

DJK

Sportverband
DJK Sportverband Köln e.V.

PRO GRAMM 2019

unsere
Events



DJK vor Ort



Übungsleiter/-innen Fortbildung

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

Sportlerwallfahrt

Sternwallfahrt nach Altenberg
TERMIN: 10.05.2019

kirche.läuft Pax-Bank Stadionlauf
„kirche.läuft & familien.spiele.fest“
TERMIN: 23.06.2019

ORT: Sportpark Müngersdorf, Köln
Infos & Anmeldungen unter:
www.kirche-laeuft.de

kirche.kickt

TERMIN: 07.07.2019

Nikolausschwimmen

TERMIN: 01.12.2019

Mobilität erhalten bei Demenz

In Kooperation mit der Altenpastoral des Erzbistums Köln

Dieses alte Sprichwort trifft nicht nur auf gesunde Menschen zu. Auch Demenzerkrankte können und sollen sich in der Regel viel bewegen. Bewegung im Alltag und regelmäßiger Sport steigern nicht nur das körperliche Wohlbefinden, sondern helfen auch gegen nächtliche Unruhe und depressive Verstimmungen. In diesem Seminar erhalten Angehörige und Begleitende von Demenzerkrankten praktische und theoretische Hinweise für Bewegungsangebote mit und für Erkrankte.

TERMIN: Dienstag, 19. Februar 2019, 10:00-17:00 Uhr

ORT: Katholische Hochschulgemeinde Köln

PREIS: 59.-€ pro Person



Übergänge gestalten – *Gesund und Vital von der Arbeit in den Ruhestand*

Eine Maßnahme des Bildungswerk im Erzbistum Köln

In Kooperation mit der Altenpastoral des Erzbistum Köln

Der letzte Abschnitt des Arbeitslebens und der Prozess des Abschieds will vorausschauend geplant und gestaltet werden. Denn dieser Übergang wird oft von unterschiedlichen Gefühlen begleitet: von sich "endlich befreit" fühlen bis "sich nicht mehr wertvoll" empfinden.

Wie kann ich in diesem Prozess mehr Sicherheit gewinnen?

TERMIN: Mittwoch, 10. Juli 2019, 10:00 Uhr
bis Freitag, 12. Juli 2019, 16:00 Uhr

ORT: Maria in der Aue, Wermelskirchen

KOSTEN: bis 11 Teilnehmer*innen, 285.-€ pro Person
ab 12 Teilnehmer*innen, 249.-€ pro Person

Bogenschießen kennt kein Alter

Beim Bogenschießen ist die körperliche Leistungsfähigkeit Nebensache, allein das Gefühl für den richtigen Moment und die Person im Bogen zählt. So kann jeder unabhängig seines Alters fernab von sportlichem Sieg oder Niederlage miteinander Kraft, Entspannung und Freude erleben.

TERMIN: Donnerstag, 19. September 2019, 15:00-18:00 Uhr

ORT: Priesterseminar Köln

KOSTEN: 29.-€ pro Person

Resilienz – das Immunsystem der Seele

Resilienz – was ist das eigentlich? Resilienz kann man allgemein mit (seelischer) Widerstandsfähigkeit übersetzen. Man spricht auch vom ‚Immunsystem der Seele‘.

Resilient zu sein bedeutet, mit den Widrigkeiten des Lebens gut umgehen zu können, Krisen gut zu meistern und sogar gestärkt daraus hervor zu gehen. Mit dem DJK Training „Resilienz kompakt“ werden Sie sensibel, individuell und zielgerichtet angeleitet, ihre Ressourcen für eine gesunde, stressreduzierte Lebensführung zu fördern. Die Aktivierung von gesundheitsfördernden Faktoren kann zu einem körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefinden beitragen.

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

TERMIN: Samstag, 23. März 2019, 10:00 bis ca. 16:00 Uhr

ORT: Katholische Hochschulgemeinde Köln

KOSTEN: 59.-€ pro Person

Reifezeit TANZseminar für Multiplikatoren

In Kooperation mit der Altenpastoral des Erzbistums Köln

Nach einem erfüllten Sommer können wir mit allen Sinnen staunend genießen, was die Natur reifen ließ u. an uns verschenkt hat. Reifezeit steht für die Entwicklung, Entfaltung das Wachstum, in der Natur, wie bei uns Menschen.

Versuchen wir im Tanz, Text u. Gespräch in Fülle zu ernten, was in uns gereift ist u. was uns stärkt u. verwurzelt hat für die dunkle Jahreszeit.

TERMIN: Dienstag, 08. Oktober 2019, 10:00-17:00 Uhr

ORT: Katholische Hochschulgemeinde Köln

KOSTEN: 59.-€ pro Person

Seniorenakademien

In Kooperation mit der KAB (Katholische Arbeitnehmer Bewegung)

Frühjahrsakademie für Senioren/innen:

TERMIN: 11.-14. Juni 2019

ORT: Katholisch-Soziales-Institut, Siegburg

Akademie für Frauen 50 plus:

TERMIN: 08.-12. Juli 2019

ORT: Katholisch-Soziales-Institut, Siegburg

Weihnachtsakademie für Senioren/innen:

TERMIN: 16.-20. Dezember 2019

ORT: Katholisch-Soziales-Institut, Siegburg

Weitere Informationen zu den Seniorenakademien finden Sie in kürze unter www.djkdvkoeln.de oder www.kabdvkoeln.de

SportImPuls Klettern für (Kommunion)Kinder

Der DJK Sportverband bietet Klettertage an, um gemeinsam Glauben durch Sport zu erleben. Spielerisch und mit spirituellen Impulsen können die Kinder erste Schritte in die Vertikale wagen und dabei sich selbst und den Glauben einmal aus einer anderen Perspektive erfahren.

TERMIN: AUF WUNSCH 
KOSTEN: ab 25.-€ pro Kind


SportImPuls Klettern für Firmlinge

Der DJK Sportverband bietet Klettertage an, um gemeinsam Glauben durch Sport zu erleben. Spielerisch und mit spirituellen Impulsen können Jugendliche den Glauben einmal aus einer anderen Perspektive erfahren.

TERMIN: AUF WUNSCH 
KOSTEN: ab 25.-€ pro Kind

Bogenschießen inklusiv für Eltern & 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, Entspannung und Freude erleben.

TERMIN: Sonntag, 19. Mai 2019, 10:00-16:00 Uhr
ORT: Haus Venusberg, Bonn 
KOSTEN: 21.-€ Kinder / 35.-€ Erwachsene

Kids by bike #ahr


Los geht es diesmal in Ahrbrück im Ahrtal. Von dort werden am Samstag ca. 40 km bis Remagen zur Ahrmündung und weiter bis Rolandswert am Rhein entlang in angemessenem Tempo und mit ausreichend Pausen und Verpflegung zurückgelegt. Übernachtet wird im Zelt (Zelte werden gestellt) auf dem Campingplatz „Rheincamping Siebengebirgsblick“ in Remagen/ Rolandswerth. Das Gepäck wird von einem Begleitfahrzeug transportiert, so dass nur ein kleiner Rucksack / Satteltasche selber transportiert werden muss.

Am nächsten Tag geht es am Rhein entlang wieder Richtung Köln. Die Tour endet am Sonntag in Mondorf am Rhein an der Fähre.

TERMIN: Samstag, 25. Mai, 10:00 Uhr
bis Sonntag, 26. Mai 2019, 16:00 Uhr
ORT: Rheincamping Siebengebirgsblick
KOSTEN: 30.-€ pro Kind

SportImPuls Bogenschießen inklusiv

Beim Bogenschießen ist die körperliche Leistungsfähigkeit Nebensache, allein das Gefühl für den richtigen Moment und die Person im Bogen zählt. So kann jeder, unabhängig von Alter, körperlicher und geistiger Verfassung und fernab von sportlichem Sieg oder Niederlage miteinander Kraft, Entspannung und Freude erleben. Für Jugendliche & Erwachsene ab 14 Jahren.

TERMIN: Sonntag, 26. Mai 2019, 10:00-16:00 Uhr
ORT: Haus Venusberg, Bonn 
KOSTEN: 35.-€ pro Person

Vater-Kind-Wochenende

Auch in diesem Jahr bieten wir Vätern mit ihren Kindern wieder die Gelegenheit, ein gemeinsames Wochenende zu verbringen. Die gemeinsame Zeit von Vätern und Kindern, draußen in der Natur sein, Sport treiben, Lagerfeuer machen, Grillen, Freude und Spaß bei gemeinsamen Spielen und der Freibadbesuch machen dieses Wochenende immer wieder zu einem unvergesslichen Ereignis für Väter und Kinder.

TERMIN: Freitag, 28. Juni 2019, Anreise bis 17:00 Uhr bis
Sonntag, 30. Juni 2019, 13:00 Uhr
ORT: Jugendhaus St. Alfrid, Essen
KOSTEN: 85.-€ Kinder / 105.-€ Erwachsene

Sommerfreizeit für Kinder

Auch In den Sommerferien 2019 bietet die Jugendleitung der DJK Sportjugend im DV Köln wieder eine Sommerferienfreizeit für Kinder an.

Diesmal werden wir passend zum Thema „Natur pur“ mit dem Förster den Wald unsicher machen, in der Steinbachtalsperre schwimmen gehen, Bogenschießen, grillen und Lagerfeuer machen, in den Kletterwald fahren und vor allem viel Spaß haben.

TERMIN: Samstag, 17. August 2019, Anreise bis 11:00 Uhr
bis Samstag, 24. August 2019, ca. 10:00 Uhr
ORT: Kinder- und Jugendbildungsstätte Steinbachtalsperre,
Euskirchen
KOSTEN: 270.-€ DJK (Geschwisterkind 260.-€)
290.-€ Gäste (Geschwisterkind 280.-€)

SportImPuls Bogenschießen Mütter & Kinder

In Kooperation mit dem Erzbistum Köln

Beim Bogenschießen ist die körperliche Leistungsfähigkeit Nebensache, allein das Gefühl für den richtigen Moment und die Person im Bogen zählt. So können Mütter und Kinder fernab von sportlichem Sieg oder Niederlage miteinander Kraft, Entspannung und Freude erleben.

TERMIN: Sonntag, 15. September 2019, 10:00-16:00 Uhr

ORT: Haus Venusberg, Bonn

KOSTEN: 21.-€ Kinder / 35.-€ Erwachsene



SportImPuls Bogenschießen Väter & Kinder

In Kooperation mit dem Erzbistum Köln

Beim Bogenschießen ist die körperliche Leistungsfähigkeit Nebensache, allein das Gefühl für den richtigen Moment und die Person im Bogen zählt. So können Väter und Kinder fernab von sportlichem Sieg oder Niederlage miteinander Kraft, Entspannung und Freude erleben.

TERMIN: Sonntag, 22. September 2019, 10:00-16:00 Uhr

ORT: Haus Venusberg, Bonn

KOSTEN: 21.-€ Kinder / 35.-€ Erwachsene



Spiel&Sport-Wochenende für Familien

Wir laden euch ein, den Beginn der Herbstferien als Familie in der Eifel zu verbringen: mit Spiel, Sport und Spaß, aber auch mit Zeit zur Besinnung, Zeit für die Familie, Zeit als Paar.

TERMIN: Freitag, 11. Oktober 2019, 17:00 Uhr bis Sonntag, 13. Oktober 2019, 14:00 Uhr

ORT: Jugendbildungsstätte Don Bosco in Jünkerath

KOSTEN: 50.-€ Kinder
100.-€ Erwachsene

Übungsleiter-Assistent

Übungsleiter-Assistenten gestalten Sportangebote von Gleichaltrigen und in Kindergruppen mit. Sie führen Sportangebote durch und leiten Stundenteile oder Kleingruppen selbst an. Bring ein, was dich bewegt: vom Trend bis zur klassischen Sportart! Die Ausbildung bietet Jugendlichen zwischen 13 und 16 Jahren die Möglichkeit in ihrem Verein aktiv mitzuwirken.

TERMIN: Montag, 14. Oktober 2019 bis Freitag, 18. Oktober 2019

jeweils 10:00-17:00 Uhr

ORT: EBK Köln, Berrenrather Str.

KOSTEN: 125.-€ DJK / 150.-€ Gäste



(c) LSB NRW
Foto: (Andrea Bowinklemann)



(c) LSB NRW
Foto: (Andrea Bowinklemann)

Aufbaumodul Neurokinetik

Das zielgruppenübergreifende Aufbaumodul umfasst 8 Lerneinheiten. Es vertieft die theoretischen Hintergründe, vermittelt geeignete Diagnosetools und erweitert das neurophysiologische Übungsrepertoire.

Die Teilnahme am Aufbaumodul setzt die erfolgreiche Absolvierung der NeuroKinetik®-Zertifikatsausbildung voraus.

TERMIN: Samstag, 19. Januar 2019, 10:00-17:00 Uhr

ORT: Sporthalle EBK Köln

KOSTEN: 75.-€ DJK Mitglieder

85.-€ Gäste / 65.-€ Schüler, Studenten



Faszientraining

Faszientraining besteht aus 4 Bestandteilen:

Dem Dehnen und Stretchen, der Faszienkräftigung, dem Ausrollen und der Körperwahrnehmung.

Diese Bestandteile werden in Theorie und Praxis Themen an diesem Tag sein.

TERMIN: Samstag, 06. April 2019, 10:00-17:00 Uhr

ORT: Sporthalle EBK Köln

KOSTEN: 69.-€ pro Person



Yogalehrgang

Anhand von praktischen Beispielen wird die Kontrolle der eigenen Gedankenwelt eingeübt. 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.

TERMIN: Freitag, 03. Mai 2019, 15:00 Uhr

bis Sonntag, 05. Mai 2019, 14:00 Uhr

Freitag, 22. November 2019, 15:00 Uhr

bis Sonntag, 24. November 2019, 14:00 Uhr

ORT: Kardinal-Schulte-Haus, Bergisch Gladbach

KOSTEN: bis 11 Teilnehmer*innen

250.-€ DJK

260.-€ Gäste

ab 12 Teilnehmer*innen

220.-€ DJK

235.-€ Gäste



Zertifikatsausbildung „Neurokinetik“

Ziel des Trainings ist die Optimierung des individuellen Gehirnpotentials durch die Aus- und Neubildung neuronaler Netzwerke (Förderung der synaptischen Plastizität). Nach aktuellen Ergebnissen der Hirnforschung geschieht dies insbesondere durch motivierende, herausfordernde Bewegungsübungen, die sowohl motorische Kompetenzen als auch das Sinnessystem umfassend trainieren.

TERMIN: Samstag, 06. Juli und Sonntag,

07. Juli 2019 (ohne Übernachtung)

ORT: Sporthalle EBK Köln

KOSTEN: 150.-€ DJK Mitglieder

175.-€ Gäste / 135.-€ Schüler, Studenten



Laufcamp

Wir werden im Laufe des Wochenendes viele Trainingsarten kennenlernen,

die Ihnen helfen, Ihre Lauftechnik zu verbessern

und Ihr persönliches Laufziel zu erreichen.

Dies kann sein, einfach schneller zu werden oder die Distanzen zu verlängern und vor allem natürlich auch gesundheitsbewusster zu laufen und Verletzungen zu vermeiden.

TERMIN: Samstag, 18. Mai 2019 & Sonntag, 19. Mai 2019,

jeweils von 10:00 - 15:00 Uhr (ohne Übernachtung)

ORT: Leichtathletikanlage Poller Wiesen

KOSTEN: 49.-€ pro Person



Walking Football

„Walking Football“ heißt die Alternative für alle, die im Alter ihrem Lieblingssport nicht mehr mit der gewohnten Intensität nachgehen können, die Füße aber trotzdem nicht vom Leder lassen wollen. Die Disziplin aus England hält, was sie verspricht: Fußball im Gehen. Im Vordergrund stehen dabei gemeinschaftliches Kicken und Freude an der Bewegung.

In diesem Sportimpuls lernen sie Tricks und Kniffe dieser gelenkschonenden Sportart kennen.

TERMIN: Freitag, 12. Juli 2019, 17:00-20:00 Uhr

ORT: Sportanlage DJK Grün-Weiß Nippes, Köln

KOSTEN: 25.-€ pro Person

Sportexerziten für junge Erwachsene

Werte begegnen uns in unserem Leben, unserem Beruf, im Sport und in der Familie. Überall wo Menschen aufeinander-treffen, werden wir uns bewusst, welche Werte uns selbst ausmachen und uns wichtig sind.

Die Exerziten-Tage bieten eine ideale Grundlage, um sich einmal mit diesen Werten auseinanderzusetzen.

TERMIN: Donnerstag, 14. März 2019, 17.00 Uhr
bis Sonntag, 17. März 2019, ca. 13.00 Uhr

ORT: DJK Sportzentrum Münster

KOSTEN: 150.-€ pro Person

Übungsleitertag zu den DJK Werten

An diesem Tag für DJK Übungsleiter wollen wir uns mit diesen Fragen und den Werten, die UNS wichtig und wertvoll sind, beschäftigen.

Wir erleben, wie und wann man am besten, ohne sich groß zu verbiegen, kleine spirituelle Impulse in die Übungsstunden einbauen kann.

Und wir haben Zeit und Raum für Fragen, die sich zum Thema Werte oder respektvolles Miteinander in unseren Trainings ergeben.

TERMIN: Samstag, 09. November 2019, 10:00-17:00 Uhr

KOSTEN: 15.-€ pro Person



Spirituelles Waldbaden

Waldbaden – auch ‚Shinrin Yoku‘ hat seinen Ursprung in Japan und gilt dort als anerkanntes Gesundheitsprogramm. Waldbaden ist viel mehr als ein Spaziergang im Grünen. Es bedeutet Achtsamkeit in und mit der Natur zu üben. Mit allen Sinnen in die Natur einzutauchen und die angenehme und gesundheitsfördernde Atmosphäre des Waldes erleben. Und das direkt vor der Tür: der Königsforst bieten ausgezeichnet Raum und Möglichkeit inne zu halten und Entspannung auf eine neue Weise zu erleben.

TERMIN: Samstag, 13. April 2019, 10:00 bis ca. 14:00 Uhr

ORT: Königsforst, Treffpunkt ist Parkplatz
vor dem Forsthaus in Rath

Donarstr. 2, 51107 Köln. KVB Haltestelle ‚Königsforst‘

Linie 9

KOSTEN: 29.-€ pro Person

