

DJK

Sportverband
DJK Sportverband Köln e.V.

2021

PRO GRAMM



Liebe Leserinnen und Leser unseres Jahresprogramms 2021,

die DJK freut sich, ihr Jahresprogramm 2021 vorstellen zu dürfen.

Blätter gerne durch, du findest sicher etwas, das dich interessiert: Von A wie Achtsamkeit 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.

Besonders hinweisen möchten wir dich dieses Jahr auf unsere Großveranstaltungen kirche.läuft, dem großen ökumenischen Stadionlauf am 27. Juni 2021 und auf kirche.kickt am 04. Juli 2021, unser faires Kinder- und Jugendfußballturnier.

*Schau vorbei auf unserer Homepage www.djkdvkoeln.de
und folge uns unter [@djkdvkoeln](https://www.facebook.com/djkdvkoeln) auf facebook und Instagram.
Hier findet ihr regelmäßig Infos, Berichte und Impulse.*



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



Inhalt

ERWACHSENE / SENIOREN Qualifizierung

Pilates	Seite 4
Cross-Yoga	Seite 4
Neurokinetik	Seite 5
Trainingslehre	Seite 5
Bouldern in der Turnhalle	Seite 6

ERWACHSENE / SENIOREN Freizeit & Erleben

Auszeit für Erzieher*innen	Seite 7
Pilates	Seite 7
Stressmanagement für Pflegekräfte	Seite 7
Auf Schatzsuche unterwegs auf dem Rheinsteig	Seite 8
Familienwanderung	Seite 9
Yoga-Kurs	Seite 9
Bewegt den Weg finden – Eine Wanderung mit allen Sinnen	Seite 9
Tagespilgertour	Seite 10
Bogenschießen inklusiv für Eltern & Kinder	Seite 10
Vater-Kind-Wochenende	Seite 10
Großeltern-Enkel-Tage	Seite 11
Bogenschießen inklusiv	Seite 11
Walking to Heaven – Spirituelles Nordic Walking	Seite 12
Mutter-Kind-Wochenende	Seite 12
Yoga-Kurs	Seite 12
Bewegte Besinnungstage für Frauen	Seite 13

ANGEBOTE FÜR SCHULEN

	Seite 13
--	----------

KINDER / JUGENDLICHE Qualifizierung

Übungsleiter-Assistent*in	Seite 14
---------------------------	----------

KINDER / JUGENDLICHE Freizeit & Erleben

Familienwanderung	Seite 14
Bogenschießen inklusiv für Eltern & Kinder	Seite 14
Vater-Kind-Wochenende	Seite 15
Großeltern-Enkel-Tage	Seite 15
Kids by bike #sieg	Seite 16
Inklusiver Klettertag	Seite 16
Bogenschießen inklusiv	Seite 16
Mutter-Kind-Wochenende	Seite 17
Klettern für (Kommunion)Kinder	Seite 17
Puls Klettern für Firmlinge	Seite 17

DJK vital Gesundheitsförderung	Seite 18
---------------------------------------	----------

Terminübersicht	Seite 19
------------------------	----------

Pilates

In diesem Seminar erhalten Sie einen Einblick in ein sanftes Ganzkörpertraining. Sie werden erfahren wie durch das Pilatestraining der gesamte Körper gestärkt und die Haltung verbessert werden kann.

Dabei soll hier die Aufmerksamkeit auf die Körperwahrnehmung gelenkt werden. Geeignet ist das Programm für Menschen jedes Fitnesslevels und jeden Alters.

Termin: Samstag, 13.03.2021, 14.00 – 17.00 Uhr

Ort: Tor 28, Köln

Kosten: 39,- € pro Teilnehmer*in



Cross-Yoga

In diesem Seminar erhalten Sie einen Einblick in die Trendsportart Cross-Yoga. Diese eher athletische Variante des Yoga ist als Ergänzung zu Kraft- und Ausdauertraining ideal.

Cross-Yoga bietet eine Mischung aus intensivem Training und entspanntem Üben. Cross-Yoga ist zugeschnitten auf die Bedürfnisse eines Sportlers. Dadurch ist es weniger spirituell, eher athletisch. Man fokussiert sich auf Bereiche, die eingeschränkt sind und setzt vor allem auf Mobilitätsübungen.

Geeignet ist das Programm für Menschen jedes Fitnesslevels und jeden Alters.

Termin: Samstag, 17.04.2021, 10.00 – 17.00 Uhr

Ort: Tor 28, Köln

Kosten: 59,- € pro Teilnehmer*in



Neurokinetik

NeuroKinetik ist das neurophysiologische Bewegungstraining des DJK Sportverbandes Diözesanverband Paderborn für Jedermann.

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.

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

Termin: Samstag, 28.08.2021 & Sonntag, 29.08.2021, jeweils von 9.30 – 16.30 Uhr
Ort: Gästehaus der Gold-Krämer Stiftung, Frechen
Kosten: 155,- € Schüler & Studenten / 175,- € DJK-Mitglieder / 195,- € Gäste



Trainingslehre

Höher-Schneller – Weiter – dieses Motto verfolgen heutzutage nicht nur die Spitzensportler. Auch in den kleineren Vereinen oder Hobbysportler ist der Fitnesstrend angekommen.

Doch wie erreiche ich das selbstgesteckte Ziel optimal, worauf ist zu achten und welche Methode ist gesund und effektiv?

Diese ÜL-Lizenzverlängerung soll einen Einblick in die aktuelle Trainingslehre geben, Mythen aufdecken und zeigen, wie Du in deinem Verein und für dich selbst das Training optimal anpassen kannst.

Diese Veranstaltung wird als ÜL-Lizenzverlängerung anerkannt.



Termin: Samstag, 06.11.2021, 10.00 – 17.00 Uhr
Ort: Sporthalle Erzbischöfliches Berufskolleg, Köln
Kosten: 49,- € DJK-Mitglieder, 59,- € Gäste

Bouldern in der Turnhalle

Bouldern liegt voll im Trend – Ein Ganzkörper-Training mit Rätselcharakter, das stark und vor allem Spaß macht.

Mit einer gewissen Portion an Balance, Kraft, Technik und Willenskraft kannst du mit deinem eigenen Körper Wände und Felsen besiegen. Das geht aber nicht nur in der Natur oder in der Boulderhalle, sondern auch in der Turnhalle!

Übliche Geräte wie Kasten, Reck, Pferd oder Taue bekommen so eine ganze neue Aufgabe und Herausforderung.

Mit einfachen Grundtechniken erlebst du deine Körperkraft neu und kannst deine persönlichen Herausforderungen meistern.

Bouldern in der Turnhalle ist eine spaßige Alternative und kraftvolle Abwechslung – ohne nötige Vorerfahrung oder Voraussetzungen!

Termin: Samstag, 20.11.2021, 10.00 – 17.00 Uhr

Ort: Sporthalle des Irmgardis-Gymnasium, Köln

Kosten: 49,- € DJK-Mitglieder / 59,- € Gäste

Diese
Veranstaltung
wird als
ÜL-Lizenz-
verlängerung
anerkannt.



Auszeit für Erzieher*innen

Dieser praxisorientierte Workshop ist eine Anleitung zum Umdenken. Die ‚mentale Hängematte‘ kann helfen, gelassener durch den Kita-Alltag zu gehen. Die wichtigsten Aspekte aus dem Stressmanagement und der Resilienz, Methoden und hilfreiche Tipps werden so erklärt und erarbeitet, dass sie unmittelbar in der (beruflichen) Praxis einsetzbar sind. Im Laufe des Tages entwerfen Sie Ihr persönliches Anti-Stress-Programm. So profitieren nicht nur Sie, sondern auch ihr berufliches und privates Umfeld.



Termin: Freitag, 05.03.2021, 10.00 – 17.00 Uhr
Ort: Tor 28, Köln
Kosten: 74,- € pro Teilnehmer*in

Pilates

In diesem Seminar erhalten Sie einen Einblick in ein sanftes Ganzkörpertraining. Sie werden erfahren wie durch das Pilatestraining der gesamte Körper gestärkt und die Haltung verbessert werden kann.

Dabei soll hier die Aufmerksamkeit auf die Körperwahrnehmung gelenkt werden. Geeignet ist das Programm für Menschen jedes Fitnesslevels und jeden Alters.

Termin: Samstag, 13.03.2021, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort: Tor 28, Köln
Kosten: 39,- € pro Teilnehmer*in



Stressmanagement für Pflegekräfte

Ständig unter Anspannung, kaum Pausen, Ruhe und Abschalten ist auch in der Freizeit kaum möglich – Pflegekräfte sind in diesen Zeiten besonders gefordert. Dabei wird oft übersehen, wie wichtig regelmäßige und gut genutzte Pausen für die Gesundheit sind. Das Tagesseminar ‚Mach mal Pause‘ richtet sich an alle, die im Schichtdienst arbeiten und gesund leben wollen. Viele Elemente aus dem Stressmanagement, der Resilienz und der Achtsamkeit werden helfen persönliche Ressourcen zu (re)aktivieren, um den Alltag gut zu meistern. Im Laufe des Tages entwerfen Sie Ihr eigenes Anti-Stress-Programm. Tipps zu den Themen Ernährung, Bewegung und Entspannung runden den Tag in der wunderschönen Umgebung von Altenberg ab.

Termin: Samstag, 20.03.2021, 10.00 – 17.00 Uhr
Ort: Haus Altenberg
Kosten: 79,- € pro Teilnehmer*in



Auf Schatzsuche unterwegs auf dem Rheinsteig

Ein Pilger-Abenteuer für junge Erwachsene von 18 bis 27 Jahren

Du magst Geocaching oder möchtest es kennen lernen? Dein Insta-Account braucht dringend neue Fotos? Du bist körperlich fit und 75 Kilometer an drei Tagen mit eigenem Rucksack schrecken Dich nicht ab, sondern Du freust Dich auf die Herausforderung?

Dann melde Dich an!

Nach der täglichen Wanderung von 25 Kilometern übernachten wir in Jugendherbergen oder vergleichbaren Unterkünften in Mehrbettzimmern. Wir starten in Bonn und folgen den Wegweisern des Rheinsteigs über Rhöndorf, Unkel nach Leutesdorf. Die Rückfahrt findet am letzten Tag gegen Mittag in Eigenregie statt.

Termin:	Mittwoch, 24.03.2020, 08.00 Uhr bis Samstag, 27.03.2020, ca. 13.00 Uhr
Startpunkt:	Jugendpastorales Zentrum Campanile, Adolfstraße 77a, 53111 Bonn
Kosten:	100,- € für Mitgliedsorganisationen

Anmeldung bitte unter
folgendem Link:
<https://t1p.de/Rheinsteig>



Cross-Yoga

In diesem Seminar erhalten Sie einen Einblick in die Trendsportart Cross-Yoga. Diese eher athletische Variante des Yoga ist als Ergänzung zu Kraft- und Ausdauertraining ideal.

Cross-Yoga bietet eine Mischung aus intensivem Training und entspanntem Üben. Cross-Yoga ist zugeschnitten auf die Bedürfnisse eines Sportlers. Dadurch ist es weniger spirituell, eher athletisch. Man fokussiert sich auf Bereiche, die eingeschränkt sind und setzt vor allem auf Mobilitätsübungen.

Geeignet ist das Programm für Menschen jedes Fitnesslevels und jeden Alters.

Termin:	Samstag, 17.04.2021, 10.00 – 17.00 Uhr
Ort:	Tor 28, Köln
Kosten:	59,- € pro Teilnehmer*in



Familienwanderung – Unterwegs mit DIR

Gemeinsam wollen wir uns auf den Weg machen – in der Natur Gottes Schöpfung erleben, uns Zeit füreinander nehmen, andere Familien kennenlernen, Zeit für Gespräche und Gedanken, Entdeckungen am Wegesrand machen, Sagen und Geschichten hören und natürlich Pause machen.

Der Weg beträgt jeweils ca. 10 km, reine Gehzeit in etwa 3,5 Stunden. Bitte Rucksackverpflegung und ausreichend Getränke für die Picknickpause mitnehmen.

Termin: Samstag, 24.04.2021, 11.00 – 18.00 Uhr
Samstag, 11.09.2021, 11.00 – 18.00 Uhr
Ort: 1. Termin Eifelschleife Moorpfad
2. Termin Höhlenweg im Bergischen Land
Kosten: 15,- € Erwachsene / 5,- € Kinder /
Familienpreis (2 Erwachsene und alle Kinder) 35,- €

Yoga-Wochenende

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, 30.04.2021, 15.00 Uhr
bis Sonntag, 02.05.2021, 14.00 Uhr
Ort: Kardinal-Schulte-Haus, Bergisch Gladbach
Kosten: 240,- € DJK Mitglieder / 260,- € Gäste

Dieser Kurs ist von den Krankenkassen als Präventionskurs zertifiziert und anerkannt. Teilnehmerbeiträge können bis zu 80 % von der Kasse bezuschusst werden.

Bewegt den Weg finden – Eine Wanderung mit allen Sinnen

Wir Menschen sind täglich der Hektik des Alltages, dem ständigen Einprasseln neuer Reize wie auch der sich rasant fortschreitenden Entwicklung der Technologien ausgesetzt. Achtsamkeit und Entschleunigung, der Verbundenheit mit der Natur und sich selbst, Orientierung und Ankommen sowie gegenseitiges Geben und Nehmen sind Prinzipien, die wir mit der Zeit verlernen. Bewegt den Weg finden – unserem Leben und Handeln bewusst eine Ausrichtung geben, den Weg zu sich selbst und durch die Natur finden. Dazu gehört Navigation in der Natur mit natürlichen Hilfsmitteln ebenso, wie eine Orientierungswanderung mit Karte und Kompass, Feuer machen (ohne Hilfsmittel). Natur pur, viel Spaß und Entschleunigung versprechen Ihnen eine etwas andere Wanderung in der herrlichen Eifelregion.

Termin: Samstag, 08.05.2021, 10.00 – 17.00 Uhr
Ort: Eifel, Startpunkt wird noch bekannt gegeben
Kosten: 49,- € DJK Mitglieder / 59,- € Gäste

Tagespilgertour – Unterwegs mit DIR

Wir wandern die EifelSchleife „Stockertblick und Herkelstein“ rund um Wachendorf zur wohl interessantesten Kapelle in der Eifel. Dort kommen wir in den Genuss einer Führung mit viel Hintergrundwissen zur Entstehung und Besonderheit dieses speziellen spirituellen Ortes. Zeit für Stille und Gebet wird es dort ebenso geben.

Länge der Wanderung: ca. 11 km, Reine Gehzeit ca. 3 Stunden;

Dauer inkl. Führung und Pausen bis ca. 17.00 Uhr

Termin: Samstag, 29.05.2021, 11.00 – 17.00 Uhr

Ort: Eifel, Startpunkt: Parkplatz am Sportplatz Wachendorf

Kosten: 15,- € pro Teilnehmer*in

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.

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.

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

Termin: Samstag, 12.06.2021, 10.00 – 16.00 Uhr

Ort: Haus Venusberg, Bonn

Kosten: 20,- € Kinder / 45,- € Erwachsene



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 die Kanutour machen dieses Wochenende immer wieder zu einem unvergesslichen Ereignis für Väter und Kinder. Wir erleben die besondere Atmosphäre in der Vater-Kind-Gruppe unter anderem als Rezept für den Erfolg der Wochenenden. Die entspannte und humorvolle Grundstimmung ermöglicht Vätern und Kindern ein Erlebnis mit positiver Langzeitwirkung.

Teilnehmer*in:	Kinder von 6 bis 14 Jahre, Väter oder andere männliche Begleitpersonen
Termin:	Freitag, 18.06.2021, Anreise bis 17.00 Uhr bis Sonntag, 20.06.2021, 13.00 Uhr
Ort:	Jugendhaus St. Altfrid, Essen
Kosten:	85,- € Kinder / 125,- € Erwachsene

Großeltern-Enkel-Tage

In diesem Jahr bieten wir erstmalig Großeltern-Enkel-Tage an.

Am Ende der Sommerferien wollen wir Großeltern mit ihren Enkeln eine entspannte und stressfreie Zeit anbieten.

Gemeinsam könnt ihr was erleben bei Ausflügen in die nahe gelegene Waldau und ins Bonner Haus der Geschichte. Beim gemeinsamen Basteln, Spielen, Singen und Grillen, bei Gesprächen und gemeinsamen Morgen- und Abendrunden.

Wir übernachten im Haus Venusberg in Mehrbettzimmern mit Vollverpflegung.

Teilnehmer*in:	Kinder von 6-14 Jahren und deren Großeltern
Termin:	Sonntag, 15.08.2021, Anreise bis 15.00 Uhr bis Dienstag, 17.08.2021, 13.00 Uhr
Ort:	Haus Venusberg, Bonn
Kosten:	85,- € Kinder / 125,- € Erwachsene

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. 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.

Teilnehmer*in:	Jugendliche und Erwachsene ab 14 Jahren
Termin:	Samstag, 04.09.2021, 10.00 – 16.00 Uhr
Ort:	Haus Venusberg, Bonn
Kosten:	25,- € Jugendliche ab 14 Jahren / 45,- € Erwachsene



Walking to Heaven – Unterwegs mit DIR

Spirituelles Nordic Walking – Wer sich bewegt und gehend auf den Weg macht, bekommt den Kopf frei und öffnet sich für Gedankenanstöße und neue Erfahrungen. Dieser Erkenntnis nachkommend bietet Nordic Walking in idealer Weise die Chance, spirituelle Impulse zu setzen und eine individuelle Auseinandersetzung mit dem Glauben und dem Leben zu ermöglichen.

Ansatzpunkte, wie das Festhalten und Loslassen, das Einüben, die Bestandsaufnahme, die Korrektur, der Rhythmus, die Aufrichtung, das Idealbild oder die Belastungssteuerung, werden aufgezeigt und vertieft.

Termin:	Samstag, 25.09.2021, 10.30 – 17.00 Uhr
Startpunkt:	KSI, Bad Honnef
Kosten:	15.-€ pro Person

Mutter-Kind-Wochenende

Nach dem großen Erfolg vom letzten Jahr bieten wir auch 2021 wieder ein Mutter-Kind-Wochenende an. Wir wollen gemeinsam unterwegs sein, Zeit füreinander haben, Zeit für uns selbst haben, kreativ sein, entspannen, lachen, spielen, quatschen. In einer ungezwungenen Atmosphäre soll das Thema „Märchen“ diesmal im Vordergrund stehen. Ob bei einem Besuch des Märchenwaldes oder beim Basteln, ob in Texten oder Liedern, vor allem draußen, aber auch drinnen.

Teilnehmer*in:	Kinder von 6-14 Jahren, Mütter o. andere weibliche Begleitperson
Termin:	Freitag, 01.10.2021, Anreise bis 17.00 Uhr bis Sonntag, 03.10.2021, 13.00 Uhr
Ort:	Haus Altenberg, Odenthal
Kosten:	85,- € Kinder / 125,- € Erwachsene

Yoga-Wochenende

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, 26.11.2021, 15.00 Uhr bis Sonntag, 28.11.2021, 14.00 Uhr
Ort:	Kardinal-Schulte-Haus, Bergisch Gladbach
Kosten:	240,- € DJK Mitglieder / 260,- € Gäste

Dieser Kurs ist von den Krankenkassen als Präventionskurs zertifiziert und anerkannt. Teilnehmerbeiträge können bis zu 80 % von der Kasse bezuschusst werden.

Bewegte Besinnungstage für Frauen

„Ich brauche eine Auszeit“ – wie oft hören wir diese Aussage im Laufe eines Jahres oder verwenden sie selbst? Wir Frauen brauchen Zeiten, in denen wir uns fern vom hektischen Alltag mal wieder ganz uns selbst und unseren eigenen Bedürfnissen widmen können. Aber auch Zeit für andere, für anregende Gespräche, bewegtes miteinander oder auch für ein gemeinsames Zuhören und Schweigen. Wann hatten wir das letzte Mal Zeit, die Schöpfung wahrzunehmen und zu genießen? Und wann haben wir uns zuletzt Zeit genommen für Gebet, den eigenen Glauben und unsere Beziehung zu Gott? Die Zeit vergeht...

Wir wollen Sie an diesem Wochenende zum Thema „GehZEITen“ bewegen, innerlich wie äußerlich, denn Körper, Geist und Seele sind eins. Der Tagesablauf wird strukturiert durch geistlich-spirituelle Impulse und „bewegte“ Einheiten von Meditation, Gymnastik bis hin zur Entspannung.

Termin: Freitag, 26.11.2021, 18.00 Uhr bis
Sonntag, 28.11.2021, 13.00 Uhr
Ort: DJK Sportzentrum Münster
Kosten: 175.-€ DJK Mitglieder / 195.-€ Gäste

ANGEBOTE FÜR SCHULEN

Mit dem Auftrag Werte zu vermitteln, überschneiden sich die Interessensgebiete des DJK-Sportverbands und 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 Sportassistenten-Ausbildungen*
- *Schüler*innen Fortbildungen*
- *Teambuilding*
- *Selbstbehauptungskurse*
- *Gesundheitstage*
- *Tage Religiöser Orientierung*
- *Lehrerbesinnungstage*



**Information
und Beratung
bei uns!**

Übungsleiter-Assistent*in

Du treibst gerne Sport? Du arbeitest gerne im Team? Du möchtest mehr Verantwortung in deinem Verein übernehmen? Dann ist die Ausbildung zum ÜL-Assi genau das Richtige für dich! 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. In einer erlebnisreichen Woche mit vielen Praxisbeispielen und neuen Spielideen bilden wir dich zum kompetenten ÜL-Assi aus.*

Termin: 11.-15.10.2021, ohne Übernachtung, Montag - Dienstag - Mittwoch - Freitag jeweils 10.00-16.00 Uhr & Donnerstag 15.00-20.00 Uhr

Ort: KHG Köln

Kosten: 125,- € DJK Mitglieder / 160,- € Gäste

Freizeit & Erleben

Familienwanderung – Unterwegs mit DIR

Gemeinsam wollen wir uns auf den Weg machen – in der Natur Gottes Schöpfung erleben, uns Zeit füreinander nehmen, andere Familien kennenlernen, Zeit für Gespräche und Gedanken, Entdeckungen am Wegesrand machen, Sagen und Geschichten hören und natürlich Pause machen.

Der Weg beträgt jeweils ca. 10 km, reine Gehzeit in etwa 3,5 Stunden.

Bitte Rucksackverpflegung und ausreichend Getränke für die Picknickpause mitnehmen.

Termin: Samstag, 24.04.2021, 11.00 – 18.00 Uhr

Samstag, 11.09.2021, 11.00 – 18.00 Uhr

Ort: 1. Termin Eifelschleife Moorpfad
2. Termin Höhlenweg im Bergischen Land

Kosten: 15,- € Erwachsene / 5,- € Kinder /
Familienpreis (2 Erwachsene und alle Kinder) 35,- €

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. 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.

Teilnehmer*in: Kinder von 8-14 Jahren, Eltern oder andere Begleitperson
Termin: Samstag, 12.06.2021, 10.00 – 16.00 Uhr
Ort: Haus Venusberg, Bonn
Kosten: 20,- € Kinder / 45,- € Erwachsene



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 die Kanutour machen dieses Wochenende immer wieder zu einem unvergesslichen Ereignis für Väter und Kinder.

Wir erleben die besondere Atmosphäre in der Vater-Kind-Gruppe unter anderem als Rezept für den Erfolg der Wochenenden. Die entspannte und humorvolle Grundstimmung ermöglicht Vätern und Kindern ein Erlebnis mit positiver Langzeitwirkung.

Teilnehmer*in: Kinder von 6 bis 14 Jahre,
Väter oder andere männliche Begleitpersonen
Termin: Freitag, 18.06.2021, Anreise bis 17.00 Uhr
bis Sonntag, 20.06.2021, 13.00 Uhr
Ort: Jugendhaus St. Altfrid, Essen
Kosten: 85,- € Kinder / 125,- € Erwachsene

Großeltern-Enkel-Tage

In diesem Jahr bieten wir erstmalig Großeltern-Enkel-Tage an.

Am Ende der Sommerferien wollen wir Großeltern mit ihren Enkeln eine entspannte und stressfreie Zeit anbieten.

Gemeinsam könnt ihr was erleben bei Ausflügen in die nahe gelegene Waldau und ins Bonner Haus der Geschichte. Beim gemeinsamen Basteln, Spielen, Singen und Grillen, bei Gesprächen und gemeinsamen Morgen- und Abendrunden.

Wir übernachten im Haus Venusberg in Mehrbettzimmern mit Vollverpflegung.

Teilnehmer*in: Kinder von 6-14 Jahren und deren Großeltern
Termin: Sonntag, 15.08.2021, Anreise bis 15.00 Uhr
bis Dienstag, 17.08.2021, 13.00 Uhr
Ort: Haus Venusberg, Bonn
Kosten: 85,- € Kinder / 125,- € Erwachsene

Kids by bike – Unterwegs mit DIR

Auch in diesem Jahr bietet die DJK Sportjugend eine Fahrradtour mit Übernachtung im Zelt für Kinder von 7 bis 14 Jahren an. Los geht es diesmal in Sankt Augustin. Von dort werden am Samstag ca. 40 km bis Dattenfeld auf dem Siegtalradweg in angemessenem Tempo und mit ausreichend Pausen und Verpflegung zurückgelegt. Übernachtet wird im Zelt (Zelte werden gestellt) auf dem Campingplatz „Camping Dattenfeld“ in Windeck - Dattenfeld. Das Gepäck wird von einem Begleitfahrzeug transportiert, so dass nur ein kleiner Rucksack / Satteltasche selber transportiert werden muss. Am nächsten Tag geht es an der Sieg entlang noch knapp 20 km weiter Richtung Au. Die Tour endet am Sonntag in Au an der Sieg am Bahnhof.

Teilnehmer*in: Kinder von 7-14 Jahren

Termin: Samstag, 21.08.2021, Start um 11.00 Uhr
bis Sonntag, 22.08.2021, 14.00 Uhr

Ort: Startpunkt Sankt Augustin, Endpunkt Au an der Sieg am Bahnhof

Kosten: 30,- € pro Kind

Inklusiver Klettertag

Ob du gehandicapt bist oder nicht.

Im Kletterwald Schwindelfrei in Brühl sorgen ausgebildete Klettertrainer dafür, dass alle, die sich trauen auch in die Luft gehen können.

Parcours in unterschiedlichen Höhen und Schwierigkeitsgraden ermöglichen für alle ein Erfolgserlebnis und die Möglichkeit, über sich hinaus zu wachsen!

Teilnehmer*in: Kinder und Jugendliche ab 1,30m Körpergröße mit und ohne Handicap

Termin: Samstag, 28.08.2021, 10.00 – 16.00 Uhr

Ort: Schwindelfrei Kletterwald, Brühl

Kosten: 10,- € pro Kind

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. 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.



Teilnehmer*in:	Jugendliche und Erwachsene ab 14 Jahren
Termin:	Samstag, 04.09.2021, 10.00 – 16.00 Uhr
Ort:	Haus Venusberg, Bonn
Kosten:	25,- € Jugendliche ab 14 Jahren / 45,- € Erwachsene

Mutter-Kind-Wochenende

Nach dem großen Erfolg vom letzten Jahr bieten wir auch 2021 wieder ein Mutter-Kind-Wochenende an.

Wir wollen gemeinsam unterwegs sein, Zeit füreinander haben, Zeit für uns selber haben, kreativ sein, entspannen, lachen, spielen, quatschen.

In einer ungezwungenen Atmosphäre soll das Thema „Märchen“ diesmal im Vordergrund stehen.

Ob bei einem Besuch des Märchenwaldes oder beim Basteln, ob in Texten oder Liedern, vor allem draußen, aber auch drinnen.

Teilnehmer*in:	Kinder von 6-14 Jahren, Mütter oder andere weibliche Begleitperson
Termin:	Freitag, 01.10.2021, Anreise bis 17.00 Uhr bis Sonntag, 03.10.2021, 13.00 Uhr
Ort:	Haus Altenberg, Odenthal
Kosten:	85,- € Kinder / 125,- € Erwachsene

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

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



DJK vital gGmbH

Betriebliche Gesundheitsförderung, *individuell und mit Spaß!*



Sport um der Menschen Willen. Da der Mensch auch in der Arbeitswelt Mensch bleibt, gibt es die DJK vital als 100%ige Tochter des DJK Sportverbandes. Wir kümmern uns um Gesundheitsförderung, besonders, aber nicht nur, in kirchlichen, sozialen und Non-Profit-Organisationen. Bewegung und Entspannung machen nicht nur Spaß, sondern auch sehr zufrieden. Zufriedenheit im Arbeitsumfeld zu schaffen, das geht nicht immer einfach so. Aber es ist so einfach, mit der Gesundheitsförderung zu starten. Um Mitarbeiter zufriedener zu sehen und Gesundheit in Unternehmen zu etablieren.



Terminübersicht

März

- 05.03.2021** Auszeit für Erzieherinnen
-
- 13.03.2021** Pilates
-
- 13.03.2021** Verbandstag
-
- 20.03.2021** Stressmanagement für Pflegekräfte
-
- 20.03.2021** Stressmanagement für Pflegekräfte
-
- 24.03.2021** Auf Schatzsuche unterwegs auf dem Rheinsteig

April

- 17.04.2021** Cross-Yoga
-
- 24.04.2021** Familienwanderung
-
- 30.04. – 02.05.2021** Yogalehrgang

Mai

- 07.05.2021** Sportlerwallfahrt nach Altenberg
-
- 08.05.2021** Bewegt den Weg finden
-
- 29.05.2021** Tagespilgern

Juni

- 12.06.2021** Bogenschießen inklusiv für Eltern & Kinder
-
- 18.06. – 20.06.2021** Vater-Kind-Wochenende
-
- 27.06.2021** kirche.läuft

Juli

- 04.07.2021** kirche.kickt

August

- 15.08. – 17.08.2021** Großeltern-Enkel-Tage
-
- 21.08. – 22.08.2021** Kids by bike
-
- 28.08.2021** Inklusiver Klettertag
-
- 28.08. – 29.08.2021** Basismodul Neurokinetik

September

- 04.09.2021** Bogenschießen inklusiv
-
- 11.09.2021** Familienwanderung
-
- 25.09.2021** Walking to heaven

Oktober

- 01.10. – 03.10.2021** Mutter-Kind-Wochenende
-
- 11.10. – 15.10.2021** Übungsleiter-Assistenten Ausbildung

November

- 06.11.2021** Trainingslehre
-
- 20.11.2021** Bouldern in der Turnhalle
-
- 26.11. – 28.11.2021** Yogalehrgang
-
- 26.11. – 28.11.2021** Bewegte Besinnungstage für Frauen

Dezember

- 05.12.2021** Nikolausschwimmen

DJK Diözesanverband Köln
Am Kielshof 2 • 51105 Köln

Telefon: +49 (0) 221 - 99 80 84 - 0

E-Mail: info@djkdvkoeln.de

www.djkdvkoeln.de

Bildquelle

Titel DJK Sportverband DV Köln
Seite 6 © LSB NRW / Andrea Bowinkelmann
Seite 13 © LSB NRW / Michael Stephan
alle weiteren Pixabay