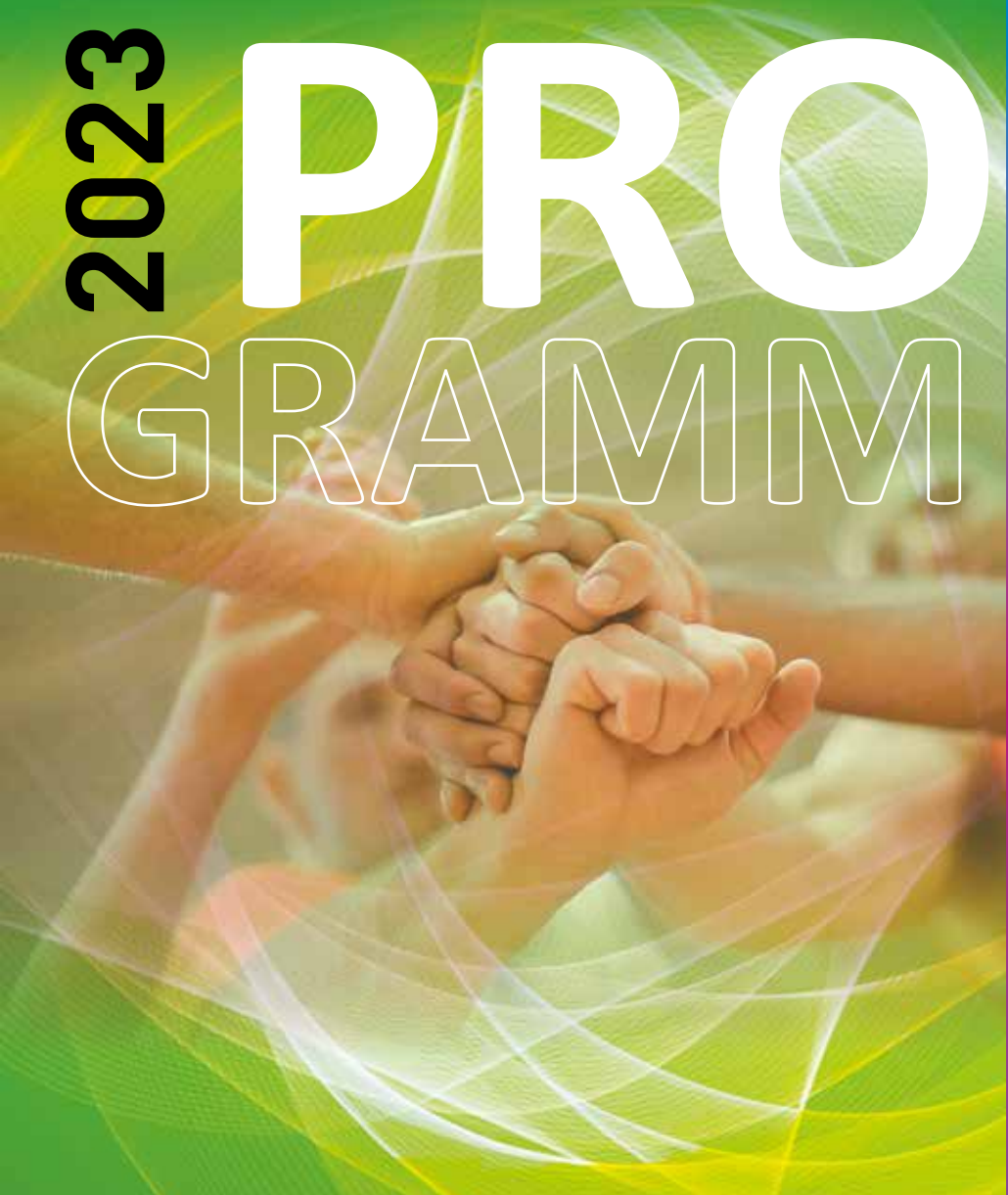
DJK Sportverband
DJK Sportverband Köln e.V.

2023

PROGRAMM



QUALIFIKATION FREIZEIT SPORT

Liebe Leserinnen und Leser unseres Jahresprogramms 2023,

die DJK freut sich, ihr Jahresprogramm 2023 vorstellen zu dürfen.

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

Besonders hinweisen möchten wir Dich auch dieses Jahr auf unsere Großveranstaltungen:

- kirche.läuft- den großen ökumenischen Stadionlauf am 04. Juni 2023
- Churchtrail- der geführte Entdecker-Lauf durch die Kirchen Kölns am 30. September 2023
- Nikolausschwimmen- das inklusive Schwimm- und Tauchevent am 03. Dezember 2023

*Schau vorbei auf unserer Homepage **www.djkdvkoeln.de***
*und folge uns unter **@djkdvkoeln** auf facebook und Instagram.*
Hier findest Du regelmäßig Infos, Berichte und Impulse.

DJK vor Ort

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!***

Inhalt

ERWACHSENE / SENIOREN Qualifizierung

Springen, Spielen Sprechen *Bewegte Sprachförderung für Kinder* ..... Seite 4
Ringen und Raufen *für Kinder von 3-6 Jahren* ..... Seite 4
Barrierefrei veranstalten ..... Seite 5
Grundlagenfitness *Kraft und Schnelligkeit* ..... Seite 5
Neue Trendsportarten ..... Seite 6
Cross-Yoga ..... Seite 7
Durch Spiele lernen und in Bewegung kommen ..... Seite 7
Prävention sexueller Gewalt *(digital)* ..... Seite 8
Fortbildung U3-Kinderturnen ..... Seite 8

ERWACHSENE / SENIOREN Freizeit & Erleben

Grundlagenfitness *Kraft und Schnelligkeit* ..... Seite 9
Intuitives Bogenschießen *für Eltern und Kinder* ..... Seite 9
Intuitives Bogenschießen *Kraft, Spaß & Entspannung im Bogen erleben* ..... Seite 10
Bogenschießen für Paare ..... Seite 10
Spirituelles Bogenschießen *Sich selbst im Spannungsbogen ausrichten* ..... Seite 11
Yogalehrgang ..... Seite 11
Oasentag für Frauen – *eine Reise zu mir selbst* ..... Seite 12
Mittendrin und mit dabei - *Vater-Kind-Wochenende in Schaephysen* ..... Seite 12
Camping- & Sportwochenende für Familien ..... Seite 13
Neue Trendsportarten ..... Seite 14
Cross-Yoga ..... Seite 15
Bewegung und Besinnung für Frauen *Ihr seid das Licht der Welt* ..... Seite 15
Mutter-Kind-(Märchen-) Wochenende *in Altenberg* ..... Seite 16

KINDER / JUGENDLICHE Qualifizierung

Ausbildung Übungsleiter-Assisten:in ..... Seite 17

KINDER / JUGENDLICHE Freizeit & Erleben

Intuitives Bogenschießen *für Eltern und Kinder* ..... Seite 18
Intuitives Bogenschießen *Kraft, Spaß & Entspannung im Bogen erleben* ..... Seite 18
Mittendrin und mit dabei - *Vater-Kind-Wochenende in Schaephysen* ..... Seite 19
Camping- & Sportwochenende für Familien ..... Seite 19
Kids by bike ..... Seite 19
Mutter-Kind-(Märchen-) Wochenende *in Altenberg* ..... Seite 20

ANGEBOTE FÜR SCHULEN ..... Seite 21
DJK vital Gesundheitsförderung ..... Seite 22
Terminübersicht ..... Seite 23

Springen, Spielen Sprechen
Bewegte Sprachförderung für Kinder

Bewegung ist der Motor der Entwicklung und mit Sprache das Tor zur Welt. Sprache und Bewegung sind eine der kindlichen Entwicklungsaufgaben. Was so einfach und automatisch erscheint, ist ein komplexer Ablauf und ein Meisterwerk. Dabei sollte Sprache und Bewegung in der Förderung und Bildung keineswegs getrennt voneinander betrachtet werden.Die sprachliche und motorische Entwicklung haben viele Gemeinsamkeiten, die durch körperliche Voraussetzungen, kindliche Erfahrungen und von der Umwelt beeinflusst werden. Wie Sie Bewegung einsetzen, um die Sprache der Kinder unbewusst und mit viel Freude zu stärken und welchen Mehrwert Bewegung hat, erfahren und erleben Sie in der Fortbildung.

Termin: Freitag, 10.02.2023, 09.00 Uhr – 16.00 Uhr
Ort: Lucky´s Haus, Köln
Preis: 70,00 Euro

Veranstalter: Diözesan-Caritasverband für das Erzbistum Köln e.V.
& DJK Sportverband Köln e.V.
Anmeldung über www.caritas-campus.de (Veranstaltung Nr. 24723-014)

Ringen und Raufen für Kinder von 3-6 Jahren

Kräfte gezielt einsetzen - Grenzen und Regeln einhalten lernen
Kinder haben ein natürliches Bedürfnis sich miteinander zu messen. Wie stark bin? Wo liegen meine Grenzen? Wie interagiere ich mit anderen im Wettbewerb? Was sind rote Linien und klare NO-GOs? Im Zentrum der Fortbildung stehen die spielerische und regelgeleitete körperliche Auseinandersetzung mit diesen Fragenstellungen. Sie erlernen die wichtigsten Regeln, Rituale und auch Sicherheitshinweise. Sie sammeln Erfahrungen im Anleiten von Bewegungseinheiten und lernen wie Sie die körperliche Auseinandersetzung im Kontext der Gewaltprävention einsetzen können. In der praktischen Anwendung ergibt sich anschließend eine Vielzahl von entwicklungsfördernden Elementen in Motorik und psycho-sozialen Bereichen.

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

Termin: Montag, 27.02.2023, 09.00 – 16.00 Uhr
Ort: Lucky´s Haus, Köln
Kosten: 70,00 Euro

Veranstalter: Diözesan-Caritasverband für das Erzbistum Köln e.V.
& DJK Sportverband Köln e.V.
Anmeldung über www.caritas-campus.de (Veranstaltung Nr. 24723-137).

Barrierefrei veranstalten

Unter dem Motto „eine Leidenschaft – keine Barrieren“ erfahren Sie in dieser Fortbildung, wie Sie die Begeisterung für Ihre Veranstaltungen zukünftig mit allen Menschen teilen können. Ein schwerverständlicher Werbetext, ein eindimensionales Anmeldeverfahren, eine Stufe am Eingang oder eine fehlende Übersetzung vor Ort kann für Menschen mit Beeinträchtigung zum Beispiel schon eine unüberwindbare Hürde darstellen, die sie an der Teilnahme an Ihren Events hindert.

Die gute Nachricht ist: Egal, ob Sie einen kleinen Flohmarkt oder ein großes Volksfest planen, ob Sie im Amateur- oder Profisport aktiv sind, ob Sie ein Konzert, einen Kongress, einen Gottesdienst oder eine Party ausrichten, es gibt für Sie alle individuelle Lösungen, damit alle Menschen dabei sein können!

Termin: Donnerstag, 09.03.2023, 17.00 – 20.30 Uhr
Ort: Führungsakademie des DOSB, Köln
Kosten: 19,00 Euro

DJK vor Ort

Grundlagenfitness
Kraft und Schnelligkeit

In dieser Fortbildung werden wir uns mit den Grundlagen des Fitnesstrainings beschäftigen und die physiologischen Veränderungen, die wir durch Krafttraining herbeiführen können, genauer betrachten.

Komprimiert werden wir uns mit den Grundlagen des Krafttrainings beschäftigen um gezielt Kraft- und Schnelligkeitsübungen in (bestehende) Trainingseinheiten zu integrieren.
Die theoretischen Inhalte werden anhand von Trainingsübungen mit dem eigenen Körpergewicht in die Praxis umgesetzt.
Die Praxiseinheiten werden auf die heterogenen Leistungslevel angepasst, sodass jede*r die Inhalte der Fortbildung erfahren kann.

Freut euch auf spannende Inhalte und viel Spaß.

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

DJK vor Ort

Termin: Samstag, 22.04.2023, 10.00 – 16.00 Uhr
Ort: Turnhalle in Köln
Kosten: 59,00 Euro

Neue Trendsportarten

In den Parks und an den Stränden waren sie in diesem Sommer schon zu bestaunen: Neue Fitness-Trends wie **Hulla Hoop** und rasante Sportspiele wie **Spikeball, Flag Football** und **Tambourelli**.Sie bereichern unsere Sportlandschaft mit Sicherheit auch noch in den nächsten Jahren.

Sie bringen frischen Wind in jeden Verein oder jedes Mannschaftstraining und dies mit viel Bewegung und Spaß. Nebenbei werden Ausdauer trainiert und Wurftechniken erarbeitet. An diesem Tag werden diese verschiedenen Sportarten zum Ausprobieren angeboten, die Grundlagen vermittelt und für einen Einsatz im Training aufbereitet.

Termin: Samstag, 12.08.2023, 10.00 – 16.00 Uhr
Ort: Turnhalle in Köln
Kosten: 59,00 Euro

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

DJK vor Ort

Bild: Pixabay

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/einer Sportlerin. Dadurch ist es weniger spirituell, eher athletisch. Man fokussiert auf Bereiche, die eingeschränkt sind und setzt vor allem auf Mobilitätsübungen.

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

Termin: Samstag, 26.08.2023, 10.00 – 16.00 Uhr
Ort: Kletterfabrik Köln
Kosten: 65,00 Euro

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

DJK vor Ort

Durch Spiele lernen und in Bewegung kommen

Spiele, Spiele und noch mehr bewegte Spiele für unterschiedliche kindliche Lernfelder

Kinder lernen im Spiel und in der Bewegung für das Leben. Dabei lässt sich zwischen Bau-Spielen, Phantasiespielen, Rollenspielen, Sing- und Tanzspielen, Fangspielen, Wettkampfspielen und vielen weiteren (Misch-)Varianten unterscheiden.

Was gibt es aber bei den unterschiedlichen Spielen zu lernen? Welche Spiele sind für wen geeignet? Wie verändert sich ein Spiel, wenn es inklusiv sein soll? Und welche (neuen) Spielideen gibt es überhaupt?

In diesem Seminar spielen wir zahlreiche Bewegungsspiele für Kinder zwischen 2-6 Jahren, erfahren über die Hintergründe und erleben, worauf es beim Planen und Anleiten von Bewegungsspielen ankommt.

Termin: Dienstag, 24.10.2023, 09.00 – 16.00 Uhr
Ort: Lucky´s Haus, Köln
Kosten: 70,00 Euro

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

Veranstalter: Diözesan-Caritasverband für das Erzbistum Köln e.V.
& DJK Sportverband Köln e.V.
Anmeldung über www.caritas-campus.de (Veranstaltung Nr. 24723-136).

Prävention sexueller Gewalt (digital)

Unsere Aufgabe als DJK Sportverband und die unserer Vereine 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, Trainer, Betreuer und Eltern für das Thema des sexuellen Missbrauchs im Sportverein zu sensibilisieren.

Wie können wir also unseren Verein noch besser sichern? Wie können wir Strukturen schaffen, die Täter*innen direkt abschrecken? Was machen wir im Falle eines konkreten Verdachts? Wie muss ein Umgang im Verein sein, der auf Kinder und Jugendliche Rücksicht nimmt, die vielleicht woanders schlimme Erfahrungen gemacht haben? Diese Themen und konkrete Handlungsleidfäden werden in lebhafter Form behandelt.

Termin: Dienstag, 07.11.2023, 19.00 – 21.30 Uhr
Ort: digital
Kosten: 10,00 Euro

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

Fortbildung U3-Kinderturnen

Kinder besitzen einen natürlichen Bewegungsdrang, der sich bereits im Mutterleib bildet und kurz nach der Geburt als stetiger Antrieb für die Entdeckungsreise der Kinder agiert. Sie entdecken die Welt von Anfang an durch Bewegung.

Basierend auf diesem natürlichen Bewegungsdrang der Kinder werden in dieser Fortbildung gezielte Bewegungsangebote für Kinder unter drei Jahren gezeigt und vermittelt.
Egal ob Rolle vorwärts, Handstand oder balancieren, hier erlernen Sie wichtige Hilfestellungen und praktische Tipps wie Bewegung die kindliche Entwicklung stärkt. Ebenso erhaltet Ihr Hinweise für einen gelungenen Stundenaufbau.

Ein hoher Praxisanteil währende der Fortbildung ermöglicht die sofortige Anwendung der vorher erworbenen theoretischen Kenntnisse.

Termin: Samstag, 18.11.2023, 10.00 – 16.00 Uhr
Ort: Turnhalle in Köln
Kosten: 59,00 Euro

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

Grundlagenfitness
Kraft und Schnelligkeit

In dieser Fortbildung werden wir uns mit den Grundlagen des Fitnesstrainings beschäftigen und die physiologischen Veränderungen, die wir durch Krafttraining herbeiführen können, genauer betrachten. Komprimiert werden wir uns mit den Grundlagen des Krafttrainings beschäftigen um gezielt Kraft- und Schnelligkeitsübungen in (bestehende) Trainingseinheiten zu integrieren. Die theoretischen Inhalte werden anhand von Trainingsübungen mit dem eigenen Körpergewicht in die Praxis umgesetzt.Die Praxiseinheiten werden auf die heterogene Leistungslevel angepasst, sodass jede*r die Inhalte der Fortbildung erfahren kann.

Freut euch auf spannende Inhalte und viel Spaß.

Termin: Samstag, 22.04.2023, 10.00 – 16.00 Uhr
Ort: Turnhalle in Köln
Kosten: 59,00 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.

Termin: Samstag, 22.04.2023, 10.00 – 16.00 Uhr
Teilnehmer*in: Kinder von 8-14 Jahren, Eltern oder andere Begleitpersonen
Ort: Wiese des Haus Venusberg, Bonn

Termin: Sonntag, 10.09.2023, 10.00-16.00 Uhr
Teilnehmer*in: Kinder / Jugendliche ab 8 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

DJK vor Ort

Intuitives Bogenschießen

Kraft, Spaß & Entspannung im Bogen erleben

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 gemeinsam mit den anderen Teilnehmer:innen 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 sind vorhanden.

DJK vor Ort

Termin: Sonntag, 23.04.2023, 10.00 – 16.00 Uhr
Teilnehmer*in: Erwachsene
Ort: Wiese des Haus Venusberg, Bonn

Termin: Samstag, 09.09.2023, 10.00 – 16.00 Uhr
Teilnehmer*in: Erwachsene
Ort: Wiese des Haus Venusberg, Bonn

Kosten je Termin: 45,00 Euro

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, 24.09.2023, 10.00 – 16.00 Uhr
Teilnehmer*in: erwachsene Paare
Ort: Wiese des Haus Venusberg, Bonn
Kosten: 39,00 Euro pro Person

Bild: Pixabay

Spirituelles Bogenschießen

Sich selbst im Spannungsbogen ausrichten

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, 06.05.2023, 10.00 – 16.00 Uhr
Teilnehmer*in:	Erwachsene
Ort:	Wiese des Haus Venusberg, Bonn
Kosten:	39,00 Euro

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 erfolgreicheren Lebensstil.

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

Termin:	Freitag, 12.05.2023 ca. 15.00 Uhr bis Sonntag, 14.05.2023 ca. 14.00 Uhr
Ort:	Kardinal-Schulte-Haus, Bergisch Gladbach

Termin:	Freitag, 20.10.2023 ca. 15.00 Uhr bis Sonntag, 22.10.2023 ca. 14.00 Uhr
Ort:	Kardinal-Schulte-Haus, Bergisch Gladbach

Kosten je Lehrgang: DJK-Mitglieder: 259,00 Euro
Gäste: 289,00 Euro

Oasentag für Frauen – eine Reise zu mir selbst

Wir Frauen sind immer in Bewegung – für den Job, für die Familie, fürs Ehrenamt, für andere. – Nur für uns selbst oft nicht.

Wir möchten ihnen an diesem Tag die Möglichkeit geben, einmal innezuhalten, zu entschleunigen und die Achtsamkeit auf sich selber zu lenken. Sie sollen die Natur erleben, Ruhe und Balance finden, Zeit für sich haben.

Mit einer Mischung aus Bewegungsangeboten im Freien, Entspannungsübungen und spirituellen Impulsen wollen wir den Tag ganz nach unseren Wünschen gestalten, uns Zeit für gemeinsame Mahlzeiten nehmen und mal ein paar Stunden nur an uns denken.

Termin:	Freitag, 02.06.2023, 14.00 – 19.00 Uhr
Ort:	Kardinal-Schulte-Haus, Bergisch Gladbach
Kosten:	65,00 Euro

Mittendrin und mit dabei -

Vater-Kind-Wochenende in Schaephysen

Bild: Pixabay

In diesem Jahr findet das beliebte Vater-Kind-Wochenende in der Jugendbildungsstätte St. Michaelturm in Schaephysen statt.

Dort erwartet die Väter und Kinder viel Atmosphäre und ausreichend Freizeitmöglichkeiten für ein naturnahes, erlebnisorientiertes und heiteres Wochenende.

Bewegung, Spiel und Spaß sind wie immer dabei.
Und natürlich das gemeinsame Singen und Erzählen am Lagerfeuer.

Das Haus liegt landschaftlich in einer reizvollen und räumlich schönen Atmosphäre. Vom ausgebauten Mühlenturm ergibt sich ein kontrastreicher Blick über die Industriezentren des nahegelegenen Ruhrgebiets, die niederrheinische Tiefebene, bis hin zur niederländischen Grenze. – *Ein Wochenende, das sich lohnt!*

Termin:	Freitag, 16.06.2023 ca. 17.00 Uhr bis Sonntag, 18.06.2022 ca. 14.00 Uhr
Teilnehmer*in:	Kinder von 6 bis 14 Jahre, Väter oder andere männliche Begleitpersonen
Ort:	Jugenbildungsstätte St. Michaelturm e.V., Schaephysen
Kosten:	139,00 Euro Erwachsene / 89,00 Euro Kinder

Die Preise für Kinder aus Familien mit geringen finanziellen Mitteln können subventioniert werden. Bitte sprechen Sie uns frühzeitig an.

Camping- & Sportwochenende für Familien

Endlich mal wieder raus in die Natur, den Sternenhimmel beobachten, am Lagerfeuer sitzen und gemeinsam Lachen. Dazu laden wir junge Familien mit Spaß an Gemeinschaft, Sport und Bewegung ein.

Wir beziehen die Zelte an der Aggertalsperre und verbringen die Tage je nach Wetter, Lust und Laune im Wasser, mit Ballsport, Pfeil und Bogen, in Laufschuhen oder einfach nur mit dem Rasen im Rücken und dem Blick in die Wolken. Abends machen wir Nachtwanderungen, Stockbrot und alles was sonst eben noch zu einem gelungenen Camping dazu gehört.

Termin:	Freitag, 18.08.2023 ca. 16.00 Uhr bis Sonntag, 20.08.2023 ca. 11.00 Uhr
Teilnehmer*in:	Kinder von 3-12 Jahren, Eltern, andere erwachsenen Begleitpersonen
Ort:	Zeltplatz Aggertalsperre
Kosten:	109,00 Euro Erwachsene / 59,00 Euro Kinder

Die Preise für Kinder aus Familien mit geringen finanziellen Mitteln können subventioniert werden. Bitte sprechen Sie uns frühzeitig an.

Bild: Pixabay

Neue Trendsportarten

In den Parks und an den Stränden waren sie in diesem Sommer schon zu bestaunen: Neue Fitness-Trends wie **Hulla Hoop** und rasante Sportspiele wie **Spikeball, Flag Football** und **Tambourelli**.Sie bereichern unsere Sportlandschaft mit Sicherheit auch noch in den nächsten Jahren.

Sie bringen frischen Wind in jeden Verein oder jedes Mannschaftstraining und dies mit viel Bewegung und Spaß. Nebenbei werden Ausdauer trainiert und Wurftechniken erarbeitet. An diesem Tag werden diese verschiedenen Sportarten zum Ausprobieren angeboten, die Grundlagen vermittelt und für einen Einsatz im Training aufbereitet.

Termin:	Samstag, 12.08.2023, 10.00 – 16.00 Uhr
Ort:	Turnhalle in Köln
Kosten:	59,00 Euro

DJK vor Ort

Bild: © LSB NRW / Andrea Bowinkelmann

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/einer Sportlerin. Dadurch ist es weniger spirituell, eher athletisch. Man fokussiert auf Bereiche, die eingeschränkt sind und setzt vor allem auf Mobilitätsübungen.

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

Termin: Samstag, 26.08.2023, 10.00 – 16.00 Uhr
Ort: Kletterfabrik Köln
Kosten: 65,00 Euro

DJK vor Ort

Bewegung und Besinnung für Frauen

Ihr seid das Licht der Welt

Der November ist oft grau und trüb – ein dunkler Monat.
Wir wollen an diesem Wochenende Licht und Freude, Bewegung und Entspannung, Lachen und gute Gespräche in den November bringen. Wir nehmen uns Zeit für uns, unseren Körper, unseren geist und unsere Seele. Denn wir sind das Licht der Welt!

Termin: Freitag, 03.11.2023 18.00 Uhr bis Sonntag, 05.11.2023 13.00 Uhr
Teilnehmer*in: weibliche Erwachsene
Ort: Jugendhaus Hardehausen, Warburg bei Paderborn
Kosten: 175,00 Euro DJK-Mitglieder / 195,00 Euro Gäste

Anmeldung über Diözesanverband Paderborn

Mutter-Kind-(Märchen-) Wochenende
in Altenberg

Märchen bezaubern, Märchen prägen Kreativität und Persönlichkeit.
Somit möchten wir uns gemeinsam mit Euch auf den Weg machen, unterschiedliche Märchen zu erfahren und zu erleben. Bei märchenhafter Atmosphäre werden wir u.a. in Rollenspiele eintauchen, zusammen malen und basteln und den nahegelegenen Märchenwald in Altenberg besuchen.

Wir freuen uns gemeinsame mit Euch in die Welt der Märchen einzutauchen.

Termin:	Freitag, 24.11.2023 ca. 17 Uhr bis Sonntag, 26.11.2023 ca. 14 Uhr
Teilnehmer*in:	Kinder von 6 bis 14 Jahre, Mütter oder andere weibliche Begleitpersonen
Ort:	Haus Altenberg, Odenthal
Kosten:	139,00 Euro Erwachsene / 89,00 Euro Kinder

Die Preise für Kinder aus Familien mit geringen finanziellen Mitteln können subventioniert werden. Bitte sprechen Sie uns frühzeitig an.

Bild: Pixabay

Ausbildung 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: Dienstag, 11.04.2023 – Samstag 15.04.2023
Jeweils 10.00-16.00 Uhr
Ort: Turnhalle in Köln
Kosten: DJK Mitglieder: 129,00 Euro
Gäste: 175,00 Euro

DJK vor Ort

Die Preise für Kinder aus Familien mit geringen finanziellen Mitteln können subventioniert werden. Bitte sprechen Sie uns frühzeitig an.

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.

Termin: Samstag, 22.04.2023, 10.00 – 16.00 Uhr
Teilnehmer*in: Kinder von 8-14 Jahren, Eltern oder andere Begleitpersonen
Ort: Wiese des Haus Venusberg, Bonn

Termin: Sonntag, 10.09.2023, 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

Intuitives Bogenschießen

Kraft, Spaß & Entspannung im Bogen erleben

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 gemeinsam mit den anderen Teilnehmer:innen 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 sind vorhanden.

Termin: Sonntag, 23.04.2023, 10.00 – 16.00 Uhr
Teilnehmer*in: Erwachsene
Ort: Wiese des Haus Venusberg, Bonn

Termin: Samstag, 09.09.2023, 10.00 – 16.00 Uhr
Teilnehmer*in: Erwachsene
Ort: Wiese des Haus Venusberg, Bonn

Kosten je Termin: 45,00 Euro

Mittendrin und mit dabei
- Vater-Kind-Wochenende in Schaephysen

Die Preise für Kinder aus Familien mit geringen finanziellen Mitteln können subventioniert werden. Bitte sprechen Sie uns frühzeitig an.

In diesem Jahr findet das beliebte Vater-Kind-Wochenende in der Jugendbildungsstätte St. Michaelturm in Schaephysen statt.
Dort erwartet die Väter und Kinder viel Atmosphäre und ausreichend Freizeitmöglichkeiten für ein naturnahes, erlebnisorientiertes und heiteres Wochenende. Bewegung, Spiel und Spaß sind wie immer dabei. Und natürlich das gemeinsame Singen und Erzählen am Lagerfeuer.
Das Haus liegt landschaftlich in einer reizvollen und räumlich schönen Atmosphäre. Vom ausgebauten Mühlenturm ergibt sich ein kontrastreicher Blick über die Industriezentren des nahegelegenen Ruhrgebiets, die niederrheinische Tiefebene, bis hin zur niederländischen Grenze. – *Ein Wochenende, das sich lohnt!*

Termin:	Freitag, 16.06.2023 ca. 17.00 Uhr bis Sonntag, 18.06.2022 ca. 14.00 Uhr
Teilnehmer*in:	Kinder von 6 bis 14 Jahre, Väter oder andere männliche Begleitpersonen
Ort:	Jugenbildungsstätte St. Michaeturm e.V., Schaephysen
Kosten:	139,00 Euro Erwachsene / 89,00 Euro Kinder

Camping- & Sportwochenende für Familien

Endlich mal wieder raus in die Natur, den Sternenhimmel beobachten, am Lagerfeuer sitzen und gemeinsam Lachen. Dazu laden wir junge Familien mit Spaß an Gemeinschaft, Sport und Bewegung ein.
Wir beziehen die Zelte an der Aggertalsperre und verbringen die Tage je nach Wetter, Lust und Laune im Wasser, mit Ballsport, Pfeil und Bogen, in Laufschuhen oder einfach nur mit dem Rasen im Rücken und dem Blick in die Wolken. Abends machen wir Nachtwanderungen, Stockbrot und alles was sonst eben noch zu einem gelungenen Camping dazu gehört.

Termin:	Freitag, 18.08.2023 ca. 16.00 Uhr bis Sonntag, 20.08.2023 ca. 11.00 Uhr
Teilnehmer*in:	Kinder von 3-12 Jahren, Eltern, andere erwachsenen Begleitpersonen
Ort:	Zeltplatz Aggertalsperre
Kosten:	109,00 Euro Erwachsene / 59,00 Euro Kinder

Die Preise für Kinder aus Familien mit geringen finanziellen Mitteln können subventioniert werden. Bitte sprechen Sie uns frühzeitig an.

Kids by bike #rheinbismosel

In diesem Jahr geht unsere kids by bike Tour von Bonn nach Koblenz.
Die etwa 70 km lange Strecke teilen wir auf und fahren am ersten Tag etwa 50 km bis Leutesdorf. Dort übernachten wir wieder in Zelten auf dem Campingplatz. Am nächsten Tag geht es dann weiter bis zum Deutschen Eck in Koblenz.

Termin:	Samstag, 02.09.2023, 11.00 Uhr bis Sonntag, 03.09.2023 ca. 14.00 Uhr
Teilnehmer*in:	Kinder von 7 bis 15 Jahren
Ort:	Campingplatz Leutesdorf
Kosten:	35,00 Euro

Die Preise für Kinder aus Familien mit geringen finanziellen Mitteln können subventioniert werden. Bitte sprechen Sie uns frühzeitig an.

Mutter-Kind-(Märchen-) Wochenende
in Altenberg

Märchen bezaubern, Märchen prägen Kreativität und Persönlichkeit.

Somit möchten wir uns gemeinsam mit Euch auf den Weg machen, unterschiedliche Märchen zu erfahren und zu erleben. Bei märchenhafter Atmosphäre werden wir u.a. in Rollenspiele eintauchen, zusammen malen und basteln und den nahegelegenen Märchenwald in Altenberg besuchen.

Wir freuen uns gemeinsame mit Euch in die Welt der Märchen einzutauchen.

Termin:	Freitag, 24.11.2023 ca. 17.00 Uhr bis Sonntag, 26.11.2023 ca. 14.00 Uhr
Teilnehmer*in:	Kinder von 6 bis 14 Jahre, Mütter oder andere weibliche Begleitpersonen
Ort:	Haus Altenberg, Odenthal
Kosten:	139,00 Euro Erwachsene / 89,00 Euro Kinder

Die Preise für Kinder aus Familien mit geringen finanziellen Mitteln können subventioniert werden. Bitte sprechen Sie uns frühzeitig an.

Bild: Pixabay

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

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.

Februar

10.02.2023	Springen, Spielen Sprechen Bewegte Sprachförderung für Kinder
27.02.2023	Ringen und Raufen für Kinder von 3-6 Jahren (Fortbildung der Caritas)

März

09.03.2023	Barrierefrei veranstalten
25.03.2023	DV- Tag

April

11.04. - 15.04.2023	ÜL – Assistenten-Ausbildung
22.04.2023	Intuitives Bogenschießen für Eltern & Kinder
23.04.2023	Intuitives Bogenschießen

Mai

06.05.2023	Spirituelles Bogenschießen
12.05.2023	Sportlerwallfahrt Altenberg
12.05. – 14.05.2023	Yogalehrgang

Juni

02.06.2023	Oasentag für Frauen
04.06.2023	kirche.läuft
16.06. – 18.06.2023	Vater-Kind-Wochenende

August

12.08.2023	Neue Trendsportarten
18.08. – 20.08.2023	Familientage (Camping)
26.08.2023	CrossYoga

September

02.09. – 03.09.2023	Kids by bike
09.09.2023	Intuitives Bogenschießen
10.09.2023	Intuitives Bogenschießen für Eltern & Kinder
24.09.2023	Bogenschießen für Paare
30.09.2023	Churchtrail

Oktober

20.10. – 22.10.2023	Yogalehrgang
24.10.2023	Durch Spiele lernen und in Bewegung kommen (Fortbildung der Caritas)

November

03.11. – 05.11.2023	Besinnung und Bewegung für Frauen
07.11.2023	Prävention sexueller Gewalt
18.11.2023	U3-Kinderturnen
24.11. – 26.11.2023	Mutter-Kind-Wochenende

Dezember

03.12.2023	Nikolausschwimmen

Die Ausschreibungen zu obenstehenden Terminen finden sie auf unserer Homepage **www.djkdkvoeln.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