

# Ideenpool

## KIRCHE und SPORT



## **Inhalt**

### **Die eigene Pfarre erwandern oder erradeln**

Wanderung von Pfarre zu Pfarre .....	4
Die lokalen Sakralgebäude entdecken .....	4
Kulturveranstaltungen .....	5
Unterwegs zu verschiedenen Kirchorten .....	5
Kurzpilgern .....	5
Den Seelsorgeraum achtsam erwandern .....	6
Schöpfungsverantwortung und Sport .....	6

### **Ideen für konkrete Sportangebote**

Offenes Tanzen .....	7
Tanzkurs .....	7
Tischfußball-Ortsgruppe .....	8
Tischfußballturnier für unterschiedliche Zielgruppen .....	8
Schach – im oder vor dem Pfarrhof .....	8
Familien Sportwochen .....	9
Turnen mit Kleinkindern .....	9
Spielenachmittage .....	9
Spielefest im Seelsorgeraum .....	9
Krafttraining in der Pfarre .....	10
Was heißt hier Männersport? .....	10

### **Sport in Liturgie und Spiritualität**

Entspannung vor der HL Messe .....	11
Sportgottesdienste .....	11
Sonntag ist Bewegungstag .....	12
Besinnungstage oder Exerzitien mit Bewegung .....	12
(Firmlings-)Wochenende zum Thema „Sport und Spiritualität“ .....	13

### **Nutzung der pfarrlichen Infrastruktur**

Initiative Sportgeräte im Pfarrgelände .....	14
Boulderwand .....	14
Bewegt im Park .....	14

### **Geht hinaus: Sport in den Lebenswelten der Menschen**

Sportliche Angebote für Senioren- und Pflegeheime .....	15
„Buddy“ für alte und hochaltrige Menschen .....	15
„Ich geh mit dir“ – Begleitdienste für Menschen mit Einschränkungen .....	16
Fit auch im Alter .....	16
Gesundheitsangebote für lokale Vereine oder kirchliche Gruppen .....	17
Kontaktperson zu lokalen Sportvereinen .....	17
SportlerInnen-Seelsorge .....	17
Tipps fürs Büro .....	18
Angebote für „nicht mehr sportliche“ Männer .....	18
Gesund leben .....	18

Einfach, aber wirkungsvoll:  
Mit Sport und Bewegung lebendige Kirchorte  
schaffen



### **Ideen für Pfarren, Seelsorgeräume und kirchliche Einrichtungen**

Körper, Seele und Geist bilden eine Einheit! Die Bibel nennt diese Einheit „Leib“. Immer mehr Menschen entdecken diesen dynamischen Zusammenhang und sind bereit, ihren Teil dazu beizutragen, dass unser Leib heil ist und so für andere da sein kann.

Wie können Pfarren oder Seelsorgeräume Angebote entwickeln, durch die Menschen lebendiger werden? Wie kann man mit den Themen Sport, Bewegung und Gesundheit zu ALLEN Menschen und Milieus Brücken bauen? Wie schauen Sportangebote für „Unsportliche“ aus? Wie können wieder mehr Menschen auf diese Weise Glaube und Kirche neu entdecken? In dieser Broschüre finden Sie dazu konkrete Ideen. Manche sind sehr einfach umzusetzen, andere sind herausfordernd. Die Diözesansportgemeinschaft DSG unterstützt alle, die eine der vielen Ideen umsetzen wollen. Ob rechtliche Fragen, passende Ausrüstung oder kompetente Fortbildungen – die DSG ist Ihr Ansprechpartner, wenn es um Sport im kirchlichen Leben geht! Ihr Engagement wird wieder mehr Menschen begeistern!

Nutzen Sie die folgenden Ideen als Impuls. Sie haben zusätzliche Vorschläge? Wir erweitern die Ideenliste laufend auf [www.dsg.at](http://www.dsg.at)! Unsere Vision ist, dass jeder der 50 Seelsorgeräume neue, sportliche Brücken zu den Menschen baut. Lassen Sie uns die Frohe Botschaft allen Menschen neu verkünden – nicht mit Reden, sondern durch konkretes Erleben.

Im Namen des gesamten DSG Vorstandes mit  
herzlich-sportlichen Grüßen Ihr Dr. Georg Plank, DSG Obmann



Symbol für Angebote, die  
auch für Menschen mit  
Kinderwagen, Rollstuhl  
oder Rollator geeignet sind.



Symbol für Angebote, die ganz  
besonders das Miteinander  
unterschiedlicher Gruppen  
und Kulturen fördern.

## Die eigene Pfarre erwandern oder erradeln

### Wanderung von Pfarre zu Pfarre

Ein gemeinsamer Treffpunkt wird vereinbart, eine Route vorbereitet, evtl. einige Gestaltungselemente überlegt – und schon kann es losgehen!

**Tip** Einmalige Aktion, offen für alle Interessierten oder für geschlossene Gruppen wie PGR oder Pastoralteams – besonders geeignet für neue Seelsorge-räume!

### Die lokalen Sakralgebäude entdecken

Organisieren Sie eine Wanderung oder Radtour mit Kirchenführung und entdecken Sie so manches Kleinod unserer Heimat!

**Tip** In der Steiermark gibt es viele im Rahmen von „Kunst-WerkKirche“ ehrenamtlich ausgebildete KirchenführerInnen, die Ihnen gerne die Schätze der steirischen Kirche zeigen.



### **Kulturveranstaltungen**

Zum Theater oder Konzert gemeinsam zu Fuß oder mit dem Fahrrad? Eine hervorragende Idee, die sich einfach organisieren lässt!

**Tipp** Die Steiermark ist ein Land mit einem reichen Kulturangebot – Theater, Ausstellungen, Konzerte usw. wollen entdeckt und genossen werden!

---

### **Unterwegs zu verschiedenen Kirchorten**

Wanderung oder Radtour in Graz und anderen Städten mit mehreren kirchlichen Orten wie Caritas, Orden, Bildung und Beratung etc.

Ziel: Die eigene Stadt und ihre Menschen abseits der üblichen Wege besser kennenlernen.

**Tipp** Einmalige Aktion, offen für alle Interessierten.

Kann leicht und mit Abwandlungen wiederholt werden.



---

### **Kurzpilgern**

Pilgern ist „in“, aber viele ungeübte Menschen trauen sich nicht gleich mehrtägige Strecken zu. Da können kurze Wallfahrten eine Einstiegshilfe sein. Sie finden bestimmt ein geeignetes Ziel, wofür es sich zu pilgern lohnt!

**Tipp** Leicht zu organisieren: Einfach innerhalb des Seelsorgeraums oder in gut erreichbarer Nähe.



### **Den Seelsorgeraum achtsam erwandern**

Regelmäßig macht sich eine Gruppe auf den Weg, um den Seelsorgeraum achtsam wahrzunehmen. Wo und wie leben die Menschen? Welche Betriebe, Vereine oder Geschäfte gibt es? Wo können Kinder und Jugendliche ihre Freizeit verbringen? Welche verborgenen Schönheiten entdecken wir?

**Tipp** Die Straßen-Exerzitien des Jesuiten Christian Herwatz sind dafür Impulsgeber. Lernen Sie Ihre Pfarre mit neuen Augen sehen!



### **Schöpfungsverantwortung und Sport**

Das Thema Schöpfungsverantwortung lässt sich optimal in viele sportliche Aktivitäten gut inhaltlich einbauen, v. a. solche in der freien Natur.

Wanderungen oder Radtouren lassen sich gut mit inhaltlichen Impulsen oder spirituellen Übungen kombinieren.

**Tipp** Sprechen Sie damit gezielt Leute an, die sich für Schöpfungsverantwortung interessieren und sich damit erlebnisorientiert beschäftigen wollen.



## Ideen für konkrete Sportangebote

### Offenes Tanzen

Tanzen ist eine hoch effiziente Form der körperlichen Betätigung und sozialen Interaktion.

Das Tolle: Tanzen ist für alle Altersgruppen geeignet. Auch Gruppentänze oder spirituelles Tanzen sind mögliche Optionen – mit möglichem Engagement in Gottesdiensten, bei Elternabenden oder Vernissagen.

**Tipp** Je nach Genre, wie z. B. Klassik, Lateinamerikanisch oder Volkstanz, werden unterschiedliche Menschen mitmachen.



### Tanzkurs

Ein klassischer Tanzkurs im Seelsorgeraum mit einem Abschluss im Rahmen eines Balls oder Sommernachtsfestes.

**Tipp** Wunderbar sind multikulturelle oder integrative Tanzgruppen, damit Menschen unterschiedlicher sozialer Gruppen Beziehungen aufbauen.



### **Tischfußball-Ortsgruppe**

Haben Sie Lust, die wohl beliebteste Sportart in steirischen Pfarren auszuüben? Benötigt wird ein mittelgroßer Raum, in dem 2 Tische aufgestellt werden können. TrainerInnen werden von unserem DSG-Partnerverein Hunting Igels ausgebildet. Geeignet für Menschen aller Altersstufen!

**Tipp** Regelmäßiges Trainingsangebot 1-2 x pro Woche, als offene Gruppe – sowohl für AnfängerInnen als auch für Ehrgeizige.



---

### **Tischfußballturnier für unterschiedliche Zielgruppen**

Der DSG-Partnerverein Hunting Igels organisiert zu günstigen Konditionen ein Turnier vor Ort und stellt dafür auch Profigeräte zur Verfügung.

**Tipp** Einmalige Aktion, entweder im Rahmen eines Festes oder als Einzelevent möglich.



---

### **Schach – im oder vor dem Pfarrhof**

Genau – Schach ist Sport! Und hat mit minimalem Aufwand großes Potential, Freundschaften auch quer über alle Kulturen zu knüpfen.

**Tipp** Jahreszeitlich unabhängig. Eine Outdoor-Anlage lässt sich fast überall einfach installieren.



### Familien sportwochen

Ob eine gemütliche Sommerwoche, ein Hüttenwochenende oder ein Familienschikurs – derartige Erlebnisse wirken nachhaltig gemeinschaftsbildend!

**Tipp** Die DSG hilft beim Planen und Organisieren – trauen Sie sich!



### Turnen mit Kleinkindern

Jungfamilien genießen es, miteinander zu spielen und Bewegung zu machen. Ein offenes Angebot kann beitragen, z. B. nach der Taufe in Kontakt zu bleiben.

**Tipp** Wie mit Neuzugezogenen in Kontakt kommen? Turnen mit Kleinkindern kann Gemeinschaft fördern.



### Spielenachmittage

Durch Spiel und Sport zusammenfinden – Menschen aller Kulturen spielen gerne. Warum dieses Faktum nicht als Chance ergreifen und regelmäßig interkulturelle oder Spieletreffen anbieten?

**Tipp** Ob Bewegungsspiele, Gemeinschaftssport oder Brettspiele – die Chance ist groß, dass alle Beteiligten daran Freude haben!



### Spielefest im Seelsorgeraum

Einmal jährlich ein bewusst pfarrübergreifendes Fest mit dem Fokus auf Bewegung, Spiel und Sport organisieren.

**Tipp** Mögliche Kooperationspartner erfahren Sie bei der DSG.



### **Krafttraining in der Pfarre**

Das Stift Heiligenkreuz hat's – warum nicht auch in einigen Pfarren ungenutzte Räume für geeignete Fitnessgeräte nutzen und gezielt anbieten? Viele Menschen leiden unter Muskelabnahme und Verspannungen aufgrund sitzender Tätigkeiten!

**Tipp** Sportmediziner wissen um die Bedeutung gezielter Muskeltrainings als Vorbeugung. Pfarren könnten einen wertvollen Beitrag leisten, weil sie Üben in Gemeinschaft anbieten können.



### **Was heißt hier Männersport?**

Manche Sportarten gelten als Männersport. Warum nicht gezielt Angebote für Frauen machen, z. B. Rennradfahren oder Mountainbiken? Die Steiermark ist dafür perfekt geeignet!

**Tipp** Oft braucht es gezielte Angebote für Mädchen oder Frauen, um Rollenklischees zu überwinden – wagen Sie es!



## Sport in Liturgie und Spiritualität

### Entspannung vor der Hl. Messe

15 Minuten vor Beginn der Sonntagsmesse gibt es professionelle Anleitungen zu Entspannung, Konzentration und Wachsamkeit – einfach in den Kirchenbänken ausführbar.

So ist jede/r wach und bereit für die Feier der Hl. Eucharistie.

**Tipp** DSG ÜbungsleiterInnen können dafür Leute einschulen und Tipps vermitteln.



### Sportgottesdienste

Das Thema Zusammenspiel von Körper – Seele – Geist entspricht zutiefst dem christlich-biblischen Menschenbild und sollte daher regelmäßig auch in Gottesdiensten angesprochen werden.

**Tipp** Gottesdienstbausteine und Predigtimpulse sind für dieses Thema verfügbar. Mitglieder lokaler Sportvereine können gezielt eingebunden werden.



## Sonntag ist Bewegungstag

Regelmäßigkeit schafft Routine. Routine bringt Gesundheit! Daher kann ein fixes Angebot zu gemeinsamer Bewegung hilfreich sein, ob zu Fuß oder mit dem Fahrrad, ob mit Rollator oder Rollstuhl... WanderführerInnen können Pfarrangehörige sein, die ihre Lieblingswanderung im Bezirk/Pfarrgebiet zeigen. Abschluss mit einer gemeinsamen Jause.

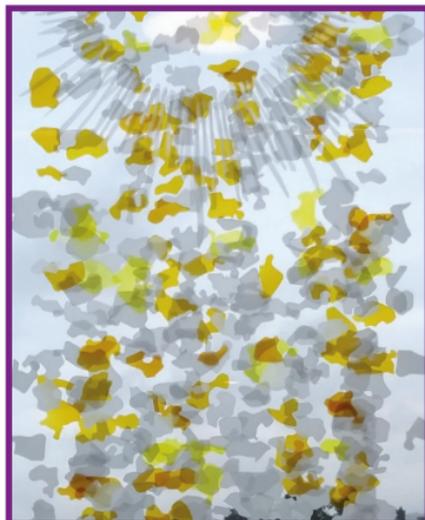
## Besinnungstage oder Exerzitien mit Bewegung

Ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper – das wusste schon die Heilige Teresa von Avila. Warum also nicht geistliche Besinnung mit körperlicher Bewegung kombinieren, die einfach guttut? Lassen Sie sich überraschen!

**Tipp** Wie wäre es, wenn jeden Sonntag um 14 Uhr am Kirchplatz Startpunkt für eine ca. 2-stündige Tour ist? Vielleicht einmal für Familien mit Kinderwägen oder Laufrädern?



**Tipp** Optimal in einem der vielen wunderbaren Stifte oder Bildungshäuser unseres Landes!



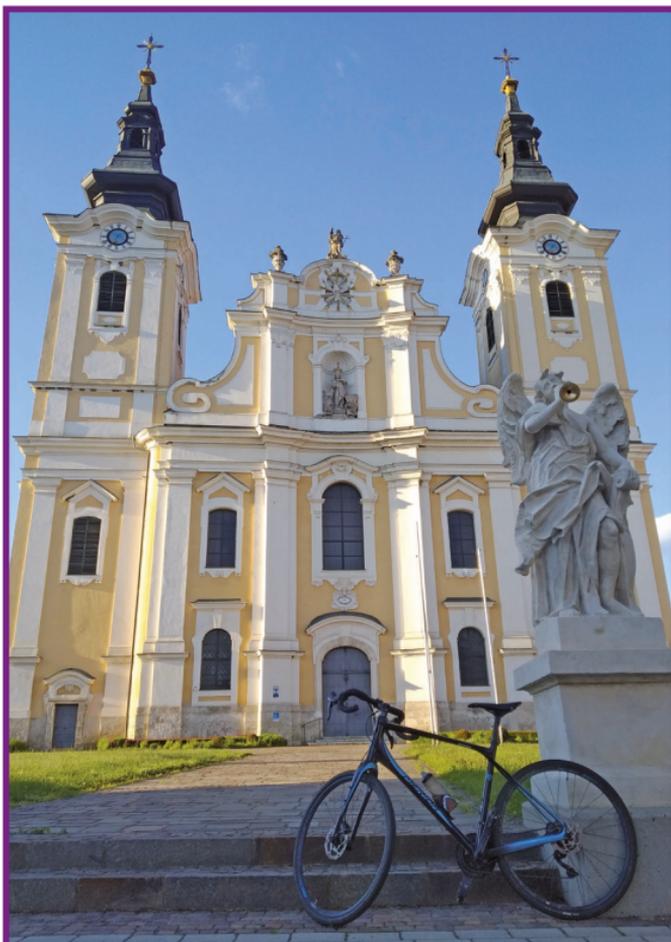
## **(Firmlings-) Wochenende zum Thema**

### **„Sport und Spiritualität“**

Ein Wochenende zu den  
Themen:

Was hat Sport mit Glauben zu  
tun? Was meint Leib? Warum  
kann Sport und Bewegung  
zu einem geistlichen Leben  
beitragen?

**Tipp** *Optimal in einem der  
vielen wunderbaren Stifte oder  
Bildungshäuser unseres Landes!  
Auch für andere Zielgruppen gut  
geeignet.*



## Nutzung der pfarrlichen Infrastruktur

### Initiative Sportgeräte im Pfarrgelände

Warum das Pfarrgelände nicht für Jugendliche und sportaffine Menschen attraktivieren? Ein Basketballkorb, ein Tischtennistisch, eine Work-out-Anlage, ein Fahrrad-Parcours oder eine Outdoor-Schachanlage könnten neue Menschen anziehen.

**Tipp** Optimal sind ehrenamtliche BetreuerInnen, die achtsam mit Menschen Beziehungen aufbauen. Dabei und bei der Geräteauswahl und Aufstellung berät Sie gerne die DSG.



### Boulderwand

Einen (Keller-)Raum zum Bouldern herrichten und verfügbar machen – eine tolle Gelegenheit, um mit Kletterbegeisterten aller Altersstufen in Kontakt zu kommen.

**Tipp** Ausbildung der BetreuerInnen durch die DSG möglich!



### Bewegt im Park

Regelmäßig offene Übungseinheiten mit unterschiedlichen Schwerpunkten für alle Menschen in geeignetem Freigelände oder im Pfarrzentrum anbieten.

**Tipp** Fragen Sie nicht: Wie bekommen wir Menschen in die Kirche, sondern: Wie können wir unsere Möglichkeiten besser für alle Menschen nutzen?



## Geht hinaus: Sport in den Lebenswelten der Menschen

### Sportliche Angebote für Senioren- und Pflegeheime

Ein erfolgreiches Pilotprojekt läuft bereits im Caritas-Seniorenheim St. Peter – mit Boccia! Mit wenig Aufwand können pfarrliche Ehrenamtliche gute Stimmung und Freude bringen. Sportliche Aktivitäten schaffen Gemeinschaft und wirken nachweislich positiv für Leib und Seele!

**Tipp** Sie glauben nicht, wie viele Sportarten hier möglich sind – lassen Sie sich beraten!



### „Buddy“ für alte und hochaltrige Menschen

Simpel: In Senioren- und Pflegeheimen machen Menschen regelmäßig Besuche, Spaziergänge etc. mit der gleichen Person und bauen so eine bereichernde Beziehung auf.

**Tipp** Solche „Buddy-Systeme“ haben sich auch in anderen Kontexten bewährt!



## „Ich geh mit dir“ – Begleitdienste für Menschen mit Einschränkungen

Immer mehr Menschen haben Probleme, ihre Einkäufe, Amtswege oder sonstige Besorgungen allein zu erledigen.

Viele Menschen mit Einschränkungen würden auch gerne einfach spazieren gehen, trauen sich aber nicht mehr.

Manche Menschen würden sich auch freuen, wenn sie jemand zum Besuch der Sonntagsmesse abholt und zurückbringt.

**Tipp** Pfarrliche Begleitpersonen können hier wertvolle Dienste leisten und die Mobilität und Selbstständigkeit unterstützen.

Kooperieren Sie mit lokalen sozialen Einrichtungen.



---

## Fit auch im Alter

Regelmäßige Übungseinheiten für SeniorInnen im Pfarrheim oder auch im Freien sind ein wichtiger Dienst an den älteren MitbürgerInnen einer Pfarre.

**Tipp** Dafür können vormittags oft freistehende Räumlichkeiten genutzt werden.



### **Gesundheitsangebote für lokale Vereine oder kirchliche Gruppen**

Weg vom einseitigen Kopfarbeiten! Nutzen Sie Bewegungsangebote für Pausen bei Teamsitzungen oder Klausurtagungen von Gremien in Seelsorgeräumen und Regionen.

**Tipp** Eine Aufstellung mit geeigneten Übungen bekommen Sie bei der DSG.

---

### **Kontaktperson zu lokalen Sportvereinen**

Sportvereine leisten Großartiges für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Die einfache Idee: Ein Mitglied der Pfarre bietet sich als Kontakt an.

**Tipp** Tun Sie wenig, aber überlegen und entwickeln Sie gemeinsam mit den Vereinen mögliche Schwerpunkte!

---

### **Sportlerinnen-Seelsorge**

Geplant ist der Aufbau einer steiermarkweiten SportlerInnen-Seelsorge in Kooperation mit den großen Sportverbänden. Denn im Rahmen des Sports gibt es viele Anlässe für einfühlsame seelsorgliche Begleitung.

**Tipp** Menschen mit Ausbildung in Pastoralpsychologie, geistlicher Begleitung oder Exerzitienleitung sind herzlich in diesem neuen Netzwerk willkommen!

### Tipps fürs Büro

Besuchen Sie lokale Unternehmen und schenken Sie ein Plakat der DSG mit einfachen Bewegungstipps während des beruflichen Alltags.

Im dafür vorgesehenen Feld können Sie auf lokale pfarrliche Angebote hinweisen.

**Tip** So einfach können Sie einen positiven Kontakt mit der Pfarre herstellen.



### Angebote für „nicht mehr sportliche“ Männer

Nach unterschiedlichen Krisen einen „Wiedereinstieg“ in sportliche Betätigung zu schaffen ist oft sehr schwierig, weil das Niveau der Angebote oft nicht passend ist. Es gibt aber hilfreiche Ansätze wie das Programm JACKPOT.

**Tip** In Kooperation mit dem Projekt „Gesundheitsförderung für Männer und männliche Jugendliche in steirischen Regionen“ (im Auftrag des Landes Steiermark).

### Gesund leben

Themen wie gesunde Ernährung, ausgewogener Lebensstil, spirituelle Praktiken oder Funktionsweisen unseres Körpers interessieren viele Menschen.

**Tip** Angebote zu Vorträgen von DiätologInnen, PhysiotherapeutInnen oder geistlichen LeiterInnen können Sie in Kooperation mit dem Katholischen Bildungswerk organisieren.





Symbol für Angebote, die auch für Menschen mit Kinderwagen, Rollstuhl oder Rollator geeignet sind.



Symbol für Angebote, die ganz besonders das Miteinander unterschiedlicher Gruppen und Kulturen fördern.

Herausgeber:

DSG – Diözesansportgemeinschaft Steiermark

Bischofplatz 4, 8010 Graz

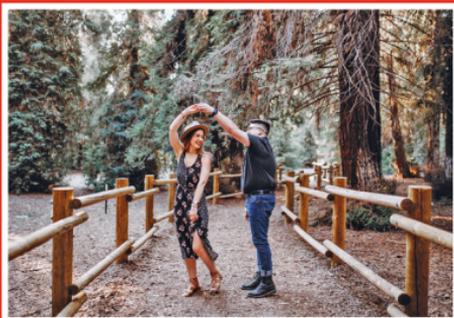
[www.dsg.at](http://www.dsg.at) – mit laufenden Ergänzungen des Ideenpools und aktuellen Angeboten, u. a. zu Fortbildungen.

Kontakt: [info@dsg.at](mailto:info@dsg.at) bzw. 0316/8041-238

F. d. I. v.: Dr. Georg Plank, DSG-Obmann

Grafik: DigiCorner; Bilder: privat, pixabay, Neuhold/Sonntagsblatt

Druck: RehaDruck, 2020



*Offen für alle!*

Diözesansportgemeinschaft:  
Der Sportverein  
der Katholischen Kirche  
Steiermark  
dsg.at