

**„Wenn nicht jetzt, wann dann!“ –
Selbstbewusst und sicher ins Alter**

Mit zunehmendem Alter tauchen manchmal diffuse Ängste auf, Opfer eines Gewaltverbrechens o.ä. zu werden. Dies führt zu Rückzug und schränkt die Lebensqualität ein. Wir entdecken in angenehmer und freundlicher Atmosphäre die eigenen Stärken, aber auch die persönlichen Barrieren. Übungen zur Selbstwahrnehmung, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung sensibilisieren und ermutigen, Grenzüberschreitungen und Gefahrensituationen frühzeitig zu erkennen, Grenzen zu setzen und NEIN zu sagen. Übungen und Gespräche für Frauen ab 55.

Dienstag, 27. April bis Donnerstag, 29. April 2010;

Katholisch-Soziales Institut Bad Honnef

Anmeldungen bitte an:



katholisch-soziales institut

Selhofer Straße 11, 53604 Bad Honnef

Telefon: 02224 / 955 0

Telefax: 02224 / 955 100

Frühlingswoche für aktive Ältere

*Eine Woche im Marienmonat Mai
für Körper, Geist und Seele*

Wir laden Sie ein, mit uns im Katholisch Sozialen Institut in Bad Honnef eine sportliche, religiöse, besinnliche, entspannte und bewegte Woche zu erleben.

Montag, 03. Mai bis Freitag, 07. Mai 2010;

Katholisch-Soziales Institut Bad Honnef;

Anmeldeschluss: 03. April 2010



**„Wenn du es eilig hast, gehe langsam“
Unterwegs auf dem Marienwanderweg
vom ehemaligen
Kloster Marienthal zum Kloster Marienstatt**

Gehen - eine unserer selbstverständlichsten, alltäglichsten Bewegungen. Und doch passiert etwas, wenn wir gehen. Nicht nur der Körper, auch die Seele gerät in Bewegung. Äußerliches Gehen bewegt und verändert auch innerlich.

Dem wollen wir auf dem Marienwanderweg nachgehen.

Es erwartet uns eine reizvolle Streckenwanderung, die das ehemalige Kloster Marienthal mit dem Kloster Marienstatt im Nistertal verbindet. Zwischen beiden Klöstern pilgerten über Jahrhunderte die Wallfahrer zu den Orten der Marienverehrung.

In zwei Etappen wandern wir von Marienthal nach Hachenburg.

Impulse aus dem Leben Marias und der Natur werden unseren Weg begleiten.

Montag, 31. Mai bis Mittwoch, 02. Juni 2010;

Anmeldeschluss: 23. April 2010

**„Alles Leben ist Bewegung – Bewegung ist Leben“ (Leonardo da Vinci) –
Bewegen und Besinnen für Senioren/innen**

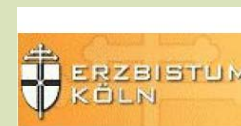
Bewegung ist ein Prinzip des Lebens. Mit unserem Körper können wir uns äußerlich fortbewegen. Im Inneren laufen in jeder Sekunde Herzschlag, Atmung und unendlich viele andere Prozesse ab, die uns bewegen. Gleichzeitig ist unser ganzes Leben in Bewegung. Wir verändern uns, entwickeln uns weiter, können wachsen und reifen. In jedem Alter.

Wir laden Sie ein zu einem „Bewegten Wochenende“, an dem wir sowohl den Körper, als auch Geist und Seele in Bewegung bringen wollen. Mit altersgerechten körperlichen Bewegungsangeboten werden wir in Verbindung mit spirituellen Impulsen gleichzeitig den inneren Bewegungen unseres Lebens folgen.

**Freitag, 17. September bis
Sonntag, 19. September 2010;**

Bildungs- und Sportzentrum Kardinal von Galen,
Münster

Anmeldeschluss: 15. Juli 2010



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

Einen Tag an der frischen Luft, Natur erleben und sich bewegen, und danach Zeit für sich haben und entspannen.

Inhalte des Tages sollen, neben Nordic Walking und meditativem Bogenschießen, Entspannungstraining und Zeit für Gespräche sein.

Und das alles ganz unter Männern.

Samstag, 02. Oktober 2010;

10.00 – 16.00 Uhr; Haus Venusberg, Bonn;

Anmeldeschluss: 17. Sept. 2010



Unterwegs auf dem Kölnpfad

Wer schon immer mal die Domstadt zu Fuß umrunden wollte, kann dies auf dem "Kölnpfad" tun: Der Rundwanderweg führt in elf Etappen auf 170 Kilometern einmal rund um Köln.

Wir erwandern an diesem Tag unter professioneller Führung eine Etappe des neuen Kölner Wanderweges.

Dienstag, 05. Oktober 2010;

10.00 – 16.00 Uhr;

Anmeldeschluss: 17. Sept. 2010

Weihnachtswoche für aktive Ältere

*Eine Woche im Advent
für Körper, Geist und Seele*

Wir laden Sie ein, mit uns im Katholisch Sozialen Institut in Bad Honnef eine sportliche, religiöse, besinnliche, entspannte und bewegte Woche zu erleben.

Montag, 29. November bis Freitag, 03. Dezember 2010;

Katholisch-Soziales Institut Bad Honnef;
Anmeldeschluss: 26. Oktober 2010



Veranstaltungshinweise:

Krankenwallfahrt nach Lourdes

Zugwallfahrt unter der Begleitung von Pfr. Christoph Stanzel

Samstag, 08. Mai bis Samstag, 15. Mai 2010

kirche.läuft mit 5 km Senior-Cup

Samstag, 05. Juni 2010

www.kirche-laeuft.de

Mehr Informationen und das Online-Anmeldeformular zu unseren Veranstaltungen finden sie in der Rubrik *Terminkalender* unter www.djkdvkoeln.de.

DJK Sportverband DV Köln

Am Kielshof 2
D - 51105 Köln

Telefon (0221) 9833210
Telefax (0221) 9833220

www.djkdvkoeln.de

info@djkdvkoeln.de

Bewegung ist Leben



50 plus-Angebote für Körper, Geist und Seele