

DJK

Sportverband
DJK Sportverband Köln e.V.

2024

PRO GRAMM

Bild: Pixabay

QUALIFIKATION FREIZEIT SPORT

Liebe Leserinnen und Leser unseres Jahresprogramms 2024,

die DJK freut sich, Ihr Jahresprogramm 2024 vorstellen zu dürfen.

Blätter gerne durch, Du findest sicher etwas, das dich interessiert: Von B wie Barrierefrei veranstalten oder Bogenschießen bis Y wie Yoga findest Du bei uns interessante Themen rund um den Sport.

Wir bieten Aus- und Weiterbildungen sowie Freizeitveranstaltungen im Sport für Kinder, Jugendliche und Erwachsene jeden Alters an.

Besonders hinweisen möchten wir Dich auch dieses Jahr auf unsere Großveranstaltung kirche.läuft, den großen ökumenischen **Stadionlauf am 26.05.2024**, den **Churchtrail am 05.10.2024** und das **Nikolausschwimmen am 01.12.2024**.

Schau vorbei auf unserer Homepage www.djkdvkoeln.de und folge uns unter [@djkdvkoeln](https://www.facebook.com/djkdvkoeln) auf Facebook und Instagram. Hier findest Du regelmäßig Infos, Berichte und Impulse. Eine Anmeldung zu unseren Veranstaltungen kann über unsere Homepage vorgenommen werden.



Bild: Pixabay

Liebe Sportler:innen, Liebe Kinder, Jugendliche, Erwachsene & Familien, Liebe Freunde der DJK,

der DJK Sportverband ist ein christlich wertorientierter Sportverband. Wir bieten mehr als nur Sport, denn bei uns steht der Mensch mit Körper, Geist und Seele im Mittelpunkt. Menschen aller Kulturen, mit allen Talenten und Grenzen spielen, wetteifern, trainieren und erleben gemeinsam Werte im Sport. Bei uns in der DJK gehört jeder dazu! Wir leben eine respektvolle und inklusive Gemeinschaft im Sport, im Glauben und in Kirche.

Mit diesem Anspruch bieten wir ein jährliches Aktivitäten- und Fortbildungsprogramm, das Übungsleiter:innen und Fachpersonal qualifiziert, Sportler:innen fordert sowie Kinder, Jugendliche und Familien stärkt! Wir sind stolz auf dieses einmalige Angebot, das Themen wie **sportfachliche Ausbildungen**, Sports & Spirit, Inklusion und Familienfreizeiten zusammenbringt.

Wir freuen uns darauf Sie bei einer unserer Maßnahmen im Jahr 2024 willkommen zu heißen!

Mit sportlichem Gruß



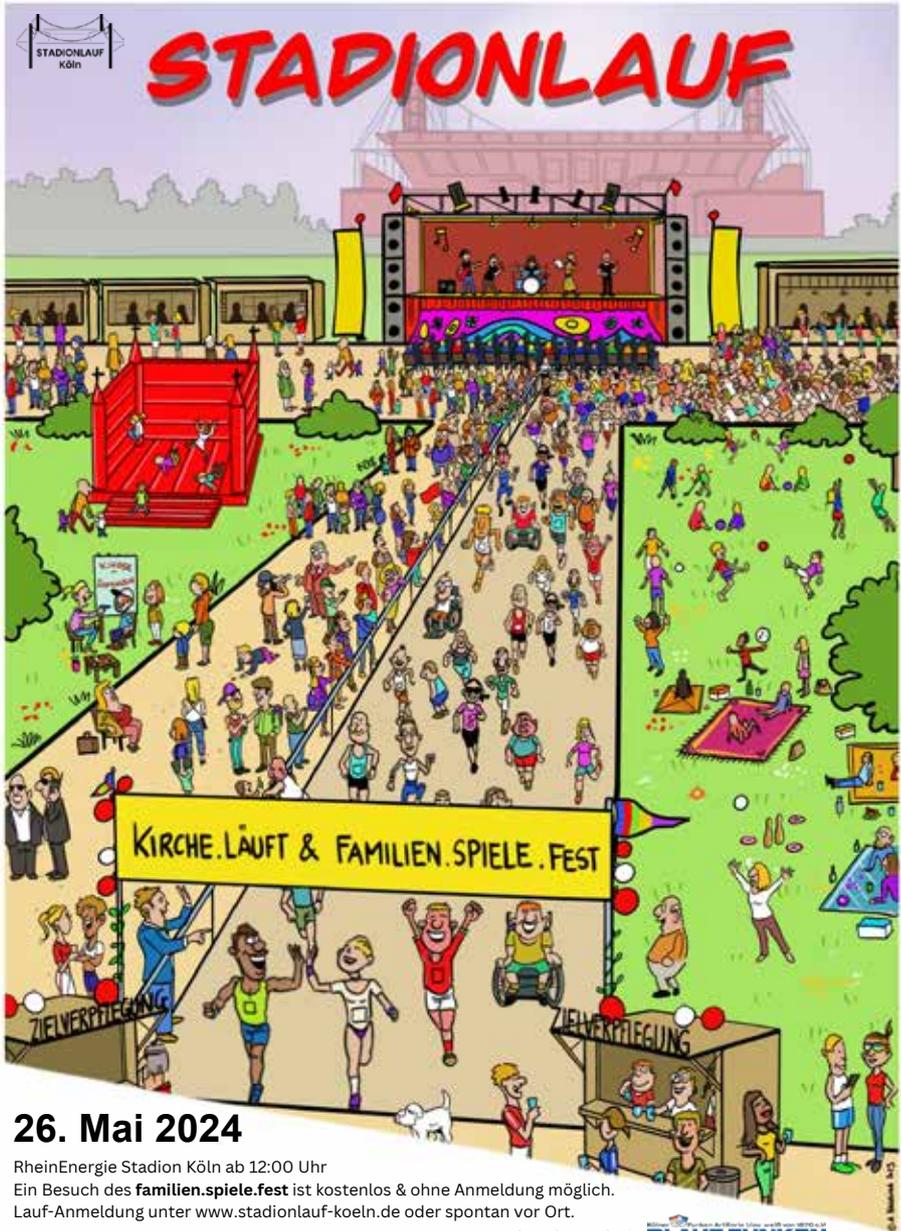
Bernward Siemes
1. Vorsitzender
DJK Sportverband Köln e.V.



Nicolas Niermann
Geschäftsführer
DJK Sportverband Köln e.V.



STADIONLAUF



26. Mai 2024

RheinEnergie Stadion Köln ab 12:00 Uhr

Ein Besuch des **familien.spiele.fest** ist kostenlos & ohne Anmeldung möglich.
Lauf-Anmeldung unter www.stadionlauf-koeln.de oder spontan vor Ort.

Schirmherrschaft: **BLAUE FUNKEN**



Inhalt

ERWACHSENE / SENIOREN Qualifizierung

Sportlehrgang Darts	Seite 4
Fortbildung Teamentwicklung im Sport	Seite 5
8 Themen an einem Wochenende! <i>Fortbildungs-Event für Übungsleiter:innen</i>	Seite 7

ERWACHSENE / SENIOREN Freizeit & Erleben

Bewegung und Besinnung für Frauen	Seite 8
Intuitives Bogenschießen für Eltern und Kinder	Seite 8
Intuitives Bogenschießen	Seite 9
Spirituelles Bogenschießen	Seite 9
Bogenschießen für Paare	Seite 10
Oasentag für Frauen – <i>eine Reise zu mir selbst</i>	Seite 10
Yoga -Retreat	Seite 11
DraußZEIT – <i>Ein sportliches Wochenende für Väter und ihre Kinder</i>	Seite 11
Oasenzzeit für Männer – <i>Wann ist der Mann ein Mann?</i>	Seite 12
Mütter-Kinder-Wochenende – <i>„Lichterzauber“</i>	Seite 12

KINDER / JUGENDLICHE Qualifizierung

Ausbildung Übungsleiter-Assistent:in <i>In dieser Ausbildung lernt ihr die Grundlagen der Tätigkeit als Übungsleiter kennen und anwenden.</i>	Seite 13
--	----------

KINDER / JUGENDLICHE Freizeit & Erleben

Intuitives Bogenschießen für Eltern und Kinder	Seite 14
DraußZEIT – <i>Ein sportliches Wochenende für Väter und ihre Kinder</i>	Seite 14
Kindergemeinschaftstage an der Steinbachtalsperre <i>Spiel, Spaß, Sport und Spannung</i>	Seite 15
Mütter-Kinder-Wochenende – <i>„Lichterzauber“</i>	Seite 15

ANGEBOTE FÜR SCHULEN	Seite 16
DJK vital Gesundheitsförderung	Seite 16
Terminübersicht	Seite 19

Sportlehrgang Darts

Darts boomt. Das „Pfeile werfen“ etabliert sich zusehends als ernstzunehmender Vereinssport mit Ligabetrieb.

Ihr möchtet mehr über den Präzisionssport erfahren? Lernt die Basics kennen. Neben den Regeln werden Steel-, Soft- und Radikaldarts vorgestellt, Spielvarianten erläutert und in der Praxis erprobt. Wurfstil, Technik und Taktik könnt ihr direkt beim Abschlussturnier üben.

Ihr möchtet den generationsübergreifenden Dartssport in euren Verein bringen? Hier bekommt ihr jede Menge maßgeschneiderte Tipps und Infos zum Aufbau einer eigenen Abteilung.

Dieser Lehrgang gilt als Lizenzverlängerung mit 8 Lerneinheiten (je nach Angebot) für die Übungsleiter C-Lizenz.

Termin: Sonntag, 14.01.2023, 09.45 Uhr – 17.30 Uhr

Ort: Köln

Kosten: 29,00 Euro



Diese
Veranstaltung
wird als ÜL-Lizenz-
verlängerung
(C-Lizenzen)
anerkannt.

Fortbildung Teamentwicklung im Sport:

Eine Mannschaft soll sich im Idealfall auch als Team fühlen.

Nur so können Top-Leistungen erreicht und für das Wohlbefinden aller gesorgt werden.

Aber was macht ein echtes Team aus?

Welche Rollen und Abläufe gibt es in erfolgreichen Team?

Wie entwickelt sich ein Team im Laufe der Saison?

Und welche Mittel und Wege gibt es ein Teamentwicklungsprozess anzustoßen?

In dieser Fortbildung lernen Übungsleiter:innen neben theoretischen Modellen der Teamentwicklung auch konkrete Team-Übungen zu gestalten und zu reflektieren.

Termin: Samstag, 23.03.2024, 10.00 Uhr – 16.00 Uhr

Ort: Turnhalle der Theodor -Heuss-Realschule, Köln

Kosten: 59,00 Euro



Diese
Veranstaltung
wird als ÜL-Lizenz-
verlängerung
(C-Lizenzen)
anerkannt.

8 Themen an einem Wochenende!

Fortbildungs-Event für Übungsleiter:innen



Manchmal fällt es schwer die richtige Fortbildung für sich zu finden.
Warum also nicht einfach alle Themen buchen!

Mit Functional Training, Teambuilding-Methoden, Inklusion im Sport, Neurokinetik Basic, Koordinationen-Training, Trendsportarten, Sports & Spirit oder Prävention Sexueller Gewalt hast du an diesem Wochenende die volle Auswahl und kannst alles machen!

Lerne neue Themen kennen, vernetze Dich mit anderen Trainer:innen und verlängere Deine Lizenzen mit einem spannenden Event.

Termin: Samstag, 09.11.2024 und Sonntag, 10.11.2024,
jeweils von 10.00 Uhr – 16.00 Uhr

Ort: Turnhalle der Theodor -Heuss-Realschule, Köln

Kosten: 118,00 Euro

Diese
Veranstaltung
wird als ÜL-Lizenz-
verlängerung
(C-Lizenzen)
anerkannt.

Trendsportarten

Neurokinetik
Sports & Spirit

Koordinations-Training

Teambuilding

Functional Training

Prävention

Inklusion im Sport

Qualifizierung

Bewegung und Besinnung für Frauen

Atem holen- Ein Wochenende voll Bewegung und Besinnung für Frauen

Der Atem des Menschen ist eine Leuchte des HERRN, er erforscht alle Kammern des Leibes
Sprüche 20:27

In unserem Alltag bleibt oft kaum Zeit, um Atem zu holen.

An diesem Wochenende wollen wir genau das tun: Atem holen, uns bewegen, uns Zeit lassen, uns besinnen und es uns gut gehen lassen. Die Natur rund um und die Räumlichkeiten im ehemaligen Kloster Hardehausen eignen sich wunderbar für Bewegungs- und Besinnungseinheiten, so dass wir nach diesem Wochenende voller neuer Eindrücke wieder frei atmen können.

Termin: Freitag, 19.04.2024 18.00 Uhr bis Sonntag, 21.04.2024 13.00 Uhr
Teilnehmer*in: weibliche Erwachsene
Ort: Jugendhaus Hardehausen, Warburg bei Paderborn

Kosten: 175,00 Euro DJK-Mitglieder
 195,00 Euro Gäste

Anmeldung über
 Diözesanverband
 Paderborn

<https://www.djk-dv-paderborn.de/angebote/bewegte-besinnungstage-fuer-frauen-2024/>

Intuitives Bogenschießen für Eltern und Kinder

Beim Bogenschießen ist die körperliche Leistungsfähigkeit Nebensache, allein das Gefühl für den richtigen Moment und die Person im Bogen zählt. So können Eltern und Kinder fernab von sportlichem Sieg oder Niederlage miteinander Kraft tanken, Entspannung und Freude erleben.

Konzentration, Spannung aufbauen, halten und zum richtigen Zeitpunkt lösen sind Elemente, die Körper und Geist stärken. Kurze Impulse verbinden Sportliches und Spirituelles. In den Umgang mit Bogen und Pfeil wird eingeführt und die richtige Schießtechnik vermittelt. Bögen für Kinder und Erwachsene sind vorhanden.

Termin: Samstag, 20.04.2024, 10.00 – 16.00 Uhr
Teilnehmer*in: Kinder von 8-14 Jahren, Eltern oder andere Begleitpersonen
Ort: Wiese des Haus Venusberg, Bonn

Termin: Sonntag, 15.09.2024, 10.00-16.00 Uhr
Teilnehmer*in: Kinder von 8-14 Jahren, Eltern oder andere Begleitpersonen
Ort: Wiese des Haus Venusberg, Bonn

Kosten je Termin: 45,00 Euro Erwachsene
 20,00 Kinder/Jugendliche bis einschl. 17 Jahre



Intuitives Bogenschießen

Beim Bogenschießen ist die körperliche Leistungsfähigkeit Nebensache, allein das Gefühl für den richtigen Moment und die Person im Bogen zählt. So kann jeder, unabhängig von Alter, körperlicher und geistiger Verfassung und fernab von sportlichem Sieg oder Niederlage gemeinsam mit den anderen Teilnehmer:innen Kraft, Entspannung und Freude erleben. Konzentration, Spannung aufbauen, halten und zum richtigen Zeitpunkt lösen sind Elemente, die Körper und Geist stärken. Kurze Impulse verbinden Sportliches und Spirituelles. In den Umgang mit Bogen und Pfeil wird eingeführt und die richtige Schießtechnik vermittelt. Bögen für Kinder und Erwachsene sind vorhanden.

Termin: Sonntag, 21.04.2024, 10.00 – 16.00 Uhr
Teilnehmer*in: Jugendliche & Erwachsene ab 16 Jahren
Ort: Wiese des Haus Venusberg, Bonn

Termin: Samstag, 14.09.2024, 10.00 – 16.00 Uhr
Teilnehmer*in: Jugendliche und Erwachsene ab 16 Jahren
Ort: Wiese des Haus Venusberg, Bonn

Kosten je Termin: 45,00 Euro Erwachsene
 20,00 Jugendliche bis einschl. 17 Jahre



Bild: Pixabay

Spirituelles Bogenschießen

Beim Bogenschießen ist die körperliche Leistungsfähigkeit Nebensache, allein das Gefühl für den richtigen Moment und die Person im Bogen zählt.

Dieser Tag bietet Ihnen an, in grüner Umgebung Ihren Kopf frei werden zu lassen, sich zu entspannen und Ihre mentale Kraft zu entdecken. Die gewonnene Kraft oder Intuition nutzen Sie beim Bogenschießen; und sie werden Sie möglicherweise als Ihren spirituellen Kern wahrnehmen. Kurze Körper-Aktionen und kleine Impulse sollen Sie auf diesem Entdeckungsweg unterstützen.

Termin: Samstag, 25.05.2024, 10.00 – 16.00 Uhr
Teilnehmer*in: Erwachsene
Ort: Wiese des Haus Venusberg, Bonn

Kosten je Termin: 39,00 Euro

Bogenschießen für Paare:

Das Bogenschießen ist für Sie als Paar eine spannende, gemeinsame Aktivität. Während des Übens mit Pfeil und Bogen werden Sie viele Anhaltspunkte finden, die Sie zum Nachdenken über sich als Paar einladen.

Der Tag soll Ihnen beiden gut tun für Ihren Körper und Geist und anregend sein für Ihre Beziehung.

Termin:	Samstag, 21.09.2024, 10.00 – 16.00 Uhr
Teilnehmer*in:	erwachsene Paare
Ort:	Wiese des Haus Venusberg, Bonn
Kosten:	39,00 Euro pro Person

Oasentag für Frauen – eine Reise zu mir selbst

Wir Frauen sind immer in Bewegung – für den Job, für die Familie, fürs Ehrenamt, für andere. Nur für uns selbst oft nicht.

Wir möchten ihnen an diesem Tag die Möglichkeit geben, einmal innezuhalten, zu entschleunigen und die Achtsamkeit auf sich selber zu lenken. Sie sollen die Natur erleben, Ruhe und Balance finden, Zeit für sich haben.

Mit einer Mischung aus Bewegungsangeboten im Freien, Entspannungsübungen und spirituellen Impulsen wollen wir den Tag ganz nach unseren Wünschen gestalten, uns Zeit für gemeinsame Mahlzeiten nehmen und mal ein paar Stunden nur an uns denken.

Termin:	Freitag, 26.04.2024, 14.00 – 19.00 Uhr
Ort:	Kardinal-Schulte-Haus, Bergisch Gladbach
Kosten:	65,00 Euro

Yoga -Retreat

Das mentale Training im Yoga kann neue Impulse in unserem Gehirn schaffen. Dies verbessert die Konzentrationsfähigkeit und bündelt Energien und führt langfristig zu einem erfolgreichen Lebensstil. Anhand von praktischen Beispielen und einen eher ruhigeren Yoga Stil wird die Kontrolle der eigenen Gedankenwelt eingeübt. Der entschleunigende Yoga Retreat sorgt für Entspannung in Körper und Kopf.

Dieser Kurs ist von den Krankenkassen als Präventionskurs zertifiziert und anerkannt. Teilnehmerbeiträge können bis zu 80 % von der Kasse bezuschusst werden.

Termin: Freitag, 24.05.2024 ca. 15 Uhr bis Sonntag, 26.05.2024 ca. 14 Uhr

Ort: Kardinal-Schulte-Haus, Bergisch Gladbach

Termin: Freitag, 01.11.2024 ca. 15 Uhr bis Sonntag, 03.11.2024 ca. 14 Uhr

Ort: Kardinal-Schulte-Haus, Bergisch Gladbach

Kosten je Lehrgang: 259,00 Euro DJK-Mitglieder

289,00 Euro Gäste

In diesem Retreat enthalten sind 2 Übernachtungen & Vollpension

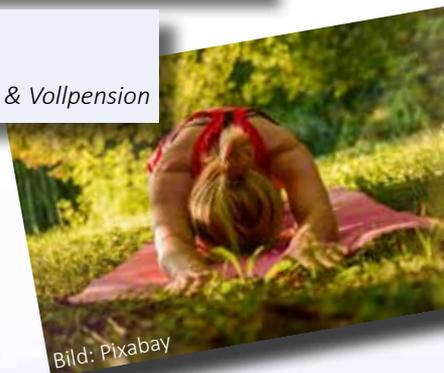


Bild: Pixabay



DraußZEIT

Ein sportliches Wochenende für Väter und ihre Kinder

Auch in diesem Jahr findet das Väter-Kinder-Wochenende wieder in Schaephuysen am schönen Niederrhein statt. Umgeben von Feldern, Wäldern und Wiesen bietet die Jugendbildungsstätte St. Michaelsturm mit ihrem ausgebauten Mühlenturm perfekte Bedingungen für ein Wochenende draußen.

Bewegungsspiele, Lagerfeuer, der Besuch des Naturfreibades bei Moers, Zeit für Austausch und freies Spiel, all das erwartet euch bei diesem bewegten Wochenende in der Natur.

Termin: Freitag, 14.06.2024 ca. 17 Uhr bis Sonntag, 16.06.2024 ca. 14 Uhr

Teilnehmer*in: Kinder von 6 bis 14 Jahre, Väter oder andere männliche Begleitpersonen

Ort: Jugendbildungsstätte St. Michaelsturm e.V., Schaephuysen

Kosten: 139,00 Euro Erwachsene / 89,00 Euro Kinder

Im Preis enthalten sind 2 Übernachtungen (ggf. im Mehrbettzimmer mit einer weiteren Familie) mit Vollpension und alle Aktivitäten.

Oasenzzeit für Männer - Wann ist der Mann ein Mann?

Der Frage nach den Erwartungen, die ich selbst und andere an Männlichkeit haben, soll an diesem Oasentag nachgegangen werden. Vor allem durch erlebnisorientierte Aktivitäten (meditatives Bogenschießen, Naturerleben, Feuer-machen etc.) kann die Spurensuche unterstützt werden.

Termin: Freitag, 23.08.2024, 16.00 Uhr – Samstag 24.08.2024 13.00 Uhr

Ort: Eifeldorf, Bad Breisig

Kosten: 99,00 Euro

Im Preis enthalten ist eine Übernachtung mit Vollpension.

Mütter-Kinder-Wochenende „Lichterzauber“



November - Die Tage werden immer kürzer, abends schenkt uns warmes Kerzenlicht Geborgenheit und bereits um fünf Uhr machen wir es uns drinnen gemütlich! Es ist die Zeit der Einkehr, des Zu-sich-kommens, denn anders als im Sommer verkürzt die frühe Dunkelheit das ausgelassene lange Draußensein. Dies ist die Zeit für das Heimelige und Kuschelige, für Geschichten, Kekse, Basteln und die Besinnung auf das Wesentliche in uns.

An diesem Wochenende lassen wir das Licht zaubern, wir genießen das Gemütliche, nehmen uns Zeit füreinander und für uns selbst. Kreatives, Besinnliches, Schönes und Bewegendes wollen wir beim diesjährigen Mütter-Kinder-Wochenende genießen und erleben.

Termin: Freitag, 15.11.2024 ca. 17 Uhr bis Sonntag, 17.11.2024 ca. 14 Uhr

Teilnehmer*in: Kinder von 5 bis 12 Jahre, Mütter oder andere weibliche Begleitpersonen

Ort: Haus Venusberg, Bonn

Kosten: 139,00 Euro Erwachsene / 89,00 Euro Kinder

Im Preis enthalten sind 2 Übernachtungen (ggf. im Mehrbettzimmer mit einer weiteren Familie) mit Vollpension und alle Aktivitäten.

Ausbildung Übungsleiter-Assistent:in

In dieser Ausbildung lernt ihr die Grundlagen der Tätigkeit als Übungsleiter kennen und anwenden.

Aufbau einer Übungsstunde, Konflikte regeln, Rechte und Pflichten eines Übungsleiters, viele Spiele spielen und verändern, erste Hilfe bei Sportverletzungen und die Planung und Durchführung einer Kinderfreizeit stehen auf dem Programm.

Denn in diesem Jahr beinhaltet die Ausbildung 4 Tage Theorie und Praxis vor Ort PLUS ein anschließendes Kindergemeinschafts-Wochenende an der Steinbachtalsperre, das ihr inhaltlich plant und mit unserer Hilfe durchführt.

Termin: Montag, 14.10.2024 – Donnerstag, 17.10.2024
jeweils 10.00 Uhr -16.00 Uhr

Ort: Turnhalle Raum Düsseldorf / Neuss

UND

Termin: Freitag, 18.10.2024, ca. 12.00 Uhr – Sonntag, 20.10.2024, ca.14.00 Uhr
(Gestaltung der Kindergemeinschaftstage)

Ort: Katholische Bildungsstätte Steinbachtalsperre Euskirchen

Kosten: DJK Mitglieder 129,00 Euro
Gäste 175,00 Euro

Die Ausbildung zur Übungsleiter-Assistent*in wird euch für den Übungsleiter-C-Schein anerkannt.



Bild: Pixabay

Intuitives Bogenschießen für Eltern und Kinder

Beim Bogenschießen ist die körperliche Leistungsfähigkeit Nebensache, allein das Gefühl für den richtigen Moment und die Person im Bogen zählt. So können Eltern und Kinder fernab von sportlichem Sieg oder Niederlage miteinander Kraft tanken, Entspannung und Freude erleben.

Konzentration, Spannung aufbauen, halten und zum richtigen Zeitpunkt lösen sind Elemente, die Körper und Geist stärken. Kurze Impulse verbinden Sportliches und Spirituelles.

In den Umgang mit Bogen und Pfeil wird eingeführt und die richtige Schießtechnik vermittelt. Bögen für Kinder und Erwachsene sind vorhanden.

Termin: Samstag, 20.04.2024, 10.00 – 16.00 Uhr
Teilnehmer*in: Kinder von 8-14 Jahren, Eltern oder andere Begleitpersonen
Ort: Wiese des Haus Venusberg, Bonn

Termin: Sonntag, 15.09.2024, 10.00-16.00 Uhr
Teilnehmer*in: Kinder von 8-14 Jahren, Eltern oder andere Begleitpersonen
Ort: Wiese des Haus Venusberg, Bonn

Kosten je Termin: 45,00 Euro Erwachsene
 20,00 Kinder/Jugendliche bis einschl. 17 Jahre



DraußZEIT

- Ein sportliches Wochenende für Väter und ihre Kinder



Auch in diesem Jahr findet das Väter-Kinder-Wochenende wieder in Schaephuysen am schönen Niederrhein statt. Umgeben von Feldern, Wäldern und Wiesen bietet die Jugendbildungsstätte St. Michaelsturm mit ihrem ausgebauten Mühlenturm perfekte Bedingungen für ein Wochenende draußen.

Bewegungsspiele, Lagerfeuer, der Besuch des Naturfreibades bei Moers, Zeit für Austausch und freies Spiel, all das erwartet euch bei diesem bewegten Wochenende in der Natur.

Termin: Freitag, 14.06.2024 ca. 17 Uhr bis Sonntag, 16.06.2024 ca. 14 Uhr
Teilnehmer*in: Kinder von 6 bis 14 Jahre, Väter oder andere männliche Begleitpersonen
Ort: Jugendbildungsstätte St. Michaelsturm e.V., Schaephuysen

Kosten: 139,00 Euro Erwachsene / 89,00 Euro Kinder
Im Preis enthalten sind 2 Übernachtungen (ggf. im Mehrbettzimmer mit einer weiteren Familie) mit Vollpension und alle Aktivitäten.

Kindergemeinschaftstage an der Steinbachtalsperre

Spiel, Spaß, Sport und Spannung

Die Kindergemeinschaftstage für Kinder zwischen 6 und 12 Jahren sind ein Wochenende voller Bewegung und Kreativität.

Geplant und betreut wird die Freizeit von der DJK Sportjugend sowie den frisch ausgebildeten Übungsleiter-Assistent*innen.

Es ist auch möglich, als gesamte Trainingsgruppe des Vereins mitzufahren. Meldet euch gerne bei uns!

Termin: Freitag, 18.10.2024 ca. 16 Uhr bis Sonntag, 20.10.2024 ca. 14 Uhr
Teilnehmer*in: Kinder von 6 bis 12 Jahren,
gerne auch gesamte Trainingsgruppen des Vereins
Ort: Katholische Bildungsstätte Steinbachtalsperre Euskirchen

Kosten: 89,00 Euro

Im Preis enthalten sind 2 Übernachtungen im Mehrbettzimmer mit Vollpension und alle Aktivitäten.



Mütter-Kinder-Wochenende „Lichterzauber“

November - Die Tage werden immer kürzer, abends schenkt uns warmes Kerzenlicht Geborgenheit und bereits um fünf Uhr machen wir es uns drinnen gemütlich! Es ist die Zeit der Einkehr, des Zu-sich-kommens, denn anders als im Sommer verkürzt die frühe Dunkelheit das ausgelassene lange Draußensein. Dies ist die Zeit für das Heimelige und Kuschelige, für Geschichten, Kekse, Basteln und die Besinnung auf das Wesentliche in uns.

An diesem Wochenende lassen wir das Licht zaubern, wir genießen das Gemütliche, nehmen uns Zeit füreinander und für uns selbst. Kreatives, Besinnliches, Schönes und Bewegendes wollen wir beim diesjährigen Mütter-Kinder-Wochenende genießen und erleben.

Termin: Freitag, 15.11.2024 ca. 17 Uhr bis Sonntag, 17.11.2024 ca. 14 Uhr
Teilnehmer*in: Kinder von 5 bis 12 Jahren, Mütter oder andere weibliche Begleitpersonen
Ort: Haus Venusberg, Bonn

Kosten: 139,00 Euro Erwachsene / 89,00 Euro Kinder

Im Preis enthalten sind 2 Übernachtungen (ggf. im Mehrbettzimmer mit einer weiteren Familie) mit Vollpension und alle Aktivitäten.

Betriebliche Gesundheitsförderung, *individuell und mit Spaß!*

Sport um der Menschen Willen.

Da der Mensch auch in der Arbeitswelt Mensch bleibt, gibt es die DJK vital als 100%ige Tochter des DJK Sportverbandes.

Wir kümmern uns um Gesundheitsförderung, besonders, aber nicht nur, in kirchlichen, sozialen und Non-Profit-Organisationen. Bewegung und Entspannung machen nicht nur Spaß, sondern auch sehr zufrieden. Zufriedenheit im Arbeitsumfeld zu schaffen, das geht nicht immer einfach so. Aber es ist so einfach, mit der Gesundheitsförderung zu starten, um Mitarbeiter zufriedener zu sehen und Gesundheit in Unternehmen zu etablieren.

Bild: Pixabay

ANGEBOTE FÜR SCHULEN

Mit dem Auftrag Werte zu vermitteln, überschneiden sich die Interessensgebiete des DJK-Sportverbands und die unseres Bildungssystems.

So bietet sich der DJK-Sportverband als außerschulischer Kooperationspartner für Schulen aller Art an und ermöglicht innovative, sportbezogene Projekte im Bereich Inklusion, Partizipation und Selbstbestimmung:

- *Inklusive Sportassistent:innen-*
Ausbildungen
- *Schüler:innen Fortbildungen*
- *Teambuilding*
- *Selbstbehauptungskurse*
- *Gesundheitstage*
- *Tage Religiöser Orientierung*
- *Lehrerbesinnungstage*

**Information
und Beratung
bei uns!**



JAHRE



Sportverband
DJK Sportverband Köln e.V.

JUBILÄUMS-SPORTLERWALLFAHRT

Samstag, 4. Mai 2024

nach Altenberg
pilgernd.
laufend.
radfahrend.
unterwegs

Die Sportlerwallfahrt nach Altenberg hat Tradition - und jedes Jahr kommen neue Traditionen hinzu.

Zum 75jährigen DJK DV Köln Jubiläum wird es spezielle neue Strecken für Familien und Läufer*innen geben.

Die Band ChurchRocking gestaltet den Gottesdienst um 16 Uhr im Dom.

CHURCH ROCKING KÖLN



WEITERE TERMINE:

- **kirche.läuft** – 13. Stadionlauf Köln mit familien.spiele.fest
Sonntag, 26. Mai 2024
- **Churchtrail**
Lauf durch Kölner Kirchen am Vortag des Kölnmarathon
Samstag, 05. Oktober 2024
- **Nikolausschwimmen**
Sonntag, 01. Dezember 2024

Mehr Informationen und das Online-Anmeldeformular zu unseren Veranstaltungen finden sie auf – www.djkdvkoeln.de

Kontakt unter: **DJK Sportverband DV Köln**
Am Kielshof 2 • D-51105 Köln
Telefon: 0221 / 998 08 40
Telefax: 0221 / 998 08 41-9
Email: info@djkdvkoeln.de

Bild: Pixabay



DJK

Sportverband
DJK Sportverband Köln e.V.

Vom Dom
nach
Ihrefeld

CHURCHTRAIL

DER LAUF DURCH
DIE KÖLNER
KIRCHEN

05. OKT 2024

DISTANZ: 9KM
WWW.DJKDVKOELN.DE

- Der Entdeckungslauf am Vortag des Kölnmarathons
- Die spannendste Gelegenheit die Stadt zu erkunden, sich einzulassen und Kölner Kirchen kennenzulernen
- 9km durch 6 Kölner Kirchen / Start am Dom
- Erläuterung zu den Kirchen und spirituelle Impulse
- Getränke und Snacks in der Zielverpflegung
- Teilnahme kostenlos

IM KOPF
IM KÖRPER
IN BEWEGUNG!

Erzbistum
Köln



Januar

14.01.2024 Darts-Lehrgang

März

23.03.2024 Teamentwicklung im Sport
(ÜL-C-Fortbildung)

April

19.04.2024 - Bewegung und
21.04.2024 Besinnung für Frauen

20.04.2024 Intuitives Bogenschießen
für Eltern & Kinder (inklusive)

21.04.2024 Intuitives Bogenschießen
(inklusive)

26.04.2024 Oasentag für Frauen
– Eine Reise zu mir selbst

Mai

04.05.2024 Sportlerwallfahrt Altenberg

24.05.2024 - Yoga Retreat I
26.05.2024

25.05.2024 Spirituelles
Bogenschießen

26.05.2024 kirche.läuft

Juni

14.06.2024 Forum: „Wem gehört
der Fußball?“
(St. Josef, Köln-Ehrenfeld)
(anschließend alkoholfreies
„Rudelgucken“
des Deutschlandspieles)

14.06.2024 Vater-Kind-Wochenende
16.06.2024

29.06.2024 + DJK vs. Wild
30.06.2024

August

23.08.2024 + Oasenzzeit für Männer
24.08.2024

September

14.09.2024 Intuitives Bogenschießen
(inklusive)

15.09.2024 Intuitives Bogenschießen
für Eltern & Kinder (inklusive)

21.09.2024 Bogenschießen für Paare

Oktober

05.10.2024 Churchtrail

14.10.2024 - Ausbildung
17.10.2024 Übungsleiterassistenten

18.10.2024 - Kindergemeinschaftstage
20.10.2024

November

01.11.2024 - Yoga Retreat II
03.11.2024

09.11.2024 + ÜL-C – Fort-
10.11.2024 bildungswochenende

15.11.2024 - Mutter-Kind-Wochenende
17.11.2024

Dezember

01.12.2024 Nikolausschwimmen

Die Ausschreibungen
zu obenstehenden Terminen
finden sie auf unserer Homepage
www.djkdvoeln.de

DJK Diözesanverband Köln
Am Kielshof 2 • 51105 Köln

Telefon: +49 (0) 221 - 99 80 84 – 0
E-Mail: info@djkdvkoeln.de

www.djkdvkoeln.de

Bildquellen

Alle Bilder o. Vermerk: DJK

Grafiken: IDEE.und.GESTALTUNG / Robert Heuser



Bild: Pixabay