



Sportverband
DJK Sportverband Köln e.V.

2026 PROGRAMM

Bild: Pixabay

QUALIFIKATION FREIZEIT SPORT

Liebe Leserinnen und Leser unseres Jahresprogramms 2026,

die DJK freut sich, Ihr neues Programm vorstellen zu dürfen.

Blätter gerne durch, Du findest sicher etwas, dass die 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.

Bei uns kannst du Dich zum/zur Übungsleiter-Assistent:in ausbilden lassen, C-Trainer:in werden oder bei unseren Events Sport für Körper, Geist & Seele erleben.

Schau auf unserem Homepage-Kalender unter www.djkdvkoeln.de vorbei und verpasste keine Termine mehr.

Folge uns unter @djkdvkoeln auf facebook und Instagram, um Eindrücke und Neuigkeiten aus dem DJK-Sport zu erhalten.

Hier findest Du regelmäßig Infos, Berichte und Impulse.

Eine Anmeldung zu unseren Veranstaltungen kann über unsere Homepage/Kalender vorgenommen werden.



Immer wenn Du dieses Zeichen siehst kannst Du diese Veranstaltung auch für Deinen Verein, Deine Firma, Kindertagesstätte, Kirchengemeinde etc. in Deinen Räumlichkeiten buchen. **Zögere nicht und frag uns an!**



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

Der DJK Sportverband ist ein Sportverband mit christlichen Werten, bei dem der Mensch in seiner Ganzheit aus Körper, Geist und Seele im Mittelpunkt steht. Wir bieten mehr als nur Sport – bei uns zählen Gemeinschaft, Vielfalt und gelebte Werte. Menschen aus unterschiedlichen Kulturen, mit verschiedensten Talenten und individuellen Herausforderungen, finden bei uns einen Ort des gemeinsamen Spielens, Trainierens und Wetteiferns.

Bei der DJK ist jede:r willkommen!

Mit diesem Anspruch präsentieren wir jedes Jahr ein vielseitiges Programm aus Aktivitäten und Fortbildungen. Unser Angebot stärkt Übungsleiterinnen, motiviert Sportlerinnen und bietet Kindern, Jugendlichen und Familien außergewöhnliche Erfahrungsfelder. Lassen auch Sie sich begeistern und erleben Sie unsere Maßnahmen im Jahr 2026 hautnah!

Mit sportlichem Gruß



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



Nicolas Niermann
Geschäftsführer
DJK Sportverband Köln e.V.



Neuer
Rundkurs

CHURCHTRAIL

DER LAUF DURCH DIE KÖLNER KIRCHEN

03. OKT 2026

DISTANZ: 8-10 KM
WWW.DJKDVKOELN.DE

- Der Entdeckungslauf am Vortag des Kölnmarathons
- Die spannendste Gelegenheit die Stadt zu erkunden, sich einzulaufen und Kölner Kirchen kennenzulernen
- 8-10 km durch interessante Kölner Kirchen
- Start und Ziel in Ehrenfeld
- Erläuterung zu den Kirchen und spirituelle Impulse
- Getränke und Snacks in der Zielverpflegung
- Teilnahme kostenlos

IM KOPF
IM KÖRPER
IN BEWEGUNG!



Inhalt

ERWACHSENE / SENIOREN Qualifizierung:

Übungsleiter*in-C Breitensport - Basismodul	Seite 6
Tanzen & Bewegung für Senior:innen & Anfängergruppen	Seite 6
Schulung - Prävention Sexueller Gewalt	
- für die Praxis im Sport- und Vereinsleben	Seite 7
Entspannungsmethoden - Fokus, mentale Stärke & Willenskraft stärken	Seite 7
Sportlehrgang Darts - Anerkennung als ÜL-C Fortbildung	Seite 8
NeuroKinetik® - DAS BEWEGTE GEHIRNTRAINING	Seite 8
In Bewegung bleiben - Praxisausbildung zur Übungsleitung Ü60	Seite 9
Kindertanz – Bewegungsfreude gezielt fördern	Seite 10
Verletzungspropylaxe & Krafttraining im Vereinssport	Seite 10

ERWACHSENE / SENIOREN Freizeit & Erleben

Petanque-mediativ, spirituell - Boulelehrgang	Seite 11
Intuitives Bogenschießen für Eltern und Kinder	Seite 11
Bogenschießen „Sport & Spiel“ ab 16 Jahren	Seite 12
Yoga -Retreat	Seite 12
Pilgern für Paare – Schritte zu zweit	Seite 13
Spirituelles Bogenschießen	Seite 13
Gemeinsam unterwegs – eine spirituelle Familienwanderung in der Natur	Seite 14
Gemeinsam stark – Das Vater-Kind-Action-Camp	Seite 14
Wer ist hier alt? – Auspowern für Menschen über 40	Seite 15
Mütter-Kinder-Wochenende „Herzenszeit – wenn draußen der Nebel zieht“	Seite 15

KINDER / JUGENDLICHE Qualifizierung:

Ausbildung Übungsleiter-Assistent:in	Seite 17
--------------------------------------	----------

KINDER / JUGENDLICHE Freizeit & Erleben:

Intuitives Bogenschießen für Eltern und Kinder	Seite 18
Bogenschießen „Sport & Spiel“ ab 16 Jahren	Seite 18
Gemeinsam unterwegs – eine spirituelle Familienwanderung in der Natur	Seite 19
Gemeinsam stark – Das Vater-Kind-Action-Camp	Seite 19
Mütter-Kinder-Wochenende „Herzenszeit – wenn draußen der Nebel zieht“	Seite 20

ANGEBOTE FÜR SCHULEN	Seite 22
DJK vital Gesundheitsförderung	Seite 23 - 25
Terminübersicht	Seite 27

Übungsleiter*in-C Breitensport Basismodul

In unserem Basismodul der Übungsleiter C-Lizenz Breitensport erarbeiten wir mit euch die Grundlagen für die Anleitung von Sportangeboten im Verein.

Teil 1: 30.01.2026 - 01.02.2026 und

Teil 2: 27.02.2026 - 01.03.2026

Der sehr praxisorientierte Lehrgang vermittelt allen ab 16 Jahren Wissen aus den Themenbereichen Sportdidaktik, -methodik, Trainingslehre, verbandsspezifische Inhalte und Basiswissen zum Aufbau von Sportstunden, zu außersportlichen Aktivitäten und zu einem ganzheitlichen Gesundheitsverständnis.

Inhalte:

- Mit Menschen umgehen
- Das Leiten von Gruppen
- Gewusst wie – Grundlagen zum methodischen Arbeiten im Sport
- Mit System – Der Aufbau von Sportstunden
- Durchblick – Lizenzen, Anbieter und Planung der eigenen Karriere als Übungsleiter
- DJK-Know-how
- Ganzheitliches Bewusstsein- Gesundheit, Bewegung und Sport

Termin: Freitag, 30.01.2026, 17.30 Uhr bis Sonntag, 01.03.2026, 14.00 Uhr

Ort: CVJM-Bildungsstätte, Bundeshöhe 7, 42285 Wuppertal

Kosten: DJK-Mitglieder 80,00 Euro / Nicht-Mitglieder 180,00 Euro

Voraussetzung: Die Mitgliedschaft in einem Sportverein.

Anmeldungen nur unter: <https://www.djk-dv-muenster.de/angebote/ausbildung/>

Tanzen & Bewegung für Senior:innen & Anfängergruppen

Tanzen aktiviert Körper und Geist – gerade auch im höheren Alter oder für Einsteiger:innen. Diese Fortbildung vermittelt einfache, rhythmusorientierte Bewegungsformen, die ohne Vorkenntnisse durchgeführt werden können. Der Fokus liegt auf gesunder Bewegung, Koordination, Gleichgewicht und Freude an der Musik – ohne Leistungsdruck. Inhalte sind unter anderem:

- leichte Schritt-kombinationen im Stand oder im Sitzen
- tänzerische Mobilisation und Koordinationsförderung
- musikgestützte Bewegungsfolgen zur kognitiven Aktivierung
- didaktische Hinweise für heterogene Gruppen

Die Fortbildung richtet sich an Übungsleitungen im Bereich Gesundheitssport, Seniorensport oder inklusive Angebote, die mit einfachen Mitteln wirkungsvoll Bewegung gestalten möchten.

Termin: Samstag, 18.04.2026, 10.00 Uhr – 17.00 Uhr

Ort: wird noch bekannt gegeben

Kosten: 59,00 Euro





Basis Schulung

- Prävention Sexueller Gewalt - für die Praxis im Sport- und Vereinsleben

Unsere Aufgabe im Sport ist es einen geschützten Raum gegen jegliche Art von Gewalt zu schaffen, in dem Kinder und Jugendliche ungehindert ihren Sport ausüben können. Daher ist es uns ein besonderes Anliegen, alle Sportvereine, Vorstände, verantwortliche Mitarbeiter:innen, Trainer:innen, Betreuer:innen und Eltern für das Thema des sexuellen Missbrauchs im Sportverein zu sensibilisieren.

Wie können wir also unseren Verein noch besser sichern?

Wie können wir Strukturen schaffen, die Täter:innen direkt abschrecken? Was machen wir im Falle eines konkreten Verdachts?



Wie muss ein Umgang im Verein sein, der auf Kinder und Jugendliche Rücksicht nimmt die vielleicht woanders schlimme Erfahrungen gemacht haben? Diese Themen und konkrete Handlungsleidfäden werden in lebhafter Form behandelt.

Termin: Dienstag, 21.04.2026, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr

Ort: Digital

Kosten: 10,00 Euro

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

Entspannungsmethoden

- Fokus, mentale Stärke & Willenskraft stärken

In dieser Fortbildung dreht sich alles um einfache, praxisnahe Techniken zur mentalen Regeneration und Fokussierung. Vermittelt werden Grundlagen des Mentaltrainings, Methoden zur Konzentrationssteigerung und alltagstaugliche Entspannungsverfahren. Ziel ist es, die eigene mentale Präsenz zu stärken und das Wissen sicher in Trainingssituationen mit Gruppen oder Einzelpersonen umzusetzen.

Die vorgestellten Entspannungsmethoden sind für alle geeignet – ob erfahren oder unerfahren, spirituell oder nicht spirituell orientiert. Sie können sowohl zur allgemeinen Entspannung und Regeneration genutzt werden als auch gezielt zur mentalen Vorbereitung auf Wettkämpfe.

Termin: Samstag, 25.04.2026, 10.00 Uhr – 17.00 Uhr

Ort: wird noch bekannt gegeben

Kosten: 59,00 Euro

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



Sportlehrgang Darts Anerkennung als ÜL-C Fortbildung

Darts boomt. Das „Pfeile werfen“ etabliert sich zusehends als ernstzunehmender Vereins-sport 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 Ver-ein 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, 26.04.2026, 10.00 – ca. 17.00 Uhr

Teilnehmer*in: Erwachsene

Ort: Sportkirche St. Joseph, Köln

Kosten: 39,00 Euro pro Person

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

*Kleine Snacks, sowie Apfelschorle und Wasser sind im Preis inbegriffen.
Bitte bringen Sie sich ein Mittagessen mit.*

NeuroKinetik® DAS BEWEGTE GEHIRNTRAINING (Zertifikats-Ausbildung)



Ziel des Trainings ist die Förderung der individuellen Hirnleistungsfähigkeit und der kogniti-ven Gesundheit durch Aus- und Neubildung neuronaler Netzwerke (Neuroplastizität). Dies geschieht insbesondere durch motivierende, herausfordernde, komplexe Bewegungsübun-gen, die sowohl Gehirnstrukturen und Gehirnprozesse optimieren als auch positiv auf das Sinnessystem wirken. Sowohl Kinder und Jugendliche als auch ältere Menschen profitieren durch die Anwendung der Trainingsmethoden. Durch diese einzigartige Trainingsmethode steigern sich kognitive, motorische, personale und soziale Kompetenzen nach nur wenigen Übungseinheiten dauerhaft. Das Training macht Spaß und ist für alle geeignet, die etwas für ihre geistige Gesundheit und kognitive Flexibilität tun wollen oder diese anderen nahe-bringen möchten.

Die Zertifikats-Ausbildung befähigt die Teilnehmer*innen zur Planung und Durchführung von Neurokinetik®-Übungsstunden und umfasst 16 Lerneinheiten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Termin: Samstag, 04.07.2026 ca. 9.30 Uhr bis Sonntag, 05.07.2026 ca. 17.00 Uhr

Ort: Kardinal-Schulte-Haus, Bergisch Gladbach

Kosten je Lehrgang: 269,00 Euro DJK-Mitglieder / 289,00 Euro Gäste

In diesem Lehrgang enthalten sind 1 Übernachtung im Einzelzimmer & Vollpension.

IN BEWEGUNG BLEIBEN

Praxisausbildung zur Übungsleitung Ü60

Wir treffen uns wöchentlich, kommen und bleiben in Bewegung und werden zertifizierte Übungsleitende. Am Ende der Ausbildung erhaltet ihr den Übungsleiter C-Schein für Breitensport! Danach könnt ihr eigene Gruppen im Veedel und in der Gemeinde anleiten - für euch, für andere, für ein bewegtes Miteinander vor Ort!

Termin: 10.09.2026 – 18.03.2027

In der Regel jeweils Donnerstags, 9:00 bis 12:00 Uhr

Ort: Sportkirche St. Joseph - Venloer Str. 286 - Ehrenfeld

Kosten: Kostenfrei

Voraussetzung: Mindestalter 60 Jahre

Die Teilnahme ist kostenlos. Das Projekt In Bewegung Bleiben wird im Rahmen des Programms „Bildung und Engagement ein Leben lang“ durch das Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend und durch die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) gefördert.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Qualifizierung

Kindertanz – Bewegungsfreude gezielt fördern

kreative, altersgerechte Bewegungsangebote vermittelt, die Motorik, Rhythmusgefühl und Ausdruck fördern. Dabei steht auch die pädagogische Rolle der Übungsleitung im Mittelpunkt: Wie motiviere ich Kinder nachhaltig, wie gestalte ich eine kindgerechte Tanzstunde mit Struktur und Abwechslung?

Willkommen sind alle – von Tanzerfahrenen bis zu Anfänger:innen. Entscheidend ist allein die Bewegungsfreude. Es werden Methoden für alle vermittelt: von Choreographien über Tanztheater bis hin zu Bewegungsgeschichten und Entspannungselementen.

Termin: Samstag, 19.09.2026, 10.00 Uhr – 17.00 Uhr

Ort: wird noch bekannt gegeben

Kosten: 59,00 Euro

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



Verletzungspropylaxe & Krafttraining im Vereinssport

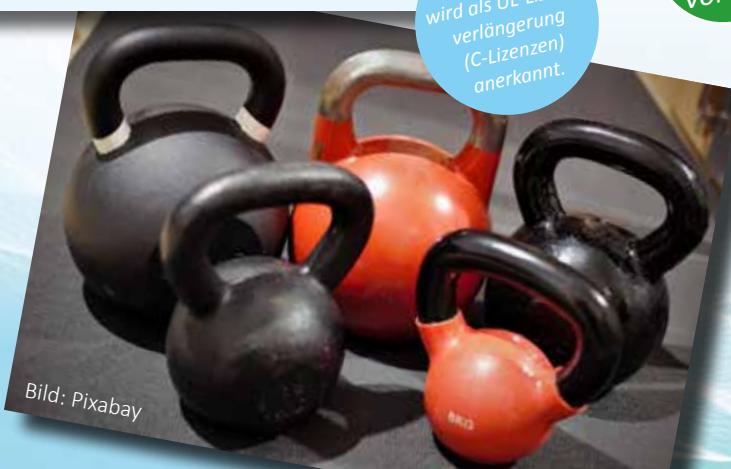
Prävention ist Trainingsinhalt – oder sollte es sein. In dieser Fortbildung werden praxisnahe Übungen zur Verletzungsprophylaxe und funktionelles Krafttraining vorgestellt, die ohne großen Aufwand in jede Übungseinheit integriert werden können. Der Fokus liegt auf alltagstauglichen Konzepten für Vereinsgruppen, die sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene berücksichtigen. Ideal für alle, die Bewegungsqualität steigern und das Verletzungsrisiko im Training deutlich senken wollen.

Termin: Samstag, 07.11.2026, 10.00 Uhr – 17.00 Uhr

Ort: wird noch bekannt gegeben

Kosten: 59,00 Euro

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



Pétanque-meditativ, spirituell - Boulelehrgang

Pétanque ist im Gegensatz zu Boule schon meditativ. Denn es bedeutet „stille, feste Füße“. „Pétanque“ stammt aus dem Provenzalischen (südfranzösischen Dialekt) und leitet sich von der Redewendung „pès tancats“ ab – das bedeutet wörtlich: „die Füße zusammen“ oder „stille Füße“. Beim Pétanque wird die Kugel mit beiden Füßen fest auf dem Boden stehend, also ohne Anlauf oder Ausholen geworfen.

Beim Pétanque geht es darum, die eigene Kugel möglichst nah an eine kleine Zielkugel – das sogenannte „Schweinchen“ (cochonnet) – zu werfen. Das Spiel verlangt Zielgenauigkeit, Geduld, Gemeinschaft und Achtsamkeit. Diese Elemente können als Sinnbilder für zentrale Aspekte des christlichen Glaubens verstanden werden.

Auch die Gemeinschaft spielt beim Pétanque eine große Rolle: Man spielt miteinander, gegeneinander, aber nie allein.

Nicht zuletzt fordert Pétanque Respekt, Gelassenheit und Fairness – Tugenden, die auch in der christlichen Ethik grundlegend sind.

Termin: Samstag, 07.03.2026, 14.00 – 17.00 Uhr

Teilnehmer*in: Erwachsene

Ort: Boulebahn Heinrich-Pachl-Platz, Köln

Kosten: 10,00 Euro pro Person

Bitte bringen Sie sich ausreichend Verpflegung mit.

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. Vorerfahrung ist nicht nötig.

Im Preis inbegriffen ist ein Mittagessen.

Termin: Samstag, 18.04.2026, 10.00 – 16.00 Uhr

Teilnehmer*in: Kinder von 8-14 Jahren, Eltern oder andere Begleitpersonen

Ort: Wiese des Haus Venusberg, Bonn



Termin: Sonntag, 13.09.2026, 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: 49,00 Euro Erwachsene / 25,00 Kinder/Jugendliche bis einschl. 17 Jahre

Bogenschießen „Sport & Spiel“ ab 16 Jahren

Beim Bogenschießen geht es um Bewegung, Freude und das intuitive Erleben – Spaß und Spiel stehen im Vordergrund, nicht Wettkampf oder Höchstleistungen. In entspannter Atmosphäre können die Teilnehmenden ihre Energie auftanken und ganz ohne Druck Freude finden. Konzentration, Spannung aufbauen und zum richtigen Zeitpunkt loslassen. Diese spielerischen Elemente stärken Körper und Geist und führen zu einem tiefen Gefühl der Entspannung. Leichte Impulse verbinden das Sportliche mit einem bewussten, achtsamen Erleben.

*Bögen für Erwachsene stehen bereit, Vorerfahrung ist nicht nötig.
Im Preis inbegriffen ist ein Mittagessen.*

Termin: Sonntag, 19.04.2026, 10.00 – 16.00 Uhr

Teilnehmer*in: Jugendliche und Erwachsene ab 16 Jahren

Ort: Wiese des Haus Venusberg, Bonn



Termin: Samstag, 12.09.2026, 10.00 – 16.00 Uhr

Teilnehmer*in: Jugendliche und Erwachsene ab 16 Jahren

Ort: Wiese des Haus Venusberg, Bonn

Kosten je Termin: 49,00 Euro Erwachsene / 25,00 Jugendliche bis einschl. 17 Jahre

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 erfolgreicherem 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, 01.05.2026 ca. 15 Uhr bis Sonntag, 03.05.2026 ca. 14 Uhr

Ort: Kardinal-Schulte-Haus, Bergisch Gladbach

Termin: Freitag, 13.11.2026 ca. 15 Uhr bis Sonntag, 15.11.2026 ca. 14 Uhr

Ort: Kardinal-Schulte-Haus, Bergisch Gladbach

Kosten je Lehrgang: 269,00 Euro DJK-Mitglieder / 299,00 Euro Gäste

In diesem Retreat enthalten sind 2 Übernachtungen & Vollpension.

Pilgern für Paare – Schritte zu zweit

Sich in der Natur bewegen, äußere und innere Wege entdecken, das Herz öffnen für den Partner. Erleben Sie besinnliche Impulse, Gespräche und Schweigen zu zweit und den Austausch mit anderen Paaren.

Nachdem im letzten Jahr die Veranstaltung ausfallen musste, pilgern wir in diesem Jahr zur Ahekapelle in Nettersheim. In der Nähe des Genfbachs steht die Kapelle zum heiligen Bischof Servatius, im Volksmund Ahekapelle genannt. Sie ist ein geschütztes Baudenkmal und Teil des Jakobsweges.

Die etwa 9 km lange Eifelschleife führt uns auf einem meist flachen Rundweg von Nettersheim aus zur Ahekapelle und zurück.

Termin: Samstag, 30.05.2026, 10.00 – ca. 16.00 Uhr

Teilnehmer*in: erwachsene Paare

Ort: Eifel, Treffpunkt wird noch bekannt gegeben

Kosten: 10,00 Euro pro Person

Bitte bringen Sie sich ausreichend Verpflegung mit.

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, 06.06.2026, 10.00 – 16.00 Uhr

Teilnehmer*in: Erwachsene

Ort: Wiese des Haus Venusberg, Bonn

Kosten: 39,00 Euro pro Person

Im Preis enthalten sind Kaffee / Tee, Wasser sowie kleine Snacks.

Bitte bringen Sie sich für das Mittagessen selbst etwas mit.

Gemeinsam unterwegs – eine spirituelle Familienwanderung in der Natur

Zeit miteinander verbringen, die Natur entdecken und neue Impulse für Herz und Seele mitnehmen – diese besondere Wanderung lädt Familien ein, gemeinsam zur Ruhe zu kommen und Kraft zu schöpfen. Ob Groß oder Klein – unterwegs erwarten euch kindgerechte Naturerlebnisse, kreative Aktionen, spirituelle Impulse und Momente der Stille. Spielerisch und achtsam gehen wir Schritt für Schritt durch Wald und Wiesen, entdecken die Schöpfung und stärken das Miteinander.

Termin: Sonntag, 21.06.2026, 11.00 – ca. 15.00 Uhr

Teilnehmer*in: Erwachsene und Kinder

Ort: Altenberg, Treffpunkt wird noch bekannt gegeben

Kosten: 10,00 Euro pro Person

Meldet euch jetzt an und geht gemeinsam auf Entdeckungsreise!

Bitte bringen Sie sich für den Tag ausreichend Verpflegung mit.

Gemeinsam stark – Das Vater-Kind-Action-Camp

Sport, Spaß und Glaube – ein Wochenende für Herz, Hand und Teamgeist

Einmal raus aus dem Alltag – rein ins gemeinsame Abenteuer!

Beim Vater-Kind-Action-Camp erleben Väter und Kinder ein Wochenende voller Bewegung, Teamgeist und echter Gemeinschaft.

Sportliche Herausforderungen wechseln sich ab mit Momenten der Ruhe, des Austauschs und kurzen geistlichen Impulsen. Gemeinsam lachen, schwitzen, über sich hinauswachsen – und einfach mal wieder Zeit füreinander haben.

Was euch erwartet:

- Sportliche Teamspiele, Staffelwettkämpfe & kleine Turniere
- Lagerfeuer, gemeinsames Grillen & Abendrunde
- Kurze Impulse & Gedanken aus dem Glauben – kindgerecht & lebensnah
- Viel Raum für Begegnung, Gespräche und echte Vater-Kind-Zeit

Ein Wochenende, das verbindet – sportlich, herzlich, mit Sinn.

Termin: Freitag, 26.06.2026 ca. 17 Uhr bis Sonntag, 28.06.2026 ca. 14 Uhr

Teilnehmer*in: Kinder von 6 bis 14 Jahre,

Väter oder andere männliche Begleitpersonen

Ort: Jugendbildungsstätte St. Alfrid, Essen

Kosten: 149,00 Euro Erwachsene / 99,00 Euro Kinder

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

Wer ist hier alt? – Auspowern für Menschen über 40

An diesem Wochenende wollen wir uns mit alten und neuen Mannschaftsspielen, Zirkeltraining und Workout mal richtig auspowern.

Ob draußen oder in der Halle, Sport, Spaß und Spiel ist angesagt.

Für die Regeneration stehen Yoga und Stretch& Relax auf dem Programm sowie die Nutzung der hauseigenen Sauna.

Alle sportbegeisterten Menschen über 40 sind herzlich willkommen!

Termin: Samstag, 29.08.2026 10.00 Uhr bis Sonntag, 30.08.2026 15.00 Uhr

Ort: Haus des Jugendrotekreuzes, Bad Münstereifel

Kosten: 179,00 Euro pro Person

Mütter-Kinder-Wochenende „Herzenszeit – wenn draußen der Nebel zieht“

Wenn die Tage kürzer werden, Nebel über den Wiesen liegt und die Welt ein wenig stiller wird, ist das eine wunderbare Zeit, um innezuhalten. An diesem Wochenende laden wir Mütter mit ihren Kindern ein, sich eine kleine Auszeit vom Alltag zu gönnen – mit Zeit zum Durchatmen, Lachen, Entdecken und Auftanken.

Gemeinsam wollen wir:

- zur Ruhe kommen und Kraft schöpfen
- kreativ werden und kleine Herzensdinge gestalten
- draußen den Herbst mit allen Sinnen erleben
- miteinander singen, spielen und genießen
- Raum finden für Austausch, Stille und Wärme

Während die Kinder bei Spiel und Naturerlebnissen gut aufgehoben sind, dürfen die Mütter auch mal alleine in Gesprächsrunden und kleinen Impulsen ihren eigenen Gedanken und Gefühlen nachspüren. Abends lassen wir den Tag gemütlich ausklingen – bei Kerzenschein, Tee und Geschichten. Eine Einladung zu einem Wochenende voller Wärme, Begegnung und Herzensmomenten – für Mütter und Kinder, die sich eine kleine Pause im Herbst gönnen möchten.

Termin: Freitag, 13.11.2026 ca. 17 Uhr bis Sonntag, 15.11.2026 ca. 14 Uhr

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

Ort: Haus Altenberg, Odenthal

Kosten: 149,00 Euro Erwachsene / 99,00 Euro Kinder

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

STADIONLAUF KÖLN

kirche.läuft

SAVE THE DATE
05.07.2026

KIRCHE.LÄUFT & FAMILIEN.SPIELE.FEST

Erzbistum
Köln



DJK
Das Sportverein-Konzept e.V.



BILDUNGWERK
DER ERZDIOZES KÖLN E.V.

PS: pulsschlag
music · marketing · service

Diözesanzentrum
für Hörgeschädigte
& Integrierte Gemeinde

EVANGELISCH LEBEN
IN KÖLN UND REGION

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.

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

Termin: Dienstag, 07.04.2026 – Samstag, 11.04.2026
jeweils 10.00 Uhr -16.00 Uhr
Ort: wird noch bekannt gegeben
Kosten: DJK Mitglieder: 129,00 Euro
Gäste:: 175,00 Euro



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. Vorerfahrung ist nicht nötig.

Im Preis inbegriffen ist ein Mittagessen.

Termin: Samstag, 18.04.2026, 10.00 – 16.00 Uhr

Termin: Sonntag, 13.09.2026, 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: 49,00 Euro Erwachsene

25,00 Euro Kinder/Jugendliche bis einschl. 17 Jahre

Bogenschießen „Sport & Spiel“ ab 16 Jahren

Beim Bogenschießen geht es um Bewegung, Freude und das intuitive Erleben – Spaß und Spiel stehen im Vordergrund, nicht Wettkampf oder Höchstleistungen. In entspannter Atmosphäre können die Teilnehmenden ihre Energie auftanken und ganz ohne Druck Freude finden. Konzentration, Spannung aufbauen und zum richtigen Zeitpunkt loslassen. Diese spielerischen Elemente stärken Körper und Geist und führen zu einem tiefen Gefühl der Entspannung. Leichte Impulse verbinden das Sportliche mit einem bewussten, achtsamen Erleben.

Bögen für Kinder und Erwachsene sind vorhanden. Vorerfahrung ist nicht nötig.

Im Preis inbegriffen ist ein Mittagessen.

Termin: Sonntag, 19.04.2026, 10.00 – 16.00 Uhr

Termin: Samstag, 12.09.2026, 10.00 – 16.00 Uhr

Teilnehmer*in: Jugendliche & Erwachsene ab 16 Jahren

Ort: Wiese des Haus Venusberg, Bonn



Kosten je Termin: 49,00 Euro Erwachsene

25,00 Euro Kinder/Jugendliche bis einschl. 17 Jahre

Gemeinsam unterwegs – eine spirituelle Familienwanderung in der Natur

Zeit miteinander verbringen, die Natur entdecken und neue Impulse für Herz und Seele mitnehmen – diese besondere Wanderung lädt Familien ein, gemeinsam zur Ruhe zu kommen und Kraft zu schöpfen. Ob Groß oder Klein – unterwegs erwarten euch kindgerechte Naturerlebnisse, kreative Aktionen, spirituelle Impulse und Momente der Stille. Spielerisch und achtsam gehen wir Schritt für Schritt durch Wald und Wiesen, entdecken die Schöpfung und stärken das Miteinander.

Termin: Sonntag, 21.06.2026, 11.00 – ca. 15.00 Uhr

Teilnehmer*in: Erwachsene und Kinder

Ort: Altenberg, Treffpunkt wird noch bekannt gegeben

Kosten: 10,00 Euro pro Person

Meldet euch jetzt an und geht gemeinsam auf Entdeckungsreise!

Bitte bringen Sie sich für den Tag ausreichend Verpflegung mit.

Gemeinsam stark – Das Vater-Kind-Action-Camp

Sport, Spaß und Glaube – ein Wochenende für Herz, Hand und Teamgeist

Einmal raus aus dem Alltag – rein ins gemeinsame Abenteuer!

Beim Vater-Kind-Action-Camp erleben Väter und Kinder ein Wochenende voller Bewegung, Teamgeist und echter Gemeinschaft. Sportliche Herausforderungen wechseln sich ab mit Momenten der Ruhe, des Austauschs und kurzen geistlichen Impulsen. Gemeinsam lachen, schwitzen, über sich hinauswachsen – und einfach mal wieder Zeit füreinander haben.

Was euch erwartet:

- Sportliche Teamspiele, Staffelwettkämpfe & kleine Turniere
- Lagerfeuer, gemeinsames Grillen & Abendrunde
- Kurze Impulse & Gedanken aus dem Glauben – kindgerecht & lebensnah
- Viel Raum für Begegnung, Gespräche und echte Vater-Kind-Zeit

Ein Wochenende, das verbindet – sportlich, herzlich, mit Sinn.

Termin: Freitag, 26.06.2026 ca. 17 Uhr bis Sonntag, 28.06.2026 ca. 14 Uhr

Teilnehmer*in: Kinder von 6 bis 14 Jahre,

Väter oder andere männliche Begleitpersonen

Ort: Jugendbildungsstätte St. Alfrid, Essen

Kosten: 149,00 Euro Erwachsene / 99,00 Euro Kinder

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

Mütter-Kinder-Wochenende

„Herzenszeit – wenn draußen der Nebel zieht“

Wenn die Tage kürzer werden, Nebel über den Wiesen liegt und die Welt ein wenig stiller wird, ist das eine wunderbare Zeit, um innezuhalten. An diesem Wochenende laden wir Mütter mit ihren Kindern ein, sich eine kleine Auszeit vom Alltag zu gönnen – mit Zeit zum Durchatmen, Lachen, Entdecken und Auftanken.

Gemeinsam wollen wir:

- zur Ruhe kommen und Kraft schöpfen
- kreativ werden und kleine Herzensdinge gestalten
- draußen den Herbst mit allen Sinnen erleben
- miteinander singen, spielen und genießen
- Raum finden für Austausch, Stille und Wärme



Während die Kinder bei Spiel und Naturerlebnissen gut aufgehoben sind, dürfen die Mütter auch mal alleine in Gesprächsrunden und kleinen Impulsen ihren eigenen Gedanken und Gefühlen nachspüren. Abends lassen wir den Tag gemütlich ausklingen – bei Kerzenschein, Tee und Geschichten. Eine Einladung zu einem Wochenende voller Wärme, Begegnung und Herzensmomenten – für Mütter und Kinder, die sich eine kleine Pause im Herbst gönnen möchten.

Termin: Freitag, 13.11.2026 ca. 17 Uhr bis Sonntag, 15.11.2026 ca. 14 Uhr

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

Ort: Haus Altenberg, Odenthal

Kosten: 149,00 Euro Erwachsene / 99,00 Euro Kinder

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



Bild: Pixabay

OUTDOOR TEAMBUILDING

NEW

Habt ihr Lust, mal was anderes mit eurer Mannschaft, eurer Messdienergruppe, eurem Team zu machen?

Wie wäre es mit: zwei Tagen in der Natur, Übernachtung unter freiem Himmel, spannenden Challenges für die Gruppe und Erlebnissen, die euch zusammenschweißen?



Meldet euch bei uns und wir planen die Tage mit euch an einem geeigneten Ort und zu eurem Wunschtermin!



Ihr braucht: 10 bis 20 Teilnehmende
Kosten: nur 400,-€ all inkl.



Infos: www.djkdvkoeeln.de / 0221 - 998084 0

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!***



DJK vital gGmbH

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.

Auf den folgenden Seiten stellen wir einige unserer Programme vor.



DJK vital

Gesundheit am Arbeitsplatz

Die DJK vital gGmbH ist eine 100%ige Tochter des DJK Sportverband Köln e.V. und handelt entsprechend demselben Leitbild "Der Mensch steht im Mittelpunkt".

Aus dieser Überzeugung heraus gestalten wir bewegte Gesundheitsaktionen und Kurse für Betriebe, Gemeinden oder gemeinnützige Institutionen und bringen unsere Werte aktiv ein.

Der gleiche Nenner

Ob Kita, Verwaltung, pädagogische Fachkräfte, Pflege oder Berufsanfänger – jede Berufsgruppe hat spezifische Bedarfe. Die Ziele unserer Programme sind immer gleich: Bewegung und Entspannung im (Arbeits-) Alltag nachhaltig zu etablieren.

Unsere Mission

Wir teilen gern und freuen uns, wenn unsere Ideen weitergetragen werden und so das Gesundheitsbewusstsein immer weiter in das Blickfeld der Gemeinschaft und jedes Einzelnen gerückt wird. Mit vielen unserer Projekte sind wie Partner von „in form“ - Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung – die vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft und dem Bundesministerium für Gesundheit ins Leben gerufen wurde.

→ Kontaktieren Sie uns
für mehr Informationen.

Immer am Ball

Bei der Planung und Durchführung von gesundheitsorientierten Projekten sind wir auf dem aktuellen Stand – vom einzelnen Kurs bis zur langfristigen Strategie.



Betriebliche Gesundheitsförderung, individuell und mit Spaß!

Gesundheitsförderung konkret: unsere beliebtesten Programme

→ Kurse

Ideal für den Einstieg in einen aktiveren (Berufs-) Alltag sind unsere Bewegungs- und Entspannungskurse. Unter Anleitung unserer qualifizierten Trainer*innen finden die Teilnehmer in den Kursen alles, um moderat und auf Spaß Ihre Fitness oder Entspannungsfähigkeit aufzubauen. Auf Wunsch sind die Kurse ein Präventionsangebot und nach §20 Abs 1 SGB V zertifiziert. Unter bestimmten Voraussetzungen werden die Kursgebühren von der gesetzlichen Krankenkasse der Teilnehmer*innen bezuschusst.

→ 3B Themen-Tage

Gesund leben und arbeiten mit den 3B – also ausreichend Bewegung, Balance und Basiswissen. In einem Tagesworkshop oder als Jahresaktion, für große Gruppen oder Kleinteams, durch modularen Aufbau sind viele Formate machbar. Natürlich immer individuell angepasst auf die Bedarfe der Teilnehmenden und der Betriebe. Die DJK Vital Programme „Stress dich richtig“, „Mach dich mal locker“ oder „Einfach Pilgern“ sind nur ein paar Beispiele, die diese Themen in den Mittelpunkt rücken.

→ Koop Programme und Coachings

Den Einzelnen fördern und auf ganz individuelle Bedarfe reagieren - wir unterstützen Ihr Betriebliches Eingliederungsmanagement. Mit Einzelcoachings oder Einbindung in bestehenden Programmen kann Berufsrückkehrern der Neueinstieg und gesundheitsbewusstes Verhalten erleichtert werden.

→ TZG - Teamzentrierte Gesundheitsförderung - Zwei in Eins

Mit dem von der DJK vital entwickelten TZG - Konzept wird Teamcoaching und Gesundheit im (Arbeits-)Alltag neu gedacht. Auf der Basis lösungs-fokussierter Prinzipien entwickelt das TEAM Ideen und Aktionen für mehr Wohlbefinden im Job. Das bezieht alle ein, schafft neue Verbindung und Verbindlichkeit durch gemeinsame Maßnahmen und Ziele.

Einfach Pilgern

www.einfach-pilgern.de

gemeinsam
digital
bewegt

Pilgern heißt: sich auf den Weg machen.
Machen Sie sich mit Ihren Mitarbeitenden und uns auf den Weg zu mehr Bewegung im (Berufs) Alltag, Gesundheitsbewusstsein, Achtsamkeit und Identifikation mit Ihrem Unternehmen.

Zusammen unterwegs sein und Aktivität in Verbindung zu geistigen Erfahrungen setzen, das macht Pilgern aus. Einfach Pilgern macht es einfacher, die von der WHO empfohlenen 10.000 Schritte am Tag zurück zu legen und so für Gesundheit und Wohlbefinden zu sorgen. Gruppen finden zum Team zusammen und motivieren sich gegenseitig zu mehr Bewegung im Alltag.

→ Kontaktieren Sie uns für mehr Informationen.

Einfach Pilgern ist ein Format des DJK Sportverband DV Köln
gefördert durch:
Mitarbeiterstum KÖLN STIFTUNGZENTRUM
Partner von: **INFO M** Deutsches Institut für gesunde Ernährung und meine Bewegung



TZG

Da steckt TEAM drin. Teamzentrierte Gesundheitsförderung

TZG ist Zwei in Eins:
Mit dem von der DJK vital entwickelten TZG - Konzept wird Teamcoaching und Gesundheit im (Arbeits-)Alltag neu gedacht. Auf der Basis lösungsfokussierter Prinzipien entwickelt das TEAM Ideen und Aktionen für mehr Wohlbefinden im Job. Das bedeutet alle ein, schafft neue Verbindung und Verbindlichkeit durch gemeinsame Maßnahmen und Ziele.

Unsere Mission!

Das Team ist der Expert für den Bedarf - wir sind die Experten für den Weg. Mit spezialisierten Referent:innen begleiten und unterstützen wir den TZG Prozess. Gemeinsam schaffen wir eine Basis, nachhaltig motivieren wir in Mikro Workshops zu den Kernthemen zu mehr Gesundheitsbewusstsein.

→ DJK Vital - Gesundheitsförderung einfach gemacht!

Die DJK vital gGmbH ist eine 100%ige Tochter des DJK Sportverband Köln e.V. und handelt entsprechend desselben Leitbild "Der Mensch steht im Mittelpunkt". Aus dieser Überzeugung heraus gestalten wir bewegte Gesundheitsaktionen und Kurse für Betriebe, Gemeinden oder gemeinnützige Institutionen, beraten Vereine und bringen unsere Werte aktiv in die Gesellschaft ein. Kontaktieren Sie uns und erfahren Sie mehr!



DJK Gesundheitskurse

Damit bewegen Sie richtig was!



Das Plus für Gesundheit, Motivation und Mitarbeiterbindung

Unsere Kurse helfen gesundheitsförderliche Strukturen zu gestalten, Fehltage zu reduzieren, die Motivation der Mitarbeiterinnen und das Arbeitsklima zu verbessern sowie das Interesse bei potentiellen Bewerbern zu wecken.

Vielfalt und zertifizierter Qualitätsstandard für beste Ergebnisse

Mit unseren zertifizierten Kursen zu den Themen Bewegung, Ernährung oder Entspannung bieten Sie einen echten Mehrwert für Ihre Mitarbeiter:innen.

Mit uns erreichen Sie Mitarbeitende im Büro und Homeoffice

Wir sind erfahren in der Gesundheitsförderung in sozialen, kirchlichen und öffentlichen Organisationen. Auf dieser Grundlage haben wir sowohl Konzepte für Vor-Ort-Arbeitsplätze, als auch für dezentrale Organisationsstrukturen entwickelt.

bewegt
gesund
begeistert

→ Wir beraten Sie gern.
Gemeinsam entwickeln wir
das passende Angebot.



DJK
vital

DJK vital gGmbH
0221/998084 0
info@djkvital.de

Der leichteste Start in einen gesunden Berufsalltag.
Profitieren Sie von den Vorteilen der Gesundheitsförderung mit der DJK vital:

Profitieren Sie von

- besserer Gesundheit und geringere Krankheitstage Ihrer Mitarbeiter
- einem hohen Return on Invest (2:1)
- höherer Mitarbeiterbindung & Motivation
- einem starken Marketingeffekt auf dem Arbeitsmarkt
- steuerlichen Vorteilen und günstigen Finanzierungsmodellen
- einem renommierten Gesundheitsanbieter bei dem der Mensch im Mittelpunkt steht
- Möglicher Übernahme der Konzeption, des Anmeldeverfahrens und der Kurs-Koordination

TZG Etappen



Erster Schritt:

Teamworkshop

Alles beginnt mit dem ersten Schritt. An einem Workshoptag entwickelt das TEAM Ideen und Aktion, legt Ziele fest, erkennt mögliche Hindernisse und übernimmt die Verantwortung.



Zweiter Schritt:

Review

Alles ok - oder brauchen wir eine Kurskorrektur? Das wird in einer TEAM Sitzung betrachtet.



Dritter Schritt:

Kernthemen Micro-Workshop

Es wird konkret! Das TEAM plant Aktionen mit allem, was dazu gehört.



Vierter Schritt:

Aktionen

Endlich - jetzt geht' los! Die Aktionen werden umgesetzt, das TEAM steht im Mittelpunkt. Der vierte Schritt ist das Ergebnis der gemeinsamen Planung - und das mit richtig viel Spaß!



Fünfter Schritt:

Nachhaltig

Und ... wie war's? Und wie geht's weiter? Auswertung, Erkenntnisse und weitere Planung, das sind die Themen im fünften Schritt.



→ Lösungsfokussierter Ansatz

Warum kompliziert, wenn es auch einfach geht? Aus „Irgendwie kommen wir nicht weiter“ werden nachhaltige Wege aus der (Denk-)Sackgasse. Durch systemisches und lösungsorientiertes Coaching können gemeinsam Lösungen entwickelt und Ziele gefunden werden. Mit dem Team für das Team.



BACK TO THE ROOTS
wieder
Freitag, 24. April 2026

Die Sportlerwallfahrt nach Altenberg hat Tradition.
Und jedes Jahr kommen neue Traditionen hinzu.
Sternförmig bewegen wir uns auf Altenberg zu und feiern
dort im Altenberger Dom die Hl. Messe um 21.00 Uhr.
Anschließend Einkehr bei Wisskirchen.
Neue lange Strecke (9 km) für Interessierte.

SPORTLERWALLFAHRT

nach Altenberg
pilgernd.
laufend.
radfahrend.
unterwegs

SAVE THE DATE:

- Churchtrail Lauf durch Kölner Kirchen
am Vortag des Kölnmarathon
Samstag, 03. Oktober 2026
- Nikolausschwimmen
Sonntag, 29. November 2026

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

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

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

Januar

30.01.-01.03. ÜL C-Ausbildung Breitensport – Basismodul-

Februar

März

07.03. Petanque
– mediativ, spirituell

April

07.04.-11.04. Ausbildung
ÜL-Assistent:innen

18.04. Spirituelles Bogenschießen
für Eltern & Kinder

18.04. ÜL C-Fortbildung:
Tanzen & Bewegung für
Senior:innen und
Anfängergruppen

19.04. Bogenschießen
„Sport & Spiel“ ab 16 Jahren

21.04. ÜL-C Fortbildung:
Basisschulung „Prävention
sexueller Gewalt“ (digital)

24.04. Sportlerwallfahrt

25.04. ÜL C-Fortbildung:
Entspannungsmethoden –
Fokus, mentale Stärke
& Willenskraft

26.04. ÜL C-Fortbildung:
Dartslehrgang

Mai

01.05.-03.05. Yoga Retreat I

30.05. Pilgern für Paare
– Schritte zu zweit

Juni

06.06. Spirituelles Bogenschießen

21.06. Gemeinsam unterwegs –
eine spirituelle Familien-
wanderung in der Natur

26.06.-28.06. Gemeinsam stark – Das
Vater-Kind-Action-Camp

Juli

04.07.-05.07. Neurokinetik
Zertifikatsausbildung

05.07. kirche.läuft

August

29.08.+ 30.08. „Wer ist hier alt?“ –
Auspowern für Menschen
über 40

September

10.09.26.- In Bewegung bleiben –
18.03.27 Praxisausbildung
zur Übungsleitung Ü60

12.09. Bogenschießen
„Sport & Spiel“ ab 16 Jahren

13.09. Spirituelles Bogenschießen
für Eltern & Kinder

19.09. ÜL C-Fortbildung: Kindertanz
– Bewegungsfreude
gezielt fördern

Oktober

03.10. Churchtrail

November

07.11. ÜL C-Fortbildung:
Verletzungspropylaxe &
Kraftraining im Vereinssport

13.11.-15.11. Mütter-Kinder-Wochen-
ende „Herzenszeit – wenn
draußen der Nebel zieht“

13.11.-15.11. Yoga Retreat II

29.11. Nikolausschwimmen

Dezember

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