

ADVENTWOCHE HAUS MARIENHOF

Auch in diesem Jahr lädt der DJK Sportverband DV Köln in Kooperation mit der Altenpastoral des Erzbistums Köln wieder zu einer sportlichen, religiösen und bewegten Woche ein.

TERMIN: Montag, 10. Dezember 2018,
Beginn um 12.00 Uhr mit dem Mittagessen
bis Freitag, 14. Dezember 2018 um 12.00 Uhr
ORT: Haus Marienhof, Königswinter
PREIS: ab 299.-€

VERANSTALTUNGEN 2018

Sportlerwallfahrt

Sternwallfahrt nach Altenberg
TERMIN: 27.04.2018

Pax-Bank Stadionlauf

„kirche.läuft & familien.spiele.fest“
TERMIN: 03.06.2018 ORT: Sportpark Müngersdorf, Köln
Infos & Anmeldungen unter: www.kirche-laeuft.de

8. Interkulturelle Fußball Stadtmeisterschaft und DJK Hallenkreismeisterschaften


TERMIN: 03.10.2018

„kirche.tanzt“

TERMIN: 03.11.2018
Infos & Tickets unter: www.kirche-tanzt.de

Mehr Informationen rund um das gesamte
DJK-Jahresprogramm finden Sie in der Rubrik
Terminkalender auf unserer Homepage.

 Übungsleiter/-innen-Fortbildung

 Krankenkassenbezuschussung möglich

Kontakt: **DJK Sportverband DV Köln**
Am Kielshof 2, 51105 Köln
Telefon: (0221) 99 80 84 0, Fax: (0221) 99 80 84 19
E-Mail: info@djkdvkoeln.de
www.djkdvkoeln.de



SENIORENTRAINING MIT ALLTAGSGEGENSTÄNDEN



In Kooperation mit der Altenpastoral des Erzbistums Köln bietet der DJK DV Köln einen SportImPuls „Seniorentaining mit Alltagsgegenständen“ für ÜbungsleiterInnen sowie in der Altenhilfe Tätige an:

In 10 Unterrichtsbilder mit 10 verschiedenen Schwerpunkten, setzen wir alles ein, was uns in die Finger kommt: Taschentücher, Bierdeckel, Handtücher, Fahrradschläuche, etc. ...

TERMIN: Dienstag, 06. März 2018, 10-17 Uhr
ORT: KHG Köln
PREIS: 59.-€ pro Person

MEDITATIVE TÄNZE

TAGESSEMINAR FÜR MULTIPLIKATOREN



In Kooperation mit der Altenpastoral des Erzbistums Köln
Verweile im Augenblick

In unserer schnelllebigen, mobilen, hektischen, anspruchsvollen und doch faszinierenden Zeit brauchen wir die hoffnungsstiftende Gabe des Innehaltens. Damit uns die Puste nicht ausgeht und wir die Freude am Leben nicht verlieren, ist das Verweilen von Zeit zu Zeit notwendig.

Der Meditative Tanz bietet uns eine Möglichkeit, zu ruhiger und beschwingter Musik innezuhalten und aufzuatmen. Er bestärkt uns im Hier und Jetzt. Die Kreistänze mit den einfachen Schrittfolgen helfen uns, unseren Körper neu wahrzunehmen, achtsamer zu werden und fördern gleichzeitig unser Gemeinschaftsgefühl und die Koordination.

Wir laden sie ein, im Tanz und Text sowie Gedankenaustausch viele Augenblicke zu verweilen, zu genießen und die eigene Kraft für das Neue aufzunehmen.

TERMIN: Dienstag, 24. April 2018, 10.00-17.00 Uhr
ORT: KHG Köln
PREIS: 59.-€ pro Person

FRÜHLINGSWOCHE IN BAD HONNEF

Auch in diesem Jahr lädt der DJK Sportverband DV Köln in Kooperation mit der Altenpastoral des Erzbistums Köln wieder zu einer Frühlingswoche für aktive Ältere im Marienmonat Mai in Königswinter-Ittenbach ein.

TERMIN: Montag, 30. April 2018
Anreise ab 10.30 Uhr, Beginn um 12.00 Uhr
mit dem Mittagessen
bis Freitag, 04. Mai 2018, Abreise ca. 13.00 Uhr
ORT: Haus Marienhof
PREIS: ab 299.-€

BEWEGT ÄLTER WERDEN –

Übergänge – Fit und Vital zwischen Arbeit und Ruhestand

Eine Maßnahme des Bildungswerks im Erzbistum Köln in Kooperation mit der Altenpastoral des Erzbistums Köln

Im Wechsel von Bewegung, Entspannung, spirituellen Impulsen und Gespräch können Sie herausfinden was ihrem Körper, Ihrem Geist und Ihrer Seele gut tut. So kann der Übergang vom Arbeitsleben in den Ruhestand leichter und bewegter erfolgen.

TERMIN: Mittwoch, 18. Juli 2018, Beginn um 10.00 Uhr
bis Freitag, 20. Juli 2018, Abreise gegen 16.00 Uhr
ORT: Maria in der Aue, Wermelskirchen
PREIS: 249.-€ pro Person

SPORTIMPULS „BLEIB DABEI“

Integration bei beginnender Demenzerkrankung im und durch Sport

In Kooperation mit der Altenpastoral des Erzbistums Köln bietet der DJK DV Köln einen SportImpuls „bleib dabei“ für ÜbungsleiterInnen sowie in der Altenhilfe Tätige an:

Demenzerkrankungen beginnen oft schleichend, unerkant und immer früher.

Um Menschen mit beginnender Demenzerkrankung den Verbleib in den gewohnten Sport- und Bewegungsangeboten im Verein, in der Gemeinde und der Seniorenarbeit zu ermöglichen, brauchen Übungsleiter*innen und ehren- und hauptamtlich Tätige theoretisches Hintergrundwissen sowie praktische Hinweise.

Termin: Dienstag, 25. September 2018, 10.00-17.00 Uhr
Ort: Helftag Kolleg Köln
Preis: 59.-€ pro Person

FASZIENTRAINING FÜR ÄLTERE

In Kooperation mit der Altenpastoral des Erzbistums Köln bietet der DJK DV Köln einen SportImpuls „Faszientraining“ für ÜbungsleiterInnen sowie in der Altenhilfe Tätige an:

Faszientraining besteht aus 4 Bestandteilen:
Dem Dehnen und Stretchen, der Faszienkräftigung, dem Ausrollen und der Körperwahrnehmung.
Diese Bestandteile werden in Theorie und Praxis Themen an diesem Tag sein.

TERMIN: Dienstag, 13.11.2018, 10.00 bis 17.00 Uhr
ORT: Helfta Kolleg, Köln
PREIS: 69.-€ pro Person

RESILIENZ – DAS IMMUNSYSTEM DER SEELE

Mit dem Resilienz-Training werden Sie in die Lage versetzt, die eigene Resilienz zu fördern und zu kultivieren. Der individuelle Optimierungsbedarf kann identifiziert und so der Weg zu einer gesünderen und stressfreieren Lebensgestaltung geebnet werden.

TERMIN: Samstag, 17.11.2018, 10.00-16.00 Uhr
ORT: KHG Köln
PREIS: 59.-€ pro Teilnehmer/in