



Sportverband
DJK Sportverband Köln e.V.

2025

PRO GRAMM

QUALIFIKATION FREIZEIT SPORT

Liebe Leserinnen und Leser unseres Jahresprogramms 2025,

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 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 Wettbewerbsens.

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 2025 hautnah!

Mit sportlichem Gruß



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



Nicolas Niermann
Geschäftsführer
DJK Sportverband Köln e.V.

Neue
Laufstrecke
in 2025

CHURCHTRAIL

DER LAUF DURCH
DIE KÖLNER
KIRCHEN

04. OKT 2025

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 mehrere Kölner Kirchen
- 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:

Krafttraining im Jugendalter und Verletzungspropylaxe	Seite 6
Sanfte Bewegungsübungen für Senioren – <i>Ruhe, Gesundheit & Balance</i>	Seite 6
Basis Schulung – Prävention Sexueller Gewalt – <i>für die Praxis im Sport- und Vereinsleben</i>	Seite 7
Spielerische Zweikampfspiele – <i>Ringens & Raufen</i>	Seite 7
Kindertanz – <i>Kreative Tanzspiele:</i>	Seite 8

ERWACHSENE / SENIOREN Freizeit & Erleben

Yoga -Retreat	Seite 9
Intuitives Bogenschießen <i>für Eltern und Kinder</i>	Seite 10
Bogenschießen „ <i>Sport & Spiel</i> “ <i>ab 16 Jahren</i>	Seite 10
Oasentag für Frauen – <i>Zeit haben</i> <i>Was würdest du mit einer geschenkten Stunde anfangen?</i>	Seite 11
DraußZEIT - <i>Ein sportliches Wochenende für Väter und ihre Kinder</i>	Seite 11
Bogenschießen <i>für Paare</i>	Seite 12
Pilgern <i>für Paare</i>	Seite 12
Spirituelles Bogenschießen	Seite 13
Mütter-Kinder-Wochenende „ <i>Wellness für die Seele</i> “	Seite 13

KINDER / JUGENDLICHE Freizeit & Erleben:

Intuitives Bogenschießen <i>für Eltern und Kinder</i>	Seite 14
DraußZEIT - <i>Ein sportliches Wochenende für Väter und ihre Kinder</i>	Seite 15
Mütter-Kinder-Wochenende „ <i>Wellness für die Seele</i> “	Seite 15

ANGEBOTE FÜR SCHULEN	Seite 16
DJK vital Gesundheitsförderung	Seite 17 - 19
Terminübersicht	Seite 23

Krafttraining im Jugendalter und Verletzungsprophylaxe

Es werden praxisnahe Kenntnisse zur Planung und Umsetzung von altersgerechtem Krafttraining vermittelt, welche gleichzeitig zur Verletzungsprophylaxe beiträgt. Wir behandeln Übungen zur Steigerung der Sprint- und Sprungkraft sowie generelle Grundzüge der Trainingsgestaltung. Es wird darauf eingegangen welche Anforderungen Kinder und Jugendliche in besonderen Entwicklungsphasen haben und wie man individuelle Anpassungen im Trainingsalltag gestalten kann.

Dieser Lehrgang gilt als Lizenzverlängerung mit 8 Lerneinheiten (je nach Angebot) für die Übungsleiter C-Lizenz.

Termin: Samstag, 22.03.2025, 10.00 Uhr - 17.00 Uhr

Ort: Turnhalle in Köln

Kosten: 59,00 Euro

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



Sanfte Bewegungsübungen für Senioren – Ruhe, Gesundheit & Balance

Diese Fortbildung bietet Übungsleitern die Möglichkeit, gezielt auf die Bedürfnisse von Senioren einzugehen. Du lernst, wie sanfte Bewegungsübungen aus Gymnastik, Qigong und Yoga die körperliche und geistige Fitness fördern. Im Fokus stehen Techniken zur Entspannung, Verbesserung der Balance und Sturzprävention. Theoretische Grundlagen zur Bedeutung von Bewegung im Alter werden mit praktischen Übungen kombiniert, die leicht anpassbar sind.

Ergänzt wird das Programm durch Atemtechniken und interaktive Einheiten, in denen Du das Gelernte direkt anwenden kannst. So gestaltest Du ganzheitliche und effektive Bewegungskurse für Senioren.

Termin: Samstag, 24.05.2025, 10.00 Uhr - 17.00 Uhr

Ort: Turnhalle in Köln

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, 03.06.2025, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr

Ort: Digital

Kosten: 10,00 Euro

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

Spielerische Zweikampfspiele

- Ringen & Raufen



Diese Fortbildung vermittelt Dir praxisorientierte Ansätze für Zweikampfspiele wie Ringen und Raufen, die Kindern und Jugendlichen helfen, ihre Koordination, Kraft und Teamfähigkeit zu entwickeln. Im Fokus stehen altersgerechte Spiele, die den Spaß am Zweikampf fördern und zugleich das Vertrauen in den eigenen Körper stärken. Ein wichtiger Bestandteil ist die Thematisierung von Körperbarrieren: Welche Berührungen sind erlaubt, welche nicht? Wie erkenne ich meine eigenen Grenzen und die der anderen?

Durch die Werte des Respekts und der Fairness, inspiriert vom Judo, wird das Bewusstsein für ein respektvolles Miteinander geschärft. Zudem werden spielerische Ansätze zur Gewaltprävention und zur sicheren Entfaltung von Energie integriert. Du erhältst praxisnahe Übungen, um Zweikampfspiele sicher und kreativ in Deinen Kursen anzuwenden.

Termin: Samstag, 27.09.2025, 10.00 Uhr - 17.00 Uhr

Ort: Turnhalle in Köln

Kosten: 59,00 Euro

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

Kindertanz – Kreative Tanzspiele

Diese Fortbildung vermittelt Übungsleitern, wie sie die Bewegungsfreude und Kreativität von Kindern fördern können. Statt traditioneller Lehrmethoden stehen kreative Ansätze im Fokus, die Fantasie und Eigeninitiative anregen. Du lernst, wie geführte Rollenspiele und Tanzspiele eingesetzt werden, um Kindern Ausdrucksmöglichkeiten durch Bewegung zu eröffnen. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Reflexion Deiner Rolle als Trainer und die Entwicklung sozialer Fähigkeiten der Kinder durch Bewegung. Praktische Übungen und Methoden helfen Dir, das Gelernte direkt in Deinen Kursen umzusetzen.

Termin: Samstag, 22.11.2025, 10.00 Uhr - 17.00 Uhr

Ort: Turnhalle in Köln

Kosten: 59,00 Euro

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



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 erfolgreicheren 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, 09.05.2025 ca. 15 Uhr bis Sonntag, 11.05.2024 ca. 14 Uhr

Ort: Kardinal-Schulte-Haus, Bergisch Gladbach

Termin: Freitag, 31.10.2025 ca. 15 Uhr bis Sonntag, 02.11.2025 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.



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, 17.05.2025, 10.00 - 16.00 Uhr

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

Ort: Wiese des Haus Venusberg, Bonn



Termin: Sonntag, 07.09.2025, 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: 45,00 Euro Erwachsene / 20,00 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. Die Teilnehmenden lernen den sicheren Umgang mit Bogen und Pfeil sowie die richtige Schießtechnik.

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

Termin: Sonntag, 18.05.2025, 10.00 - 16.00 Uhr

Teilnehmer*in: Jugendliche und Erwachsene ab 16 Jahren

Ort: Wiese des Haus Venusberg, Bonn



Termin: Samstag, 06.09.2025, 10.00 - 16.00 Uhr

Teilnehmer*in: Jugendliche und Erwachsene ab 16 Jahren

Ort: Wiese des Haus Venusberg, Bonn

Kosten je Termin: 45,00 Euro Erwachsene / 20,00 Jugendliche bis einschl. 17 Jahre

Oasentag für Frauen – Zeit haben

Was würdest du mit einer geschenkten Stunde anfangen?

Das Thema „Zeit“ und das, was wir mit ihr vorhaben, beschäftigt uns ständig. An diesem Nachmittag nehmen wir uns die Zeit, uns mit der Zeit zu beschäftigen. Bewegung, Impulse, Gespräche und Anregungen lassen uns die Zeit vergessen und wir haben einfach mal: Zeit!

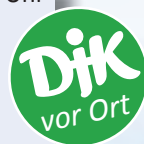
Termin: Freitag, 13.06.2025, 14.00 - 19.00 Uhr
Ort: Kardinal-Schulte-Haus, Bergisch Gladbach
Kosten: 65,00 Euro

DraußZEIT - Ein sportliches Wochenende für Väter und ihre Kinder

Auch in diesem Jahr findet das Väter-Kinder-Wochenende wieder in Schaephuysen am schönen Niederrhein statt. Umgeben von Feldern, Wäldern und Wiesen bietet die Jugendbildungsstätte St. Michaelsturm mit ihrem ausgebauten Mühlenturm perfekte Bedingungen für ein Wochenende draußen.

Bewegungsspiele, Lagerfeuer, der Besuch des Naturfreibades bei Moers, Zeit für Austausch und freies Spiel, all das erwartet euch bei diesem bewegten Wochenende in der Natur.

Termin: Freitag, 13.06.2025 ca. 17 Uhr bis Sonntag, 15.06.2025 ca. 14 Uhr
Teilnehmer*in: Kinder von 6 bis 14 Jahre,
 Väter oder andere männliche Begleitpersonen
Ort: Jugendbildungsstätte St. Michaelsturm e.V., Schaephuysen
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.



Bogenschießen für Paare

Das Bogenschießen ist für Sie als Paar eine spannende, gemeinsame Aktivität. Während des Übens mit Pfeil und Bogen werden Sie viele Anhaltspunkte finden, die Sie zum Nachdenken über sich als Paar einladen. Der Tag soll Ihnen beiden gut tun für Ihren Körper und Geist und anregend sein für Ihre Beziehung.

Termin: Samstag, 28.06.2025, 10.00 - 16.00 Uhr

Teilnehmer*in: erwachsene Paare

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.

Pilgern für Paare

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.

In diesem Jahr pilgern wir 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, 13.09.2025, 11.00 - 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.



Bild: Pixabay

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, 20.09.2025, 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.

Mütter-Kinder-Wochenende „Wellness für die Seele“

Wir machen es uns schön! Das Wochenende soll eine kleine Auszeit vom Alltag für Körper und Seele sein. Gemeinsam Zeit verbringen, gute Impulse, neue Leute kennenlernen, dem Alltag entfliehen und Auftanken sollen im Vordergrund stehen.

Mit Bewegungseinheiten, Bastelaktionen und viel Spaß und guter Laune laden wir dich und dein(e) Kind(er) ein, ein bisschen Wellness in den Alltag zu bringen.

Termin: Freitag, 07.11.2025 ca. 17 Uhr bis Sonntag, 09.11.2024 ca. 14 Uhr

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

Ort: Haus Venusberg, Bonn

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.

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, 17.05.2025, 10.00 - 16.00 Uhr

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

Ort: Wiese des Haus Venusberg, Bonn

Termin: Sonntag, 07.09.2025, 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: 45,00 Euro Erwachsene

20,00 Euro Kinder/Jugendliche bis einschl. 17 Jahre



Bild: Pixabay

DraußZEIT - Ein sportliches Wochenende für Väter und ihre Kinder

Auch in diesem Jahr findet das Väter-Kinder-Wochenende wieder in Schaephuysen am schönen Niederrhein statt. Umgeben von Feldern, Wäldern und Wiesen bietet die Jugendbildungsstätte St. Michaelsturm mit ihrem ausgebauten Mühlenturm perfekte Bedingungen für ein Wochenende draußen. Bewegungsspiele, Lagerfeuer, der Besuch des Naturfreibades bei Moers, Zeit für Austausch und freies Spiel, all das erwartet euch bei diesem bewegten Wochenende in der Natur.

Termin: Freitag, 13.06.2025 ca. 17 Uhr bis Sonntag, 15.06.2025 ca. 14 Uhr

Teilnehmer*in: Kinder von 6 bis 14 Jahre,
Väter oder andere männliche Begleitpersonen

Ort: Jugendbildungsstätte St. Michaelsturm e.V., Schaephuysen

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 „Wellness für die Seele“

Wir machen es uns schön! Das Wochenende soll eine kleine Auszeit vom Alltag für Körper und Seele sein. Gemeinsam Zeit verbringen, gute Impulse, neue Leute kennenlernen, dem Alltag entfliehen und Auftanken sollen im Vordergrund stehen. Mit Bewegungseinheiten, Bastelaktionen und viel Spaß und guter Laune laden wir dich und dein(e) Kind(er) ein, ein bisschen Wellness in den Alltag zu bringen.

Termin: Freitag, 07.11.2025 ca. 17 Uhr bis Sonntag, 09.11.2024 ca. 14 Uhr

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

Ort: Haus Venusberg, Bonn

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.

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!**

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 aktuellsten Stand – vom einzelnen Kurs bis zur langfristigen Strategie.

DJK vital
DJK vital gGmbH
Am Kiehlhof 2 • 51105 Köln
0221 / 998084 0
info@djkvital.de

KURSE
UNTERNEHMEN
COACHING
ENTSPANNUNG
BEGEBUNG
BGF
SPORT
EINFACH PILGERN
GESUND LEBEN
DJK VITAL
BEGEBUNG
KITA

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 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 Neustieg 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 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.

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
DIK Sportverband DV Köln

gefördert durch:

ERZBISTUM KÖLN
STIFTUNGSZENTRUM

Partner von:

Info m
Das Zentrum 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.

TZG Da steckt TEAM drin. Teamentrierte Gesundheitsförderung

TZG ist Zwei in Eins:

Mit dem von der DIK 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 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.

→ **DIK Vital - Gesundheitsförderung
einfach gemacht!**
Die DIK vital gGmbH ist eine 100%ige Tochter des DIK 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 und 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@dikvital.de

**DIK
vital**
DIK vital gGmbH
Am Kiehlhof 2 • 51105 Köln



DJK Gesundheitskurse

Damit bewegen Sie richtig was!



Das Plus für Gesundheit, Motivation und Mitarbeiterbindung

Unsere Kurse helfen gesundheitsförderliche Strukturen zu gestalten, Fehltag 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.

bewegt
gesund
begeistert

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.

Bibel Yoga

In der Bewegung den Einklang von Körper, Geist und Seele spüren. Vielfältige Asanas und spirituelle Impulse füllen den Glauben mit Leben.

05.02.2025 / 05.03. / 09.04. / 07.05 / 04.06 **Zeit:** 18:00 -20:00 Uhr

Ort: City- und Sportkirche St. Joseph, Venloer Str. 286, Köln Ehrenfeld

Keine Anmeldung nötig.

Sports & Spirit
in
Joseph
träumt...

DIK

DIK Sportverband Köln e.V.



Joseph träumt...

Kirchengemeinde
St. Joseph und
St. Mechtern
Klarastraße 15
50823 Köln

BDKJ

Bund der Deutschen
katholischen Jugend
Badkürste Köln



Spirituelles Bogenschießen

Im Bogen stehen, die Spannung halten, den Pfeil loslassen.

Ein offenes, inklusives Angebot mit spirituellen Inhalten.

Termin 19.02.25 / 19.03 / 16.04 / 21.05 / 18.06

Zeit: 18:00 bis 21:00 Uhr

Ort: City- und Sportkirche St. Joseph, Venloer Str. 286, Köln Ehrenfeld

Anmeldung unter www.djkdvkoeln.de oder im Pfarrbüro der Gemeinde unter 0221-951790...oder spontan solange Plätze frei sind.

Samstag, 10. Mai 2025

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.

SPORTLERWALLFAHRT

nach Altenberg
pilgernd.
laufend.
radfahrend.
unterwegs

SAVE THE DATE:

- **Churchtrail**
Lauf durch Kölner Kirchen
am Vortag des Kölnmarathon
Samstag, 04. Oktober 2025

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

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

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?

Exclusives Angebot für Jugendgruppen in Kirche & DJK Sportvereinen.

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 / 0221 -998084 0

März

- 22.03.2025** ÜLC-Fortbildung:
Krafttraining im Jugendalter
und Verletzungsprophylaxe

April

- 05.04.2025** Diözesan Verbandstag
DJK DV Köln

Mai

- 09.05.2025 -** Yoga Retreat I
11.05.2025
- 10.05.2025** Sportlerwallfahrt Alternberg
- 17.05.2025** Intuitives Bogenschießen
Eltern & Kinder
- 18.05.2025** Bogenschießen
„Sport & Spiel“
- 24.05.2025** ÜLC Fortbildung:
Sanfte Bewegungsübungen
für Senioren- Ruhe,
Gesundheit & Balance

Juni

- 03.06.2025** ÜLC Fortbildung:
Prävention sexueller Gewalt
- 13.06.2025** Oasentag für Frauen
- 13.06.2025 -** Vater-Kind-
15.06.2025 Wochenende
- 28.06.2025** Bogenschießen für Paare

September

- 06.09.2025** Bogenschießen
„Sport & Spiel“
- 07.09.2025** Intuitives Bogenschießen
für Eltern & Kinder (inklusive)
- 13.09.2025** Pilgern für Paare
- 20.09.2025** Spirituelles Bogenschießen
- 27.09.2025** ÜLC Fortbildung:
Spielerische Zweikampf-
spiele – Ringen & Raufen

Oktober

- 04.10.2025** Churchtrail
- 31.10.2025 -** Yoga Retreat II
02.11.2025

November

- 07.11.2025 -** Mutter-Kind-Wochenende
09.11.2025
- 22.11.2025** ÜLC Fortbildung: Kindertanz
– Kreative Tanzspiele
- 30.11.2025** Nikolausschwimmen

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

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

Bild: Pixabay