellt. Mit Angelika Gerber haben wir eine mit dem Vereinswesen vertraute, mit Eigeninitiative und Tatkraft versehene Powerfrau in der Geschäftsstelle.

Ich bin überzeugt, dass wir hiermit einen Grundstein für eine sichere Zukunft unseres Vereins gelegt haben und das, wie bei uns üblich, ohne großen Festakt und trara, ganz DJK eben, das Licht immer ein wenig unterm Scheffel...

Euer Pit Monz

Unsere Jahres-Mitgliedsbeiträge (Stand 1.1.2014)

Erwachsene	72,00 Euro	Ehepaare	108,00 Euro
Familien (Kinder bis 18 J.)	120,00 Euro	Kinder bis 14 Jahre	36,00 Euro
ermäßigter Beitrag *	48,00 Euro		

* für Jugendliche (14 bis 18 Jahre), Schüler, Studenten, Azubis, Bundesfreiwilligendienstleistende(r), Rentner, Arbeitslose.

Die Beiträge werden halbjährlich, Beiträge für die Tennisabteilung, jährlich eingezogen. Die Kündigung muss schriftlich (per Post/E-Mail) beim Geschäftsführer/Mitgliederverwaltung zum Kalenderhalbjahr erfolgen.

Für manche Abteilungen, wie zum Beispiel Tennis und Coronarsport, werden zuzüglich zum Vereinsbeitrag Sonderbeiträge wie Saisonbeiträge oder Kursgebühren fällig. Diese kommen durch erhöhten Aufwand der jeweiligen Sportart zustande. Diese Beiträge werden gesondert erhoben.

Beiträge und die Zusatzbeiträge für Tennismitglieder werden einmal jährlich vor Beginn der Tennissaison eingezogen. Derzeit beträgt der zusätzliche, einmal jährlich eingezogene Tennissaisonbeitrag für Erwachsene 125,00 Euro, Ehepaare 215,00 Euro, Kinder (bis 14 Jahre) 30,00 Euro, ermäßigter Beitrag* (siehe oben) 80,00 Euro. Die Tennisabteilung erhebt von Erwachsenen (über 18 Jahren) zusätzlich 27,50 Euro je Saison. Dieser Betrag kann durch Arbeitsdienst (für Platzpflege, Instandhaltung des Sportheimes und dgl.) abgearbeitet werden. Weitere Spartenbeiträge fallen an: für Coronarsport und Jazz-Tanz für Erwachsene. Der Lastschrifteinzug erfolgt je nach Vereinbarung bzw. Kurslaufzeit.

Für alle Mitglieder wird der ihrem Alter entsprechende Regelbeitrag (s.o.) erhoben. Sollten die Voraussetzungen für einen ermäßigten Beitrag vorliegen, dann muss das Mitglied dies der Geschäftsstelle/Mitgliederverwaltung des Vereins melden. Für Jugendliche, die das 14. Lebensjahr vollendet haben, wird der Jugendbeitrag, nach Vollendung des 18. Lebensjahres, der Erwachsenenbeitrag berechnet. Mit Vollendung des 18. Lebensjahres erlischt auch die Zugehörigkeit zum Familienbeitrag. Der Beitrag für Rentner wird automatisch für alle angewandt, die das 65. Lebensjahr vollendet haben. Wer schon vorher Rentner/in ist, wird gebeten, dies durch Vorlage des Rentenausweises zu bestätigen. Gleiches gilt für Erwachsene, die noch die Voraussetzungen für den ermäßigten Beitrag erfüllen. Auch sie müssen entsprechende Nachweise (z.B. Schul-, Immatrikulationsbescheinigung) vorlegen.

Bitte teilen Sie Änderungen in Ihrer Anschrift oder Bankverbindung sofort unserer Geschäftsstelle oder Mitgliederverwaltung mit. Denn nur eine gepflegte Datenbank garantiert, dass Sie auch bestens informiert werden. Ihre personenbezogenen Daten behandeln wir selbstverständlich vertraulich und entsprechend der gesetzlichen Datenschutzvorschriften (siehe Datenschutzerklärung auf unserer Homepage www.djk-pfersee.de)

Das Angebot der DJK Pfersee nach Wochentagen

Die Zahlen am Ende der Angebotszeilen geben den jeweils verantwortlichen Übungs- oder Abteilungsleiter an, dessen Telefonnummer oder E-Mail-Adresse Sie auf der vorangegangenen Seite finden! **Tennisfreunde wenden sich bitte an Christian Engelsberger (9).**

Achtung: Aufgrund der Corona-Pandemie und der Situation bei den städtischen Sporthallen haben sich in den letzten beiden Jahren einige Trainingsstätten geändert. Interessenten sollten sich auf jeden Fall vorher an den oder die jeweiligen ÜbungsleiterInnen wenden!

Montag

im Gymnastiksaal des Pfarrheims Herz Jesu:

17.00 - 18.00 Uhr	Tanzen für Erwachsene -----	7
18.00 - 19.00 Uhr	Senioren-Funktionsgymnastik für Sie und Ihn ---	6

in der Turnhalle Hans-Adlhoch-Schule:

17.00 - 18.00 Uhr	Kinderturnen für 4- bis 5- und 6- bis 8-Jährige --	8
17.00 - 18.00 Uhr	Mutter/Vater-Kind-Turnen für 2- bis 4-Jährige---	8
19.30 - 20.45 Uhr	Berg&Ski-Nordic Walking-----	3
20.00 - 22.00 Uhr	Volleyball-----	11

im Jakob-Fugger-Gymnasium (Anmeldung erforderlich):

18.00 - 19.30 Uhr	Tischtennis Kinder - Fortgeschrittene,-----	10
19.30 - 22.00 Uhr	Tischtennis Damen und Herren-----	10

in der Volksschule St. Georg, Auf dem Kreuz 25, Halle 2. Stock:

19.45 - 21.15 Uhr	Berg&Ski-Hallenhockey -----	3
-------------------	-----------------------------	---

Dienstag

in der Turnhalle Westpark-Schule, Sheridanweg:

18.00 - 20.00 Uhr	Bujinkan Budo Taijutsu -----	2
-------------------	------------------------------	---

in der Turnhalle Hans-Adlhoch-Schule:

20.00 - 22.00 Uhr	Badminton-----	1
-------------------	----------------	---

im Saal St. Afra des Pfarrheims Herz Jesu:

19.30 - 20.45 Uhr	Atem-Kurs (ab 7.11. - 6 Dienstage) -----	12
-------------------	--	----

Mittwoch

in der Turnhalle Hans-Adlhoch-Schule:

17.00 - 18.30 Uhr	Tischtennis Kinder - Anfänger-----	10
18.30 - 19.30 Uhr	Tischtennis Kinder - Fortgeschrittene -----	10
19.30 - 22.00 Uhr	Tischtennis Damen und Herren-----	10



im Sportzentrum der DJK Göggingen:

17.30 - 18.30 Uhr	Coronarsport für weniger Belastbare -----	4
18.30 - 19.30 Uhr	Coronarsport für höher Belastbare -----	4
19.00 - 20.00 Uhr	Fitness-Gymnastik -----	5

im Gymnastiksaal des Pfarrheims Herz Jesu:

18.00 - 19.00 Uhr	Gymnastik für Sie und Ihn (Rückengesundheit) -----	6
-------------------	--	---

Freitag

in der Turnhalle Hans-Adlhoch-Schule:

18.15 - 20.00 Uhr	Berg&Ski-Hallenhockey -----	3
18.00 - 19.30 Uhr	Tischtennis Kinder - Fortgeschrittene -----	10
19.00 - 20.00 Uhr	Tischtennis Damen und Herren-----	10
20.00 - 22.00 Uhr	Volleyball-----	11

in der Turnhalle Westpark-Schule, Sheridanweg:

18.00 - 21.00 Uhr	Bujinkan Budo Taijutsu -----	2
-------------------	------------------------------	---

verantwortliche Abteilungs- und Übungsleiter

1	Badminton: Daniel Mayer	581273
2	Bujinkan: Manuel Weiß	0173 2095346
3	Berg&Ski: Claus Philipp	9079793
4	Coronarsport: Gertrud Böck	526330
5	Fitnessgymnastik: Manon Toelg	313181
6	Gymnastik - Ü50: Alexandra Ritscher	528947
7	Tanzen Erwachsene: Ljudmila Königsberger	0162 2029856
8	Kinderturnen: Henriette Flögel henriette.floegel@djk-pfersee.de	
9	Tennis: Christian Engelsberger	5084818
10	Tischtennis: Uwe Fielker	523981
11	Volleyball: Martin Müller	2292095
12	Atem-Kurs: Ingrid Derenek	0176 56972479



Sportliche und außersportliche Angebote

Auch abteilungübergreifend finden Feste und Aktionen statt, die für alle Vereinsmitglieder gedacht sind, ja – auch für Sie! Feiern Sie mit! Machen Sie mit!

Wenden Sie sich an die Verantwortlichen in unserem Verein, an Ihre Übungsleiter, an die Vorstandschaft. Werfen Sie immer wieder einen Blick in unsere **Schaukästen** bei der Herz Jesu Kirche an der Augsburger Straße und beim Pfarrheim. Und vor allem besuchen Sie uns im Internet: **www.djk-pfersee.de**! Dort finden Sie stets aktuelle Informationen und Ausschreibungen unseres Sportvereins.

Auch der DJK Kreis- und Diözesan- und Bundesverbandes (KV, DV und BV) bietet zahlreiche Veranstaltungen, die von unseren Vereinsmitgliedern gut besucht sind. Für Nachfragen wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle des DJK DV Augsburg, Don-Bosco-Platz 3, 89161 Augsburg, Tel.: 55 53 53 – im Internet: **www.djk-dv-augsburg.de**

September	14. Do.	19.00 Uhr Jahreshauptversammlung im Vereinsheim, Wasenmeisterweg 44b
Oktober	20. Fr.	Oasentag für Frauen (DJK DV)
November	18. Sa..	ÜL-Lehrgang "Spaß an Bewegung" (DJK DV)
	22. Mi.	"30 Minuten vor Gott" – besinnliche Auszeit (DJK DV)
Januar 2024	1.-5. Mo.-Fr.	DJK-Winterlager für Kinder und Jugend (DJK DV)
	3.-7. Mi. -So.	DJK Pfersee Winterfreizeit in Weißenbach

Wichtige Adressen der DJK-Pfersee e.V. Augsburg

Vorsitzender

Peter Emil Monz

Tel.: 0152 53465171

stellv. Vorsitzende

Olga Hägele

olga.haegle@djk-pfersee.de

Tel.: 0176 63358707

Gabi Frank

gabi.frank@djk-pfersee.de

Tel.: 0176 31309530

Geschäftsführer

Ralf Bolik

Von-Rad-Straße 7

86157 Augsburg

ralf.bolik@djk-pfersee.de

Tel.: 529877

Geistlicher Beirat

Pfarrer Martin Gall

Franz-Kobinger-Str. 2

86157 Augsburg

Tel.: 252730

Mitgliederverwaltung

Verwaltungsgemeinschaft

Angelika Gerber

vg@djk-pfersee.de

Buchhaltung - Finanzen

Erwin Lindermayr

Tel.: 596500

Vereinsheim

Wasenmeisterweg 44b

86199 Augsburg

Kurs nach der Atemlehre von Prof. Ilse Middendorf



Anfang Mai begann ein Gruppenkurs, der sich speziell mit dem Atem befasst. Der Kurs hat mittlerweile acht interessierte Teilnehmer, die sich begeistert der Atemarbeit am eigenen Körper widmen. Der Atem ist eine große Kraft in uns. Es hat lange Zeit gebraucht, die Möglichkeiten zu erkennen, die die Arbeit am eigenen Atem eröffnet.

Ilse Middendorf, geboren 1910, gestorben 2006, ausgebildet in Gymnastik und Nervenpunktmassage, war ihrer Zeit weit voraus. Sie erkannte, dass eine der einfachsten Methoden, den Atem zu beeinflussen und aus einschränkenden Mustern zu befreien, es ist, mit leichten Bewegungsübungen den Atem sozusagen zu „beleuchten und sichtbar“ zu machen. Diese Bewegungsübungen finden in der Gruppe auf Stühlen oder Hockern statt, sowie im Stehen und Gehen. Einige Übungen werden im Liegen auf Matten gemacht.

Voraussetzung hierfür ist bei den Teilnehmern eine bewusste Sammlung zu sich selbst. Hilfreich ist auch eine Neugierde darauf, den eigenen Körper auf eine völlig neue Art zu spüren. Dieses Empfindungsbewusstsein wird in der Atemarbeit geschult. So kann „erfahren werden“, wie der Atem spontan reagiert. Der Atem wird hier nicht willentlich geführt, sondern „zugelassen“. Diese Bewegungen fördern sowohl die Wohlspannung und gute Körperhaltung. Beides sind wichtige Bedingungen für die freie Entfaltung der Atembewegung. Je nachdem, welches Körperteil bzw. welcher Atemraum durch die Bewegung angesprochen wird, werden unterschiedliche universelle, aber auch persönliche Themen berührt und spezifische Kräfte sichtbar. Sobald die Atembewegung bewusst wahrgenommen wird, wird der eigene Atemrhythmus sichtbar und erfahrbar.

Bei dieser Arbeit wird der Mensch in seiner Ganzheit als Körper, Geist und Seele angesprochen. Dies bedingt u.a. eine Stärkung der vitalen Kräfte, d.h. die Entwicklung und Förderung von Gesundheit. Die eigenen Ressourcen können dadurch wieder bewusster zugänglich werden, bzw. entstehen.

Bei akuten Krisen kann die Atemarbeit stabilisierend und entlastend wirken. Natürlich kann diese Art der Atemarbeit auch hilfreich sein bei verschiedensten Arten von körperlichen Beschwerden, Schmerzen sowie Erkrankungen der Atemorgane, etwa Asthma und COPD, funktionellen Störungen des Herz- und Kreislaufsystems, Erschöpfungs- und Spannungszuständen, Ängsten, Rückenschmerzen usw., um nur einige zu nennen.

Ingrid Derenek, Atemtherapeutin/Atempädagogin



BADMINTON

Die Badminton-Abteilung stellt sich vor.

Wir spielen immer dienstags von 20:00 Uhr bis 22:00 Uhr in der Dreifachturnhalle der Hans-Adlhoch-Schule Badminton. Meistens wird Doppel, gelegentlich auch Einzel gespielt. Wir freuen uns immer über neue Mitspielerinnen und Mitspieler.

Neben dem regelmäßigen Badmintonspiel nehmen wir auch an Freizeitturnieren teil, zuletzt in Bächingen, Gersthofen und Dillingen.

Daniel Mayer, Abteilungsleiter



LindenApotheke



Apotheke im Pfersee Park

Apotheke im Sheridan Park

Wir halten Pfersee fit!

Seit 1961 in Pfersee: Die Linden-Apotheke sowie die Apotheken im Pfersee und im Sheridan Park sind Ihre kompetenten Partner in Sachen Gesundheit und Fitness. Leistungsstark und zuverlässig. Ob in der Grundversorgung oder bei unseren bekannten Spezialitäten wie der Aromatherapie und der Eigenproduktion von Heilmitteln auf natürlicher Basis.

Die dreifache Kompetenz rund um Ihre Gesundheit!

Linden-Apotheke • Stadtberger Str. 6 • 86157 Augsburg • 0821 524152

Apotheke im Pfersee Park • Franz-Kobinger-Straße 9a • 86157 Augsburg • 0821 526120

Apotheke im Sheridan Park • Max-Josef-Metzger-Straße 3 • 86157 Augsburg • 0821 89984950

Was stattd und Euch noch erwartet...

Da das DJK-Heftchen in diesem Jahr so spät erscheint, gibt es einen kombinierten Jahresrückblick und ein Neugierig-Machen auf noch ausstehende Aktivitäten. Hierzu habe ich einige Mitglieder unserer Abteilung zu unseren regelmäßigen und geplanten Angeboten befragt.

Walken jeden Montag von 19.30 bis 20.30 Uhr

Christine: Nach einem langen Bürotag freue ich mich immer auf die Walkingrunde in netter Gesellschaft entlang der Wertach. Wir beginnen an der Hans-Adlhoch-Halle und drehen eine schöne Runde entlang der Wertach bis nach Göggingen und wieder zurück.

Hallenhockey jeden Montag und Freitag



Roland: Seit einigen Jahren jage ich in der Hockeygruppe zweimal in der Woche dem Ball bzw. dem Puck hinterher. Dafür haben wir am Montag und Freitag attraktive Hallenzeiten. Wer möchte, kann sich gerne auch an beiden Tagen austoben. Insgesamt sind wir eine Gruppe von bis zu elf Spielerinnen und Spielern, die das schnelle Spiel lieben. Das hält uns fit für die Berge im Sommer und im Winter.

Radtour am 26. Juni 2023

Carola und Werner: Wir waren auch letztes Jahr mit dabei und sind dieses Jahr in die Planung mit eingestiegen. Die diesjährige Strecke führte uns von der Hans-Adlhoch-Halle in den Norden Augsburgs. Immer den Lech in Sicht sind wir bis zum sog. Lechspitz bei Westendorf geradelt und von dort wieder auf einem anderen Weg zum Ausgangspunkt zurückgestampelt. Für nächstes Jahr sind wir schon am Überlegen.





Abteilungsversammlung und Grillabend am 1. Juli 2023

Claus: Wie fast jedes Jahr berichtete das Leitungsteam über das vergangene Jahr. Die Abteilungswahlen brachten das erwartete Ergebnis: Die Abteilungsleitung werde ich weiterhin übernehmen, unterstützt von meiner Stellvertreterin Sabine Schulz und Kassenswart Wolfgang Klingauf. Nach der Wahl ließen wir in meinem Garten den Sommerabend ausklingen.



23. DJK-Jakobuslauf am 22. Juli 2023

Ylvie und Mathias: Die Strecke (10,4 km für Läufer und 8,6 km für Walker) führt größtenteils schattig am Lech entlang. Auf den letzten Metern durch die Jakobervorstadt gibt man dann nochmal alles. Jahr für Jahr ein tolles Erlebnis.



Bergwanderung am 7. Oktober 2023

Stefan: Wohin es dieses Jahr auf meiner Tour gehen wird, wird noch nicht verraten. Normalerweise fahren wir gemeinsam mit mehreren PKWs früh in Richtung Allgäu los. Ich wünsche mir, dass es dieses Jahr tatsächlich mit unserer gemeinsamen Genießertour klappen wird und wir einen schönen und erholsamen Herbsttag zum Schauen, Auftanken, Reden und Genießen erleben werden (wegen schlechtem Wetter konnte dies letztes Jahr leider nicht stattfinden). Ich freue mich, wenn ihr dabei seid.



Kegelabend am 17. November 2023

Sabine: Zweimal im Jahr organisiere ich für unserer Abteilung einen Kegelabend. Mit den Kegelbahnen bei uns oder der DJK Göggingen haben wir optimale Bedingungen, um eine ganz andere Sportart in lockerer Runde kennenzulernen.

Adventsfeier am 23. Dezember 2023

Wolfgang: Es gibt nichts stimmungsvolleres, wie gemeinsam an der Feuerschale im Freien und bei Einbruch der Dunkelheit zusammen zu sein. Kurz vor Weihnachten treffen wir uns zu adventlichen Gedanken, Glühwein und Grillwürstchen.

Weißbach Skiwochenende vom 3. bis 7. Januar 2024

Micha: Das Wochenende im Kolpinghaus im Tannheimer Tal ist ein seit vielen Jahren fester Bestandteil im Jahreskalender unserer Abteilung. Drei bis vier Skitage und Wellness in der Therme sind Genuss und Erholung pur. Abwechslungsreiche Skigebiete liegen fast vor der Haustür.

Bärbel Bächlein

B&S-Termine 2023 und Anfang 2024

Oktober:	Sa., 07.10.	Bergtour (Stefan)
Oktober:	Fr., 17.11.	Kegelabend ab etwa 20 Uhr (Sabine)
Dezember:	Sa., 23.12.	Weihnachtsfeier für Kinder und Erwachsene mit anschließendem gemütlichen Beisammensein (Wolfgang)
Januar 24:	Mi. bis So. 3. bis 7.01.	Weißbach-Skiwochenende Anfragen bei Michael Förster djk-weissenbach@online.de

Weitere Hinweise und Ausschreibungen zu den einzelnen Veranstaltungen gibt's im Internet unter www.djk-pfersee.de und bei den regelmäßigen Trainingsterminen:

Ganzjährig: Nordic Walking, montags ab 19.30 Uhr, Treffpunkt Parkplatz Hans-Adlhoch-Turnhalle,

Das spezielle B&S-Angebot: Hallenhockey

montags: 19.45 - 21.15 Uhr, Volksschule St. Georg, Auf dem Kreuz 25, Halle 2. Stock
freitags: 18.15- 20.00 Uhr, Hans-Adlhoch-Turnhalle

Bei Fragen wendet Euch bitte an das Leitungsteam:

Claus Philipp (Abtl.leiter)	Tel.: 08 21 / 90 79 793
Sabine Schulz	Tel.: 08 21 / 349 13 16
Stefan Eberhard	Tel.: 08 21 / 486 10 82
Wolfgang Klingauf	Tel.: 08 21 / 22 93 96 98



Denn über den Grenzen von Pfersee . . .

Eine tapfere Truppe von Frauen nimmt jeden Mittwoch einen Weg in Kauf, der sie an die äußerste Grenze von Pfersee führt. Sogar noch ein paar Schritte darüber hinaus! Warum aber tut sie das?

Die Gruppe möchte Sport machen und hat kurz hinter der Grenze von Pfersee bei der DJK Gögingen eine neue Bleibe gefunden. Dort haben wir wenigstens eine kleine Halle für uns und damit wieder die Möglichkeit unserer Fitness und unserer Gesundheit regelmäßig Gutes zu tun.

Hier können wir weiterhin gemeinsam trainieren, unsere Ausdauer verbessern, die Muskeln stärken, unser Gleichgewicht und die Koordination schulen, miteinander Spaß haben. Mit den Flexibars und den Pezzibällen haben wir dort neue Sportgeräte entdeckt, neben Hanteln, Overball, Brasils und Band. Wir haben uns sogar in der Choreografie zum Song „Jeruselema“ by Master KG featuring Nomcebo Zikode versucht und es ist uns mit viel Freude und Lachen ganz gut gelungen.

Wer mitmachen möchte ist herzlich eingeladen und schaut gerne bei uns vorbei. Wir freuen uns über neue Mitglieder und über jede, die wiederkommt.

Vielen Dank an alle, die dabei sind, trotz längerem Weg, anderer Halle und anderem Wochentag. Machen wir gemeinsam das Beste daraus.

Manon Toelg – Übungsleiterin Fitness-Gymnastik



...macht der Sport auch Spaß!

Tanzen für Erwachsene

„Gott achtet uns, wenn wir arbeiten, aber Gott liebt uns wenn wir tanzen.“

Der **Tanz** gibt uns Eleganz und Leichtigkeit.

Der **Tanz** gibt uns Energie und Kraft.

Der **Tanz** gibt uns Gesundheit und klaren Geist.

Tanzen macht so viel Spaß. Komm vorbei und tanz einfach mit! Tanzen für Erwachsene bei der DJK Pfersee montags von 17:00 bis 18:00 Uhr, im Pfarrheim Herz-Jesu, Franz-Kobinger-Str. 10 in Augsburg, 86157. Wir freuen uns auf Dich!

Ljudmila Königsberger



Und täglich grüßt das Murmeltier

Fällt Ihnen zu Hause die Decke auf den Kopf und eigentlich wollten Sie schon lange mal wieder aktiv werden? Dann kommen Sie zu uns. Wir von der Montags- und Mittwochs-gymnastik treffen uns nicht nur um Sport in der Halle zu treiben. Auch wenn wir außerhalb der Ferienzeiten immer fleißig unsere Gymnastik machen, bleibt genügend Zeit, sich auch mal zusammen zu setzen oder in den großen Ferien walken zu gehen. Gerne lernen wir auch neue Gesichter kennen.

Wir (alle über 50) treffen uns am Montag und/oder Mittwoch von 18 – 19 Uhr im Gymnastikraum des Pfarrheims von Herz Jesu.

Alexandra Ritscher, Übungsleiterin



ERICH SCHULZ

HAUSTECHNIK MIT KOMPETENZ & QUALITÄT

LANGE GASSE 12 | 86152 AUGSBURG

TELEFON: 0821 39089 | FAX: 0821 50297-22

INFO@ERICH-SCHULZ.DE | WWW.ERICH-SCHULZ.DE



DAS MEISTERBAD.

ENTSPANNUNG FÜR SPORTLER UND ZUSCHAUER.



Nahtloser Übergang beim Kinderturnen – ein Abschied

Seit 2017 hat sich Brigitte Tischmeyer mit Herz und vollem Einsatz für die Kinder in unserem Verein engagiert. Montag für Montag haben viele Kinder mit ihr geturnt und getobt. So viele Kinder wollten dabei sein, dass Brigitte eine zusätzliche Sportstunde organisiert hat.

Sie hat das Kinderturnen durch ruhige Zeiten geführt aber auch durch unruhige Zeiten führen müssen. Während der Corona-Pandemie hat sie für die Kinder Online-Sportstunden angeboten, als Präsenzsport nicht möglich war, und Hallenkündigung und andere Herausforderungen souverän gemeistert. Sie hat sich um alles rund um das Kinderturnen und das Eltern-Kind-Turnen gekümmert und stand uns, und besonders mir, immer als Ansprechpartnerin zur Verfügung.



Im Dezember 2022 hat sie nun nach einer gemeinsamen Übergangszeit das Kinderturnen in die Hände von Steffen, Georgine und ihren Helferinnen und Helfern gelegt, die sich engagieren, dass die Kinder weiterhin bei der DJK Pfersee turnen und toben können.

Liebe Brigitte, herzlichen Dank für Dein unermüdliches Kümmern und Deinen Einsatz für die Kinder und Dein Engagement für die DJK Pfersee!

Wir sagen Dir DANKE und wünschen Dir alles Gute!

Ein **DANKE SCHÖN** auch an alle anderen Übungsleiterinnen und Übungsleiter in unserer Gymnastik-Abteilung!

In der heutigen Zeit ist es nicht mehr selbstverständlich, dass sich Menschen für andere Menschen ehrenamtlich engagieren, dass man sich Woche für Woche an einem festen Termin Zeit für andere nimmt.

Für Gemeinschaft und Gesellschaft ist das Ehrenamt wertvoll und wichtig und noch wichtiger sind die Menschen, die es ausüben.

Ihr seid wichtig. Vielen Dank für Euren Einsatz!

Manon Toelg, Abteilungsleiterin Gymnastik





Weiter geht's mit neuem Schwung!

Lange Jahre haben Brigitte das Kinderturnen und Michaela das Eltern-Kind-Turnen mit großem Engagement geleitet. Zum Jahreswechsel haben beide aufgehört. Vielen Dank euch beiden für euren großartigen Einsatz. Es war nicht leicht, geeignete NachfolgerInnen zu finden. Fast hätten wir das Angebot streichen müssen.

Mit viel Glück haben sich aber doch noch ein paar engagierte Turneltern gefunden, die nun in drei Gruppen unseren sportlichen Nachwuchs fördern und fordern. Henriette bespaßt die Eltern-Kind-Gruppe mit vielen altersgemäßen Bewegungsaufgaben. Die 4-6-jährigen sporteln mit Stefan, Steffi und Georgine und die Schulkinder verausgaben sich mit Steffen, Ulrike und Katrin. Dies alles parallel in den drei Hallen, die wir alternierend nutzen.

Die Gruppenleiter gestalten mit viel Engagement und Ideen kreative und teils herausfordernde Bewegungslandschaften, die die Kinder immer wieder neu motivieren. Man sieht ihnen die Vorfreude auf das gemeinsame Hüpfen, Laufen, Springen und Balancieren schon beim Hereinkommen an. Die Organisation ist nicht immer leicht, da einige Leiter eigene Kinder dabei haben. Vielleicht bekommt ja jemand Lust, uns dabei zu unterstützen?



Georgine Truckenmüller



GEBURTSTAGSKISTE

Wer schenkt was?

Such Dir Deine Lieblingsgeschenke in Deinem Konrad aus und verstau sie in Deiner Geburtstagskiste.

Deine Freunde suchen sich ein Geschenk aus Deiner Kiste aus und alle Geburtstagswünsche gehen in Erfüllung.



Kaufhaus Konrad GmbH
Pfersee · Augsburg Straße 25
Telefon 25 28 80 · www.kaufhaus-konrad.de

KONRAD

Vielfalt die begeistert - seit 1894



Eine Vielzahl an Möglichkeiten

Diese Saison sind wir mit insgesamt fünf Mannschaften beim Spielbetrieb des Bayerischen Tennisverbands gemeldet und spielbereit. Unter diesen Mannschaften sind unsere junge Damenmannschaft, zwei junge Herrenmannschaften, eine Herrenmannschaft ab 50 und eine Herrenmannschaft ab 60 Jahren. Die Mannschaften trainieren zum Teil mit Trainer*in oder ohne unter der Woche und spielen dann am Wochenende ihre jeweiligen Punktspiele. Darüber hinaus treffen sich die Mannschaften häufig für gemeinschaftliche Aktivitäten oder Abende an unserer Anlage. Solltet ihr Interesse an einer Mannschaft haben, nutzt bitte die Kontaktmöglichkeit unserer Website (djk-pfersee.de/tennis/tennis-personen/) oder sprecht die Mannschaftsführer*innen direkt an (Kontakt Daten sind je Mannschaft hier zu finden: btv.de/de/mein-verein/vereinsseite/djk-augsburg-pfersee.html). Wir freuen uns über weitere Mannschaftspieler*innen.

Aber nicht nur für Nicht-Mannschaftspieler*innen haben wir einiges zu bieten:

Für unsere **Hobbyspieler*innen** bieten wir jeden Freitag ab 17 Uhr einen sogenannten Freitags-Cup an. Mitspieler*innen jeder Spielstärke spielen je nach Teilnehmerzahl Einzel, Doppel oder Mixed und wechseln die Konstellationen alle 30 Minuten. Das Angebot ist offen zum Kennenlernen für alle Altersklassen, der Spielspaß steht im Vordergrund. Je nach Wetter kann auch anschließend gemeinsam gegrillt werden.



Weitere Infos unter djk-pfersee.de/tennis/tennis-mannschaften/



Für **Anfänger*innen** und **Wiedereinsteiger*innen** bieten unsere Trainer*innen regelmäßig Trainingsstunden nach dem FastLearning-Konzept an. Drei aufeinander aufbauenden Kurse führen mit viel Spaß und abwechslungsreichen Übungen zum gemeinsamen Spielen sowie schnellem Lernerfolg. Nach



nur wenigen Einheiten können die Teilnehmer*innen miteinander spielen und außerhalb den Kurszeiten auch selbstständig auf unseren Plätzen spielen. Gerade zum Schnuppern in den Tennissport ist dies eine großartige Möglichkeit. Weitere Infos unter djk-pfersee.de/tennis/tennis-mannschaften oder tennis-people.com/djk-pfersee.

Für unsere **Jüngsten** findet auch in diesem Jahr wieder regelmäßiges Jugendtraining statt. Unsere Trainer*in Lea und Jonas vermitteln für alle Altersgruppen und mit viel Spaß ihre Trainingsinhalte. Neben verschiedenen Gruppenstärken ist auch Einzeltraining möglich. Trainingszeiten sind ab April meist unter der Woche oder nach Absprache. Weitere Infos unter djk-pfersee.de/tennis/tennis-mannschaften/ oder tennis@besel-netz.de.

Abgesehen von diesen Angeboten stehen die Plätze jederzeit für ein Spielchen bereit. Natürlich ist auch ein Schnuppern in unsere Abteilung jederzeit möglich. Für jegliche Fragen stehen wir gerne zur Verfügung.

Wir freuen uns schon auf das Mixed-Turnier mit anschließenden Sommerfest Ende Juli!
Bis bald an der Tennisanlage!

Luisa Kirsch und Felix Besel

Gratulation zur Meisterschaft der Herren 60!

Zum Beginn der Tennissaison 2023 war unser großes Ziel, die Klasse Landesliga 2 zu halten. Nach erfolgreichem Start, guter Leistung unserer Spieler und mit etwas Glück wurden wir verlustpunktfrei Meister. Dadurch steigen wir in die Landesliga 1 auf. Dieser Erfolg kam nur durch das fleißige Training unserer Mannschaft zustande. Dazu



hat auch die tolle Kameradschaft und der sehr gute Zusammenhalt im Team beigetragen. Die Saison 2024 wollen wir mit dem gleichen Einsatz, Fleiß und Kampfgeist beginnen.

Charly Greisel



TISCHTENNIS

Wir suchen Verstärkung!



DJK Pfersee Tischtennis

Freu Dich auf drachenstarkes Training
für Mädchen und Jungen ab 7 Jahren
Jeden Mittwoch von 17:00 bis 19:30 Uhr
3-fach Turnhalle (Mitte) Hans-Adlhoch-Schule

Info bei :
Uwe Fielker
Tel. 0821-523981
Email: uwe.fielker@t-online.de
www.djk-pfersee.de



Tischtennis: Der ganz normale Wahnsinn

... geht wieder weiter. In der abgelaufenen Saison 2022 / 2023 haben wir mit drei Herren und zwei Jugendmannschaften am Punktspielerbetrieb teilgenommen. Die 1. Herrenmannschaft Bezirksklasse B Gruppe 1 erreichte den 4. Platz. Die 2. Herrenmannschaft Bezirksklasse C Gruppe 1 erkämpfte sich auch den 4. Platz. Die 3. Herrenmannschaft Bezirksklasse C Gruppe 9 ist nach dem Aufstieg in der letzten Saison in diesem Jahr als Vorletzter wieder abgestiegen.

Die 1. Jugend Mannschaft Bezirksklasse B Gruppe 1 hat sich den 5. Platz erspielt. Maßgeblich am Erfolg waren hier die Ersatzspieler aus der 2. Mannschaft, die sehr oft ausgeholfen haben. Die 2. Jugend Mannschaft Bezirksklasse C Gruppe 1 hat erreichte den 4. Platz.

Wer detailliert nachschauen möchte, kann das unter folgenden Internetadresse tun:

<https://www.mytischtennis.de/clicktt/ByTTV/22-23/ligen/B009-2022-23>

Trainingszeiten:

montags: 18:00 – 22:00 Uhr im Fugger Gymnasium nach Absprache.

mittwochs: 17:00 – 18:15 Uhr Mädchen und Jungen ab 6 Jahren

18:30 – 19:30 Uhr Fortgeschrittene Mädchen und Jungen

19:30 – 22:00 Uhr Damen und Herren

freitags: 18:00 – 19:30 Uhr alle Mädchen und Jungen

18:30 – 20:00 Uhr Damen und Herren

Seit Anfang des Jahres hat unsere Parkinson-Gruppe Zuwachs bekommen. Zurzeit trainieren bis zu acht Personen regelmäßig jeden Freitag ab 18:30 bei uns.

Wir freuen uns immer über neue Mitglieder oder auch Quereinsteiger aus anderen Abteilungen. Ob absoluter Anfänger oder ambitionierter Turnierspieler – bei uns findet jeder einen Trainingspartner! Einen herzlichen Dank an alle Helfer und Helferinnen – ohne Euch wäre all dieses nicht möglich!

Uwe Fielker, Abteilungsleiter

Grabsteine Renovierungen Treppen Terrassen Böden Fassaden



*Für die Ausführung von
Steinmetzarbeiten empfiehlt sich:*

fa. Bartl im. Hermann Wutz
Steinmetzmeister u. staatl. gepr. steintechniker

deutschenbaurstr. 6 86157 AUGSBURG
TEL.: 0821/ 52 33 72 FAX: 54 41 03

Fenstersimse Tischplatten Küchenarbeitsplatten Waschtischplatten



Neues vom Beach- und Hallenvolleyball

Bei unserem Projekt Neubau eines zweiten Beachvolleyballplatzes ging es leider nicht so schnell vorwärts wie ursprünglich gedacht. Erfreulicherweise hat sich nun ein Architekt aus unseren eigenen Reihen bereit erklärt, die Genehmigungsplanung zu erstellen und beim Bauordnungsamt vorzulegen, nachdem letztes Jahr geklärt wurde, dass das Bauvorhaben nicht genehmigungsfrei ist. Nach dem jetzigen Stand gehen wir davon aus, dass der Bauantrag im Sommer gestellt werden kann und die bauliche Umsetzung bis spätestens 2024 erfolgt sein wird. Zum Glück für uns verzögert sich das Hochwasserschutzprojekt „Wertach Vital“ ebenfalls, da dieses Bauvorhaben die Zufahrtsmöglichkeiten zu unserem Baufeld durch eine Baustelleneinrichtungsfläche blockieren würde.

Wir freuen uns schon sehr auf den zweiten Beachplatz, auch um allen in unser stetig gewachsenen Abteilung ausreichend Spielzeiten ermöglichen zu können. Selbstverständlich stehen die alte und zukünftig auch die neue Anlage allen Vereinsmitgliedern nach Absprache zur Verfügung.



The same procedere as every year – Beachplatzpflege zu Saisonbeginn

Unser bestehender Beachplatz bedarf jedes Jahr zu Saisonbeginn einer Platzpflege mit Aufwuchs- und Unkrautentfernung. Voll motiviert ging es heuer bereits in der 3. Aprilwoche mit neun Leuten zur Sache, danach war allerdings erstmal wochenlang nass-kaltes Wetter, so dass der Platz erst einen Monat später bespielt werden konnte.

Nach Corona bedingter Durststrecke haben wir erstmals seit drei Jahren wieder eine Weihnachtsfeier organisiert. 2019 waren wir Kegeln im Pfarrheim und hätten das auch gerne wieder gemacht, wenn nicht die Kegelbahn aus Heizenergiespargründen den ganzen Winter nicht genutzt werden konnte. So sind wir dann in die ferne Hammerschmiede zum Bowling und Pizza essen im Bob’s gewesen (inspiriert von der Badmintonabteilung, die dort seit Jahren ihre Weihnachtsfeier abhält).



Die Mixedliga Saison 2022/23 ist für unsere beiden Teams sehr unterschiedlich gelaufen. Die erst von Gruppe C in Gruppe B aufgestiegenen Volleytigger konnte fünf von acht Spielen gewinnen und so einen hervorragenden 2. Platz erzielen. Die in Gruppe O (O wie offene Gruppe: hier gilt nicht die Regel, dass mindestens drei Damen auf dem Platz stehen müssen) spielenden Kanga Ruhs haben lediglich zwei von zwölf Spielen gewinnen können und landeten so auf dem letzten Platz. Andere Mannschaften spielten allerdings als reine Herrenteams und hatten so Vorteile. Optimistisch stimmt, dass wenigstens das letzte Spiel gewonnen werden konnte. Diskutiert wird nun ein Wechsel in Gruppe D mit „richtiger“ Mixed-Mannschaft oder ob für die nächste Saison sogar drei Teams angemeldet werden.

Zuletzt gibt es noch eine aktuelle gute Nachricht: Unser Zwangswechsel nach den Sommerferien 2021 in die Heinrich-von-Buz Realschule in Oberhausen für unseren Hallentermin montags aufgrund bekannter Hallensanierungsproblematik in der Stadt Augsburg hat nun ein Ende. Wir können nun wieder unsere Stammhalle in der Hans-Adlhoch-Schule nutzen, nachdem die aufgrund baulicher Mängel geschlossene Halle in Haunstetten saniert worden ist und der davon betroffene Verein, der unsere Hallenzeit in der Hans-Adlhoch-Schule ersatzweise bekommen hatte, wieder zurückkehren konnte.

Martin Müller, Abteilungsleiter



**FRANZ
EGGER**

**Maler- und Tapezierarbeiten
Fassadenanstriche – Wärmedämmung**

Auenweg 24 – 86199 Augsburg

Tel.: 0821 906120

E-Mail: info@maler-egger.de

www.maler-egger.de

Einladung Einladung Einladung Einladung Einladung

an alle Mitglieder der DJK-Pfersee e.V. Augsburg

zur Jahreshauptversammlung

**am Donnerstag, den 14. September 2023, um 19.00 Uhr,
im Vereinsheim am Wasenmeisterweg 44b, 86199 Augsburg**

Tagesordnung

1. Begrüßung
2. Geistliches Wort
3. Grußworte
4. Protokoll
5. Berichte
 - Vorsitzender
 - Geschäftsführer
 - Abteilungsleiter
 - Kassenwart
 - Revisoren
6. Aussprache über die Berichte
7. Entlastung des Vorstandes
8. Abstimmung über das Wahlverfahren der Vorstandswahl
9. Wahl der Wahlkommission und der Stimmezähler
10. Wahl des Vorstandes
11. Vorlage und Verabschiedung des Haushaltsplanes 2023
12. Anträge, Wünsche
13. Verschiedenes



Anträge zur Jahreshauptversammlung 2023 sind schriftlich spätestens eingehend vor Ablauf des 07. September 2023 bei der Geschäftsstelle des Vereins c/o Ralf Bolik Von-Rad-Str- 7, 86157 Augsburg einzureichen.

Wir bitten Sie alle sehr herzlich um Ihr Kommen und bieten kostenfreie Getränke an.

Augsburg, 26.05.2023

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Peter Emil Monz', is written over a faint circular stamp.

Peter Emil Monz

1. Vorsitzender DJK-Pfersee e.V. Augsburg

Einladung Einladung Einladung Einladung Einladung