

## BEWEGUNG IM SITZEN



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

Bewegung im Sitzen bietet ein effektives Training, welches speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen und Menschen mit Handicaps abgestimmt ist.

TERMIN 1: Dienstag, 21. März 2017, 10 - 16 Uhr

TERMIN 2: Dienstag, 14. November 2017, 10 - 16 Uhr

PREIS: jeweils 59.-€ pro Person

## FRÜHLINGSWOCHE IN BAD HONNEF

Auch in diesem Jahr lädt der DJK Sportverband DV Köln in Kooperation mit dem Erzbistum Köln wieder zu einer Frühlingswoche für aktive Ältere ins neue Haus Marienhof ein.

TERMIN: Montag, 01. Mai 2017, Anreise ab 10.30 Uhr  
bis Freitag, 05. Mai 2017

ORT: Haus Marienhof

PREIS: ab 289.-€

## SPORTIMPULS ALLTAGSTRAININGS-PROGRAMM

Ziel des AlltagsTrainingsProgramms (ATP) ist es, für den Alltag wichtige Fähigkeiten, wie z. B. Ausdauer, Gleichgewicht, Kraft und Beweglichkeit auch möglichst alltagsnah zu trainieren.

TERMIN: Samstag 13. Mai 2017 und

Sonntag 14. Mai 2017,

jeweils von 10-17 Uhr (keine Übernachtung)

PREIS: 59.-€ pro Person

## BEWEGT GESUND BLEIBEN 50PLUS – GESUND UND FIT DURCHS (ARBEITS-)LEBEN

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

Mehr bewegen, gesündere Lebensweise, gegen die „Zipperlein“ angehen ... Sie möchten aktiv etwas für sich, für Körper, Geist und Seele tun – finden aber alleine nicht den richtigen Anfang? In unserem Seminar können Sie verschiedene Sport- und Bewegungsmöglichkeiten kennenlernen und ausprobieren, was zu Ihnen passt.

TERMIN / ORT / PREIS s. Rückseite

# BEWEGUNG IST LEBEN 2017

TERMIN: Mittwoch, 28. Juni 2017, Beginn um 10.00 Uhr  
bis Freitag, 30. Juni 2017

ORT: Maria in der Aue, Wermelskirchen

PREIS: 249.-€ pro Person

## ADVENTWOCHE IN BAD HONNEF

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

TERMIN: Montag, 11. Dezember 2017

Beginn um 12.00 Uhr bis

Freitag, 15. Dezember 2017

ORT: Haus Marienhof

PREIS: ab 289.-€

## Sportlerwallfahrt

Sternwallfahrt nach Altenberg TERMIN: 12.05.2017

## Pax-Bank Stadionlauf

„kirche.läuft & familien.spiele.fest“

TERMIN: 18.06.2017 ORT: Sportpark Müngersdorf, Köln

Infos & Anmeldungen unter: [www.kirche-laeuft.de](http://www.kirche-laeuft.de)

## „kirche.kickt“

TERMIN: 09.07.2017 ORT: Sportpark Müngersdorf, Köln

## 8. Interkulturelle Fußball Stadtmeisterschaft und DJK Hallenkreismeisterschaften

TERMIN: 03.10.2017

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](mailto:info@djkdvkoeln.de)

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

