

Gymnastiklehrgang Taijiquan

Taijiquan ist eine traditionelle Bewegungsform, die aus dem chinesischen Kampfsport kommt. Sie wird nicht nur in China praktiziert, sondern hat mittlerweile auch in der westlichen Welt viele Bewunderer.

Es gibt verschiedene Stile. Wir erlernen den Yangstil. Seine Merkmale sind ruhige, fließende, harmonische Bewegungen in einem gleichmäßigen Gesamtlauf. Die ineinander fließenden Bewegungen stärken den gesamten Bewegungsapparat: Rücken, Gelenke und Muskulatur.

Das natürliche, ruhige und tiefe Atmen verbunden mit den sanften Bewegungen können Ausgeglichenheit, Konzentration und Ausdauer fördern und somit das innere und äußere Gleichgewicht in Einklang bringen. Mit Qigong-Übungen, die auf charakteristischen Bewegungen von fünf Tieren basieren, werden wir den Unterricht beginnen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Termin: Freitag, 30. November 2012, 18.00 Uhr

bis Sonntag, 02. Dezember 2012, 14.00 Uhr

Veranstaltungsort: DJK Sport- und Bildungszentrum, Münster

Unterbringung: in Einzel- und Doppelzimmern mit Vollpension

Referentin: Brita Schröder, Taiji-Lehrerin

Leitung: Irene Viereck, Gymnastik-Fachwartin DV Köln

Kosten: 75,00 € DJK Vereinsmitglieder / 85,00 € Gäste

Anmeldeschluss: 16. November 2012

Mindestteilnehmerzahl: 20 Pers., max. 23 Pers.

Lehrgangsmaterial: wird gestellt, eigene Hallensportkleidung ist mitzubringen

SportImPuls Meditatives Bogenschießen 'Überforderungen'

Im Alltag stoßen wir immer wieder an Grenzen: Einerseits fordern sie uns und lassen Kreativität und Kraft lebendig werden, - andererseits können sie uns überfordern und erkranken lassen. Anhand von (meditativem) Bogenschießen werden wir dem Sinn und der Bedeutung von Forderndem in unserem Leben einmal anders begegnen: Eine gute (Körper)Spannung aufbauen und ein Ziel in den Blick nehmen. So soll die kreative Forderung in uns gestärkt werden ohne dabei den Bogen zu überspannen. Vorerfahrungen mit Pfeil und Bogen sind nicht erforderlich! Die Veranstaltung ist auf Einsteiger und Anfänger im Bogenschießen ausgelegt.

Termin: Samstag, 08. September 2012, 10.00 bis 17.00 Uhr

Veranstaltungsort: Haus Altenberg, Odenthal

Referentin: Gudrun Schmitz, Diplom-Religionspädagogin, Trainerin für meditatives Bogenschießen

Verpflegung: Mittagsimbiss und Getränke werden gestellt

Kosten: 20,00 € DJK Vereinsmitglieder / 25,00 € Gäste

Anmeldeschluss: 24. August 2012

Mindestteilnehmerzahl: 10 Pers., max. 15 Pers.

Bekleidung: bequeme, wetterfeste Freizeit- / Sportbekleidung für draußen

Lehrgangsmaterial: wird gestellt

Weitere Termine:

DJK - Sportlerwallfahrt nach Altenberg

Freitag, 04. Mai 2012, ab 19.00 Uhr

kirche.läuft - 4. Stadionlauf Köln

Sonntag, 10. Juni 2012

www.kirche-laeuft.de

Interkulturelle Stadtmeisterschaft Köln im Fußball

Mittwoch, 03. Oktober 2012

Marathonmesse am Vorabend des 16. Köln Marathons

Samstag, 06. Oktober 2012, 18.30 Uhr



DJK

Sportlehrgänge & Veranstaltungen 2012

SportImpuls (SI) Boule

In Kooperation mit DJK Rheinland 05 e.V. bietet der DJK Sportverband DV Köln einen SportImpuls im Boule-Spielen an.

Boule ist ein Geschicklichkeits- und Strategiespiel, das auch unter dem Begriff Pétanque bekannt ist. Von der Kugelkunde bis zu den wichtigsten Regeln und grundlegenden Techniken erhalten Anfänger eine kompakte Einführung in das Spiel.

Hier ist jeder willkommen, der Interesse an dieser französischen Sportart hat und sich in geselliger Runde ein wenig fit machen möchte.

Termin: Samstag, 05. Mai 2012, 10.00 bis 16.00 Uhr

Veranstaltungsort: DJK Rheinland 05 e.V., Düsseldorf

Referent: Norbert Koch, DJK Landesverband NRW

Verpflegung: Mittagsimbiss und Getränke werden gestellt

Kosten: 5,00 € DJK Vereinsmitglieder / 15,00 € Gäste

Anmeldeschluss: 20. April 2012

Mindestteilnehmerzahl: 12 Pers., max. 25 Pers.

Lehrgangsmaterial: wird gestellt



SportImpuls (SI) Trendsportarten

Bewegung ist Trend!

Capoeira, Slacklining, Parkour? Neue Sportarten mit ungewöhnlichen Namen, aber was steckt dahinter? So genannte Trendsportarten erfreuen sich gerade bei Kindern und Jugendlichen zunehmender Beliebtheit. Sie grenzen sich von traditionellen Sportarten und dem klassischen Breitensport ab und sind Ausdruck einer ganzen Bewegungskultur. Der DJK Sportverband DV Köln stellt in dieser Tagesveranstaltung drei neue Sportarten vor, die sich insbesondere in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen dazu eignen, neue Bewegungserfahrungen zu eröffnen und mögliche Umsetzungen dafür zu entdecken.

Diese Sportarten eignen sich zur Durchführung in kleinen und großen Gruppen, als Kennenlern- oder regelmäßiges Freizeitangebot. Sie sind einfach zu erlernen, benötigen aber ein gewisses Maß an Geschick. Kinder und Jugendliche können nicht nur eine neue Sportart kennenlernen, sondern sich selbst und Freude an Bewegung entdecken.

Termin: Samstag, 19. Mai 2012, 10.00 bis 17.00 Uhr

Veranstaltungsort: Köln

Verpflegung: Mittagsimbiss und Getränke werden gestellt

Kosten: 25,00 € pro Person

Anmeldeschluss: 04. Mai 2012

Mindestteilnehmerzahl: 15 Pers., max. 20 Pers.

Bekleidung: Sportbekleidung, feste Turnschuhe

Tischtennis-Lehrgang

In 2012 findet für ambitionierte Hobbyspieler/Innen bis hin zu Spieler/Innen der Kreisliga ein Tischtennislehrgang im DJK Sport- und Bildungszentrum in Münster statt. Insgesamt werden 4 Trainingseinheiten à 2 Stunden unter fachkundiger Anleitung absolviert. Außerdem besteht die Möglichkeit, sich die Sehenswürdigkeiten Münsters anzuschauen oder den nahegelegenen Nordpark zum Joggen oder Walken zu nutzen.

Termin: Freitag, 17. August 2012, 18.00 Uhr bis

Sonntag, 19. August 2012, 14.00 Uhr

Veranstaltungsort: DJK Sport- und Bildungszentrum, Münster

Unterbringung: in Einzel- und Doppelzimmern mit Vollpension

Leitung: Lars Dietershagen, DJK Sportverband DV Köln

Kosten: 90,00 € DJK Vereinsmitglieder / 100,00 € Gäste

Anmeldeschluss: 03. August 2012

Mindestteilnehmerzahl: 15 Pers., max. 23 Pers.

Kundalini Yoga-Seminar

„Das wichtigste im Kundalini Yoga ist die eigene Erfahrung. Sie geht direkt in Dein Herz. Keine Worte können diese Erfahrung ersetzen.“

Yogi Bhajan

Jeder Mensch hat mehrere Energiezentren, auch Chakren genannt, die großen Einfluss auf das körperliche und seelische Wohlbefinden haben. Anspannungen und Blockaden im Energiefluss stören das innere Gleichgewicht.

Kundalini-Yoga, eine Kombination aus dynamischen Übungen, Atemtechniken und Entspannung hilft Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Die harmonisierende Wirkung ist sofort zu spüren.

Dieses Seminar bietet die Möglichkeit, ein ganzes Wochenende Erfahrungen über sich selbst zu sammeln und die Ausgeglichenheit, Ruhe und Gelassenheit mit nach Hause in den Alltag zu nehmen. Ein abwechslungsreiches Programm aus Yogastunden mit längerem Halten, Bandas (Verschlüsse), Kundalini Meditations- und Tiefenentspannungstechniken erwartet sie. Meditativer Spaziergang, Sonnengruß im Freien und Klangschalenmandala runden das Programm ab. Es wird empfohlen während des Lehrgangs auf Koffein/Nikotin zu verzichten. Vegetarische Kost ist von Vorteil. Erste Vorerfahrungen im Yoga werden empfohlen.

Termin: Freitag, 22. Juni 2012, 15.00 Uhr bis

Sonntag, 24. Juni 2012, Abreise nach dem Mittagessen

Veranstaltungsort: Kardinal-Schulte-Haus, Bergisch Gladbach

Referentin: Lilli Langlitz, Dipl. Fachfrau für Kultur- und Bildungsarbeit, Yoga- und Entspannungsleiterin (BYV), Yogatherapeutin i. A. (BYVG)

Kosten: 130,00 € DJK Vereinsmitglieder / 160,00 € Gäste

Anmeldeschluss: 08. Juni 2012

Mindestteilnehmerzahl: 15 Pers., max. 20 Pers.

Lehrgangsmaterial: wird gestellt, eigene Hallensportkleidung ist mitzubringen, bitte bei Bedarf dünne Yoga-bzw. Isomatte für die Wiese mitbringen