

Presseinformation, 12. Februar 2016



Julia Mölders
Referentin für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Tel.: 0221 1642 6695, Mail: julia.moelders@kjjg-koeln.de

Katholischer Jugendverband entwickelt App für die Fastenzeit

3½ Minuten-Fitness für Muskeln, Kopf und Glaube

Köln, 12.02.2016. Eine individuelle und etwas andere Vorbereitung auf Ostern, das möchte die Katholische junge Gemeinde (KjG) im Erzbistum Köln mit der Aktion anbieten. Jeden Tag meldet sich die App und hält kurze Trainingseinheiten bereit. Die Übungen sind nicht nur körperlicher, sondern auch spiritueller oder sozialer Natur. In das Trainingsprogramm können Interessierte jederzeit einsteigen.

„Mit dem Projekt holen wir alle, die unsere App haben, täglich für dreieinhalb Minuten aus ihrem Alltag raus – damit sie sich Gedanken machen, Fragen stellen und aktiv werden“, sagt Philipp Büscher (34) aus dem Leitungsteam der KjG. „So zeigen wir, dass die Fastenzeit viel mehr ist als Verzicht“. Zu welcher Tageszeit das Programm an die täglichen Übungen erinnert, lässt sich selbst festlegen. Die Fitness-App ist kostenlos für Android und iOS über www.kjjg-koeln.de erhältlich.

In jeder Trainingswoche gibt es Aufgaben aus unterschiedlichen Kategorien. So heißt es zum Beispiel: „Rette Lebensmittel, die zu gut für die Mülltonne sind und setze dich damit für Nachhaltigkeit ein.“ Oder: „Überlege, wer durch seine Arbeit deinen Alltag erleichtert und sage dieser Person mit einem Post-it Danke.“ Auch der persönliche Glaube spielt eine zentrale Rolle: „Wie würde ein Gebet mit vertauschten Rollen aussehen? Würde Gott mir Danke sagen, wütend sein oder um etwas bitten?“ Die App hält also ein vielfältiges und ausgewogenes Training bereit.

Zusammen mit Ehrenamtlichen haben Bildungsreferent Holger Walz sowie Philipp Büscher und Lena Bloemacher aus dem Leitungsteam die täglichen Übungen entwickelt und den Trainingsplan aufgestellt. Die Planung für die Fastenaktion hat bereits im November 2015 begonnen. „In den ersten beiden Tagen wurde die App bereits 600-mal heruntergeladen. Wir freuen uns, Jugendlichen und jungen Erwachsenen mal einen neuen Weg durch die Fastenzeit zeigen zu können“, sagt Büscher.

(Zeichen: 1885)

Die **Katholische junge Gemeinde (KjG)** erreicht im Diözesanverband Köln rund 9000 Mitglieder in 100 Pfarreien und ist damit einer der größten demokratischen Kinder- und Jugendverbände in der Katholischen Kirche. Die KjG setzt sich ein für Kindermitbestimmung, Geschlechtergerechtigkeit, Ökologie und für eine offene und moderne, bunte und lebendige Kirche, in der Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene mit ihren Erfahrungen und ihrem Glauben zu Hause sein können. www.kjjg-koeln.de

Weitere Hintergrundinformationen zur Fitness-App finden Sie auf unserer Homepage:
<http://www.kjg-koeln.de/projekte/fastenprojekt/>

Bei Fragen zur Fitness-App wenden Sie sich gerne an:

Philipp Büscher, Geistlicher Leiter

Telefon: 0221.1642 6697

Mail: philipp.buescher@kjg-koeln.de

Holger Walz, Bildungsreferent für gesellschaftspolitische und theologische Themen,
sowie Gender Mainstreaming

Telefon: 0221.1642 6694

Mail: holger.walz@kjg-koeln.de

Fotos:



Dieses Team steckt hinter der Fitness-App
(v.l. Holger Walz, Philipp Büscher, Lena
Bloemacher und Martin Ossendorf)



Dieses Team steckt hinter der Fitness-App (v.l. Philipp
Büscher, Holger Walz, Lena Bloemacher und Martin
Ossendorf)



Das Logo der Fitness-App

Die Bilder stehen Ihnen unter folgendem Link zur Verfügung:

https://www.dropbox.com/sh/vxad7v4o0b3dxzg/AADUI-7GR7wgpV9FvTq_zYwTa?dl=0