



Sportverband  
DJK Sportverband Köln e.V.

2026

# PRO GRAMM



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](http://www.djkdvkoeln.de) vorbei und verpasse 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 Wettbewerbs.

## **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.DJKDKVOELN.DE](http://WWW.DJKDKVOELN.DE)

- Der Entdeckungslauf am Vortag des Kölnmarathons
- Die spannendste Gelegenheit die Stadt zu erkunden, sich einzulassen 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!

Erzbistum  
Köln



# 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
Spitituelles 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 Schrittkombinationen 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

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



# 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 Handlungsleitfäden 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-Lizenz-  
verlängerung  
(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-Lizenz-  
verlängerung  
(C-Lizenzen)  
anerkannt.



# Sportlehrgang Darts

## Anerkennung als ÜL-C Fortbildung

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, 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 kognitiven Gesundheit durch Aus- und Neubildung neuronaler Netzwerke (Neuroplastizität). Dies geschieht insbesondere durch motivierende, herausfordernde, komplexe Bewegungsübungen, 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 nahebringen 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

## 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.



## Verletzungsprophylaxe & 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.

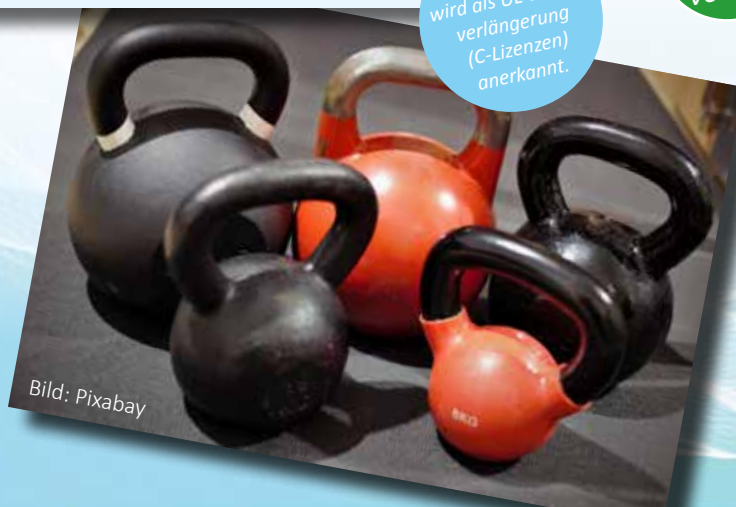


Bild: Pixabay

## Pétanque-mediativ, 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 ereichereren 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



Erzbis­tum  
Köln



BILDUNGSWERK  
DER ERZDIOZESSE KÖLN E.V.

**DiK**  
Diözesanverband Köln e.V.

**PS:♥**

pulsschlag  
Kommunikation · Beratung

Diözesanzentrum  
für Hörbehinderte  
& Integrative 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





## 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.

**DJK**

DJK Sportverband Köln e.V.



Infos: [www.djkdvkoeln.de](http://www.djkdvkoeln.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.**

**Betriebliche  
Gesundheitsförderung,  
individuell und mit Spaß!**

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 gerne 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 wir 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.

**DJK vital**  
DJK vital gGmbH  
Am Kleinhof 2 • 51105 Köln  
0221 / 998064-0  
info@djkvital.de

KURSE ab 1gM  
DJK VITAL  
GESUND LEBEN  
UNTERNEHMEN BEWEGUNG  
BGF  
COACHING  
ENTSPANNUNG  
SPORT  
KITA  
EINFACH PILGERN

## Gesundheitsförderung konkret: unsere beliebtesten Programme

### → Kurse

Ideal für den Einstieg in einen aktiveren (Berufs-) Alltag sind unsere Bewegungs- und Spannungskurse. Unter Anleitung unserer qualifizierten Trainer\*innen finden die Teilnehmer in den Kursen alles, um moderat und mit viel 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 mit geistigen Erfahrungen setzen, das macht Pilgern aus. Einfach Pilgern macht es einfacher, die von der WHO empfohlen 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:

Mikro ERZBISTUM KÖLN  
STIFTUNGSZENTRUM

Partner von:

info m

Deutschlands premierer für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung

## Gesundheit im Unternehmen: Einfach Pilgern

Die körperliche  
Gesundheit profitiert  
von der zusätzlichen  
Aktivität

Aktivität und Achtsamkeit  
werden gesteigert

Bewegungsgewohnheiten  
werden durch  
die längere Laufzeit  
nachhaltig gefestigt

Aktivität in der Gemein-  
schaft stärkt das Team und  
die Mitarbeiterbindung

www.einfach-pilgern.de

Mitmachen kann Jeder und Jeder ist willkommen!  
Ganz besonders eignet sich Einfach Pilgern für Unternehmen und Organisationen  
ab 6 Personen, Kirchen- & Glaubensgemeinschaft, Verbände und Vereine.

→ **Wer kann mitmachen?**

## 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 bezieht alle ein, schafft neue Verbindung und Verbindlichkeit durch gemeinsame Maßnahmen und Ziele.

### Unsere Mission!

Das Team ist der Experte für den Bedarf - wir sind die Experten für den Weg. Mit spezialisierten Referentinnen 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 demselben 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!

Ihre Ansprechpartnerin:

**Saskia Heuser**  
Referentin für Betriebliche  
Gesundheitsförderung  
0221 / 998084 12  
s.heuser@djkvital.de

**DJK vital**  
gGmbH  
Am Kielshof 2 • 51105 Köln

# DJK Gesundheitskurse

Damit bewegen Sie richtig was!



## Das Plus für Gesundheit, Motivation und Mitarbeiterbindung

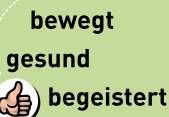
Unsere Kurse helfen gesundheitsförderliche Strukturen zu gestalten, Fehlzeiten zu reduzieren, die Motivation der Mitarbeiter:innen und das Arbeitsklima zu verbessern sowie das Interesse bei potentiellen Bewerbern zu wecken.

## 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.



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



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 Krankheitstagen 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.djkdvkoeln.de](http://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](mailto:info@djkdvkoeln.de)  
[www.djkdvkoeln.de](http://www.djkdvkoeln.de)

Die Ausschreibungen  
zu nebenstehenden Terminen  
finden sie auf unserer Homepage  
**[www.djkdvkoeln.de](http://www.djkdvkoeln.de)**

## Januar

**30.01.-01.03.** ÜL C-Ausbildung Breiten-  
sport – 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  
Zerifikatsausbildung

**05.07.** kirche.läuft

## August

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

## September

**10.09.26-  
18.03.27** In Bewegung bleiben –  
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 &  
Kraftertraining 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](mailto:info@djkdvkoeln.de)

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

**Bildquellen**

Alle Bilder o. Vermerk: DJK  
Grafiken: IDEE.und.GESTALTUNG / Robert Heuser

Bild: Pixabay