



DJK
Sport
vor
Ort

SPORT &
SPIRITUALITÄT
GANZ NAH

DJK  DJK vital

KONTAKT

DJK Sportverband DV Köln
Am Kielshof 2
D - 51105 Köln
Telefon: 0221-99 80 84 0
Telefax: 0221-99 80 84 19
E-Mail: info@djkdvkoeln.de
www.djkdvkoeln.de

Foto: Landessportbund Nordrhein-Westfalen (3),
Heike Berse / pixelio.de (1)



FÜR
KINDER UND
JUGENDLICHE

FÜR
SENIOREN

FÜR
ALLE

FÜR
DICH



WAS IST DJK VOR ORT?

Wir bieten Ihnen Kurse, Seminare und Tagesveranstaltungen **vor Ort in Ihrer Institution** an. Je nach Inhalt auch als Übungsleiter-Lizenzverlängerung oder von den Krankenkassen bezuschusst. Wir kommen zu Ihnen, um Ihre bewegungsbezogenen Interessen umzusetzen.

FÜR WEN IST DJK VOR ORT?

Unsere vor Ort Angebote richten sich an **Vereine, Gemeinden, Dienstgemeinschaften und Gruppen jeden Alters**. Haben Sie einige Personen mit Interesse an einer Fortbildung, einem Sportangebot oder Kursen zur Gesundheitsförderung? Dann sind Sie bei uns richtig! **Unsere Maßnahmen sind für Menschen mit und ohne Handicap offen (inklusiv)**.

WIE FUNKTIONIERT DAS?

Wir organisieren für Sie **komplette Maßnahmen**, vom Konzept bis hin zum **kompetenten Referenten**, bei Bedarf auch geeignete Räumlichkeiten und die Verpflegung für den Tag. Sie haben die Möglichkeit aus einer großen Anzahl Themen das passende für sich und ihre Übungsleiter, Mitglieder oder Mitarbeiter auszuwählen. Gerne können Sie uns auch Themen nennen, die für Ihren Personenkreis gerade angesagt sind. Mit Ihnen gemeinsam werden wir dies realisieren.

WIE GEHT ES WEITER?

Bei Interesse freuen wir uns über Kontaktaufnahme per E-Mail (info@djkdvkoeln.de) oder Telefon (0221-99 80 84 0). Kursangebote, Informationen zu aktuellen Veranstaltungen und viele weitere Informationen finden Sie auch auf unserer Homepage www.djkdvkoeln.de.

WAS KOSTET DAS?

Die Kosten wollen wir für Sie möglichst **gering** halten. Außerdem werden fast alle Gesundheitsangebote der **DJK vital durch die Krankenkassen bis zu 2 x im Jahr mit bis zu 80% (max. 80,- EUR) bezuschusst**.

NEU!

DJK VITAL GESUNDHEITS- FÖRDERUNG

- Angebote im Kollegenkreis und in Dienstgemeinschaften in Kleingruppen (10-15 Pers.)
- Kurse, Workshops, Vorträge, Beratung
- Krankenkassenbezuschusste Angebote: z.B. Yoga, Pilates, Walking, Rückenfit- und Entspannungskurse
- Ideal für soziale, kirchliche und öffentliche Organisationen
- Angebote nach Ihren Wünschen mit Ihren Arbeitskollegen, z.B. Zumba
- Wir kommen zu Ihnen in Ihre Räume oder organisieren einen Raum in der Nachbarschaft Ihres Arbeitsplatzes u.v.m.



ALTERSÜBERGREIFEND

- Meditatives Bogenschießen
- Männertag
- Oasentag für Frauen
- Einführung ins Laufen
- Ringen und Raufen
- Trendsportarten (Ultimate Frisbee)
- Fair Play – Werte im Sport
- Inklusion im Sport
- Erste Hilfe
- Neue Spiele für die Turnhalle
- Gymnastik
- Spiele im Präventions- und Rehabilitationssport
- Kinder und Jugendliche schützen – Prävention vor sexualisierter Gewalt u.v.m.



Dik
Sport
vor
Ort

**SPORT &
SPIRITUALITÄT
GANZ NAH**

IM SENIOREN- BEREICH

- Boule
- Bewegung im Sitzen / mit und ohne Musik / mit und ohne Kleingeräte
- Ausbildung zum Bewegungscoach
- Rollatortraining
- Aktivierung bei Demenz
- Sitztanz u.v.m.



FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

- Klettern für (Kommunion)Kinder in einer Kletterhalle/Hochseilgarten
- Bogenschießen für Mütter/Kinder und Väter/Kinder
- Kinder stark machen (Aktion zur Suchtvorbeugung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung) www.ksm.de
- Kindergemeinschaftstage zu speziellen Themen wie z.B. „Weil du wertvoll bist“, „Schätze entdecken“, „Gottes Schöpfung“
- Ringen und Raufen
- Ferienangebote
- Ausbildungen u.v.m.