

## Sportexerzitien für pastorale Dienste „Lebenslauf“

Wir sind viel unterwegs. Für uns, für andere, für die Gemeinde, für die Familie, für die Arbeit, für unsere Ziele...

Manchmal ist es Zeit, anzuhalten, Atem zu schöpfen, zu schauen wo wir herkommen und wo wir hin wollen.

Sportliche Aktivitäten, besinnliche Momente, Ruhe und Gebet sollen uns dabei helfen.

**Montag, 21. Juni, 14.00 Uhr bis  
Freitag, 25. Juni 2010, 14.00 Uhr**

DJK Bildungs- und Sportzentrum

Kardinal von Galen, Münster;

Referenten: Pfarrer Christoph Stanzel und

Daniela Otto, Sportwissenschaftlerin

Anmeldeschluss: 23. April 2010

## Meditatives Bogenschießen 'Überforderungen'

Im Alltag stoßen wir immer wieder an Grenzen: manche fordern uns und lassen Kreativität und Kraft lebendig werden, manche überfordern und lassen uns erkranken. Anhand von (meditativem) Bogenschießen werden wir dem Sinn und der Bedeutung von Forderndem in unserem Leben einmal anders begegnen: eine gute (Körper)Spannung aufbauend und ein Ziel in Blick nehmend. So soll die kreative Forderung in uns gestärkt werden ohne dabei den Bogen zu überspannen. Die Veranstaltung ist nur für Anfänger und Einsteiger.

**Samstag, 26. Juni 2010, 10.00–17.00 Uhr**

Gelände der Gold-Krämer-Stiftung in Frechen

Referentin: Gudrun Schmitz,

Diplom-Religionspädagogin und Trainerin für meditatives Bogenschießen

Anmeldeschluss: 04. Juni 2010

## Geistliche Tage und Bewegung „Atem holen“

*Ein Wochenende für junge Familien mit  
Kindern im Kindergarten- und Grundschulalter*

- Kraft schöpfen für die kommende Zeit: Atem holen,
- eine gute Zeit (mal wieder) mit der Familie verbringen,
- Zeit für sich, für den Glauben und den Sport haben,
- und die Ferien ausklingen lassen...

Wir möchten Sie zu einem aktiven Wochenende in Münster einladen. Bei einem abwechslungsreichen Programm – mal gemeinsam mit der Familie, mal ohne die Kinder – wollen wir Sport, Gemeinschaft und Glaube erleben.

**Freitag, 27. August, 17.00 Uhr bis  
Sonntag, 29. August 2010, 14.00 Uhr**

DJK Bildungs- und Sportzentrum

Kardinal von Galen, Münster;

Referenten:

Daniela Otto, DJK Jugendreferentin;

Martin Bartsch, Pastoralreferent in der Ehe- und Familienpastoral;

Benedikt Kremp, Pastoralreferent

Anmeldeschluss: 30. Juni 2010

Anschließend besteht die Möglichkeit zum Besuch des **Sternlauf der Religionen in Mülheim an der Ruhr** – dort findet ab 16.00 Uhr eine große interreligiöse Feier auf der Mügawiese mit anschließendem interkulturellem Fest statt.



## Bewegung und Besinnung - ein Wochenende für dich!

Bewegung tut gut – auch der Seele und  
Besinnung tut gut – auch dem Körper

Wir wollen an unserem Wochenende besinnliche Elemente mit Bewegungselementen zusammenbringen, verknüpfen, ergänzen.

Eingeladen sind junge Erwachsenen (25-35 Jahre), die Freude am Sport und Lust auf besinnliche Momente haben.

Mach mit – erlebe – tanke auf!

**Freitag, 17. September, 17.00 Uhr bis  
Sonntag, 19. September, 14.00 Uhr 2010**

DJK Bildungs- und Sportzentrum

Kardinal von Galen, Münster;

Referenten:

Andreas Schöllmann, Pastoralreferent; N.N.

Anmeldeschluss: 15. Juli 2010

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

Einen Tag an der frischen Luft, die 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, 10.00–16.00 Uhr**

Haus Venusberg, Bonn;

Referent: Bernward Siemes,

Diplom-Theologe und Sportler

Anmeldeschluss: 17. September 2010

*"Tu ´ deinem Leib etwas Gutes,  
damit deine Seele Lust hat,  
darin zu wohnen!"*

(Theresa von Avila)

Unter dem Titel "sports and spirit" bieten wir spirituelle Angebote im DJK Diözesanverband Köln an.

Wir möchten herzlich einladen, in den unterschiedlichen Angeboten mit den christlichen Quellen und der Kraft Gottes in Berührung zu kommen, sich auf den Weg zu machen und sich in Bewegung zu bringen oder bringen zu lassen!

Als christlicher Sportverband in der katholischen Kirche sind wir bemüht, nicht nur für gute Sportmöglichkeiten sondern auch für ein geistliches „Mehr“ zu sorgen. Damit wollen wir dem ganzen Menschen zu seiner Entfaltung verhelfen.

## **Stärke die Balance von Leib & Seele!**

AK Kirche & Sport:

GR Gudrun Schmitz – Pfr. Christoph Stanzel – Daniela Otto  
PR Martin Bartsch – PR Andreas Schöllmann –  
GR Annette Bauer – Pfr. Klaus Thranberend –  
Bernward Siemes - Klaus Köster - PR Alexander Linke

### **Weitere Termine:**

**DJK - Sportlerwallfahrt nach Altenberg**  
Freitag, 28. Mai 2010, 19.00 Uhr

**DJK - Bundessportfest an Pfingsten  
in Krefeld**  
Freitag, 21. Mai bis Montag, 24. Mai 2010

**Sternlauf der Religionen  
in Mülheim a.d. Ruhr**  
Sonntag, 29. August 2010

**Marathonmesse am Vorabend  
des 14. Köln Marathons**  
Samstag, 02. Oktober 2010, 18.30 Uhr

**kirche.läuft – 2. Stadionlauf Köln**  
Samstag, 05. Juni 2010  
[www.kirche-laeuft.de](http://www.kirche-laeuft.de)



Mehr Informationen und das Online-Anmeldeformular zu unseren Veranstaltungen finden sie in der Rubrik **Terminkalender** auf [www.djkdvkoeln.de](http://www.djkdvkoeln.de).

### **Kontakt über:**

DJK Sportverband DV Köln

Am Kielshof 2  
D - 51105 Köln

Telefon (0221) 9833210  
Telefax (0221) 9833220

[www.djkdvkoeln.de](http://www.djkdvkoeln.de)

[info@djkdvkoeln.de](mailto:info@djkdvkoeln.de)



## **Termine 2010**

**sports &  
spirit**

