

## DJK 50 plus Aktiv-Wochen in Bad Honnef

Auch in diesem Jahr lädt der DJK Sportverband DV Köln in Kooperation mit der Altenpastoral im Erzbis-tum Köln wieder ein, im Katholisch-Sozialen Institut in Bad Honnef sportliche, religiöse, besinnliche, entspannte und bewegte Wochen zu erleben. Die Frühlingswoche im Marienmonat Mai sowie die Adventwoche finden jeweils unter der Leitung von Dipl. Sportlehrerin Ulrike Kraus und Dieter Waizbauer statt. Die Unterbringung erfolgt im Katholisch-Sozialen Institut (\*\*\*\*) in Bad Honnef in Einzel- oder Doppelzimmern.

### Termine:

#### Frühlingswoche

Montag, 07. Mai 2012, Beginn um 12.00 Uhr mit dem Mittagessen bis Freitag, 11. Mai 2012, um 12.00 Uhr  
**Anmeldeschluss:** 20. April 2012

#### Adventwoche

Montag, 03. Dezember 2012,  
Beginn um 12.00 Uhr mit dem Mittagessen  
bis Freitag, 07. Dezember 2012, um 12.00 Uhr  
**Anmeldeschluss:** 16. November 2012

### Kosten pro Woche:

230,00 € pro TN im DZ (DJK Mitglieder / Ehrenamtler  
in der Altenarbeit)  
240,00 € pro TN im EZ (DJK Mitglieder / Ehrenamtler  
in der Altenarbeit)  
260,00 € pro TN im DZ (Nicht DJK-Mitglieder)  
270,00 € pro TN im EZ (Nicht DJK-Mitglieder)

## „Man(n) selbst sein“ - Outdoor- und Entspannungstag nur für Männer

Einen Tag an der frischen Luft, Natur erleben und sich bewegen. Danach Zeit für sich haben und entspannen. Inhalte des Tages sollen neben Nordic Walking und meditativen Bogenschießen, Entspannungstraining und Zeit für Gespräche sein. Und das alles ganz unter Männern.

**Termin:** Samstag, 01. September 2012,  
10.00 Uhr bis 16.00 Uhr

**Veranstaltungsort:** Haus Venusberg, Bonn

**Referent:** Bernward Siemes, Theologe und Sportlehrer

**Kosten:** 25,00 € DJK / 28,00 € Gäste

**Anmeldeschluss:** 17. August 2012

**Mindestteilnehmerzahl:** 10 Pers.



# Bewegung ist Leben



DJK

alten  
pastoral



50 plus-Angebote für  
Körper, Geist und Seele  
**Termine 2012**

## SportImpuls (SI) Sitzgymnastik

Wer in der Betreuung und Beschäftigung von Senioren tätig ist, ist ständig auf der Suche nach neuen Aktivierungs- und Bewegungsideen. In Kooperation mit der Altenpastoral des Erzbistums Köln bietet der DJK DV Köln in diesem Jahr einen SportImpuls an zum Thema Sitzgymnastik für Übungsleiter/innen sowie in der Altenhilfe Tätige.

Sitzgymnastik kann mit allen Altersgruppen durchgeführt werden. Sie bietet sich insbesondere bei älteren Menschen mit (aber auch ohne) Einschränkungen, Demenzerkrankung oder auch für Menschen, die auf einen Rollstuhl angewiesen sind, an. Mit einfachen Übungen lassen sich Muskeln aufbauen, die Koordination, die Beweglichkeit und ebenso die Reaktionsbereitschaft und Konzentration fördern und stabilisieren. Die Fortbildung vermittelt neben Grundlagenwissen zu bestimmten Erkrankungsbildern und Bewegungseinschränkungen, die sich im Alter ergeben, viele einfache Bewegungsideen zur Aktivierung körperlicher und geistiger Ressourcen.

Aufbauend können in einer zweiten Fortbildung im November nach Absprache mit den Teilnehmern bestimmte Themenbereiche vertieft werden.

### Termin:

Sitzgymnastik Teil 1:

Dienstag, 27. März 2012, 10.00 bis 16.00 Uhr

Sitzgymnastik Teil 2 (aufbauend auf Teil 1):

Dienstag, 13. November 2012, 10.00 bis 16.00 Uhr

**Veranstaltungsort:** Köln

**Referentin:** Ulrike Kraus, Dipl. Sportlehrerin, Sporttherapeutin

**Kosten:** 25,00 € pro Kurs

**Anmeldeschluss:** 09. März 2012 (Teil 1)

26. Oktober 2012 (Teil 2)

**Mindestteilnehmerzahl:** 10 Pers.

Der SportImpuls kann als Teil der ÜL-Lizenzverlängerung anerkannt werden. Mit Teilnahme an zwei SportImpulsen sind die erforderlichen Unterrichtseinheiten (15UE) zur Lizenzverlängerung abgedeckt.

## Unterwegs auf dem Kölnpfad

Wandern mit netten Menschen und stets die Domspitzen am Horizont. Die Natur vor der eigenen Haustür und auch mal Leckereien genießen. Schnelle An- und Abreise mit dem Nahverkehr ... das hört sich nach einem perfekten Wandererlebnis an!

Einmal rund um Köln führt ein Rundwanderweg – der Kölnpfad! – über 171 Kilometer lang und in mehreren Etappen zu bewältigen.

Unter fach- und ortskundiger Führung machen wir uns im Frühjahr 2012 auf die nächste Etappe des neuen Kölner Wanderweges mit jeder Menge kölscher Geschichten.

**Termin:** Samstag, 28. April 2012, 10.00 bis ca. 16.00 Uhr

**Referentin:** Ulrike Kraus, DJK DV Köln

**Verpflegung:** Mittagseinkehr und Getränke sind vor Ort selbst zu bezahlen

**Kosten:** 5,00 €

**Anmeldeschluss:** 13. April 2012

**Mindestteilnehmerzahl:** 10 Pers.



## Selbstbehauptungstraining für Frauen 55 plus

**Wenn nicht jetzt, wann dann!**

### Selbstbewusst und sicher ins Alter

Welche Frau kennt nicht das mulmige Gefühl, abends allein unterwegs zu sein. Kein Wunder, dass (nicht nur ältere) Frauen bestimmte Orte meiden oder lieber zuhause bleiben. Dies führt zu Rückzug und schränkt die Lebensqualität ein. Sicherheit und Selbstvertrauen dagegen schaffen Freiräume. Wir üben Grenzüberschreitungen und Gefahrensituationen frühzeitig zu erkennen, Grenzen zu setzen und NEIN zu sagen. Entdecken Sie Ihre Stärken!

**Elemente:** Gespräche und Erfahrungsaustausch, Übungen und Rollenspiele, das Erlernen einfacher Selbstverteidigungstechniken, Spirituelle Impulse  
Sportliche Fitness ist nicht erforderlich!  
Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und Sportschuhe für drinnen mit.

**Termin:** Montag, 04. Juni 2012, 10.00 Uhr bis  
Mittwoch, 06. Juni 2012, 14.00 Uhr

**Veranstaltungsort:** Katholisch-Soziales Institut  
Bad Honnef

**Referentinnen:** Birgit Altmeyer, Referentin für  
Altenpastoral, Übungsleiterin für Selbstbehauptung  
und Selbstverteidigung  
Gabriele Pechel, Referentin für Altenpastoral,  
Gestalttherapeutin und Supervisorin

**Kosten:** 80,00 € (inkl. Übernachtung und  
Verpflegung)

**Anmeldeschluss:** 04. Mai 2012

**Mindestteilnehmerzahl:** 10 Pers.

**Anmeldung an:** Katholisch-Soziales Institut  
Selhofer Str. 11, 53604 Bad Honnef,  
Tel. 02224 / 955 125, Fax 02224 / 955 100  
info@ksi.de