

**Aus dem DJK Sportverband für DJK Vereine**

---

**Von** DJK Sportverband Köln e.V. <info@djkdvkoeln.de>

**Datum** Fr, 27.03.2026 11:15

**An** ttcdjkneukirchen@gmail.com <ttcdjkneukirchen@gmail.com>

**Informationen aus dem DJK Sportverband.**

- **Grußwort/Vorstellung**
- **DJK auf Social Media**
- **Veranstaltungen für alle**
- **Sportlerwallfahrt**
- **Workshops**
- **Verwaltung**





Hallöchen!

Ich bin Sara Fenger und momentan Praktikantin beim DJK. Ich habe die Ehre den Newsletter zu gestalten und hoffe, dass er Ihnen gefällt!

Zurzeit mache ich eine Ausbildung zur Gestalterischen Assistentin am Berufskolleg für Medienberufe und bin dort gerade in meinem 2. Schuljahr, gleichzeitig bin ich seit vielen Jahren aktive Leistungsschwimmerin.

Liebe Grüße

Sara

---

## **Ideen, einmalige Angebote, Lebensfreude - ganz einfach abonniert!**

Mit frischer Energie starten wir in das zweite Quartal 2026 und freuen uns darauf, gemeinsam mit euch neue Impulse zu setzen. In diesem Newsletter erwarten euch vielfältige Themen rund um Barrierefreiheit und Inklusion im Sport, spannende Fortbildungsmöglichkeiten für Übungsleiter:innen. Übrigens: Wer immer "up to date" bleiben und keine Angebote mehr verpassen möchte, abonniert uns auf Instagram, LinkedIn und Facebook.



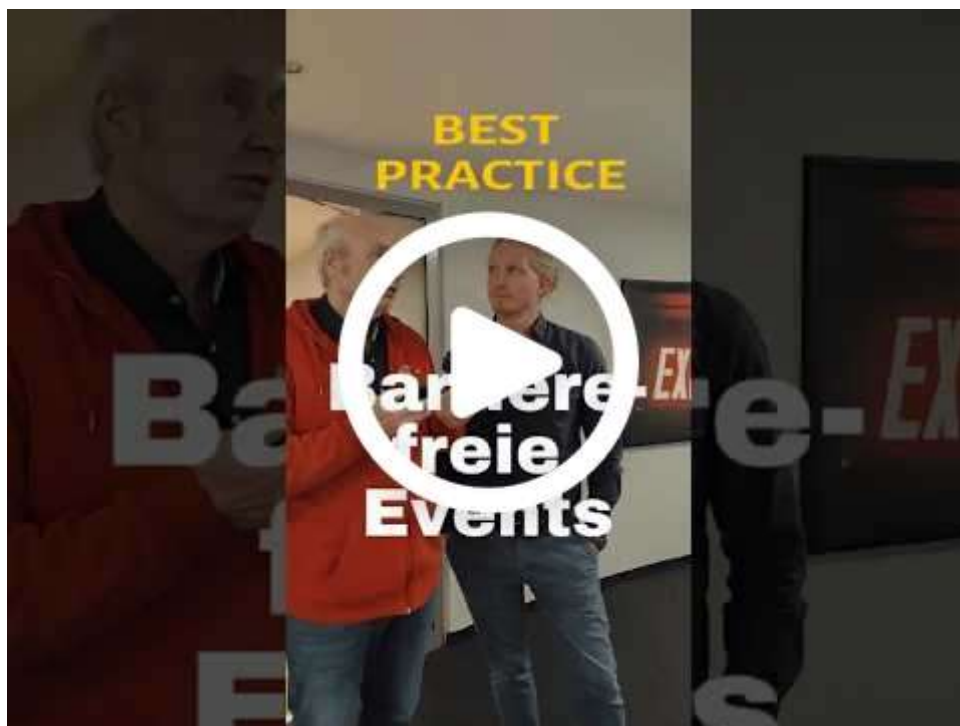
---

## **DJK Showroom zeigt welchen Mehrwert ein digitales Leit- und Informationssystem bietet**

Für Menschen mit Sinnesbeeinträchtigung kann es notwendig sein. Für alle anderen Personen erleichtert und verbessert es einfach die Besuchserfahrung auf einem Event oder in einem großen Gebäude.

Das digitale Leit- und Informationssystem, das der DJK zusammen mit Mindtags installiert, hat nun einen Showroom im Rotonda Business-Club Köln. Besucher:innen bekommen dort Infos zu aktuellen Events automatisch auf die App gespielt, sehen in einer Karte wo sie sich gerade befinden oder können dort Leistungen und Tickets buchen.

Schaut euch das Video vom DJK und vom Software-Entwickler Mindtags an oder meldet euch direkt, wenn ihr einen Termin machen möchtet.





## Vielfalt leben – DJK Sportlerwallfahrt nach Altenberg

Am Freitag, 24. April 2026 ist es wieder so weit: wir wallfahren von unterschiedlichen Startpunkten aus zum Altenberger Dom.

Zur traditionellen DJK Sportlerwallfahrt sind alle Vereine, interessierte Gruppen und Einzelpersonen von jung bis alt herzlich eingeladen.

Es gibt für alle Aktivitätslevel geeignete Strecken: vom fußfreundlichen Weg rund um den Altenberger Dom mit einer Strecke von 1km bis zur neuen 9 km langen Strecke ab Schlebusch ist für jeden etwas dabei.

Alle Streckenbeschreibungen, die Treffpunkte sowie die Startzeiten findet man unter: [www.djkdvkoeln.de](http://www.djkdvkoeln.de)

Die beliebte DJK Sportlerwallfahrt steht in diesem Jahr unter dem Motto „Vielfalt leben“.

Für den Weg zum Dom hat der Arbeitskreis Kirche & Sport wieder passende spirituelle Impulse, Texte und Lieder erarbeitet.

Um 21:00 Uhr findet im Altenberger Dom die Heilige Messe unter Mitwirkung der Band ChurchRocking aus Rhondorf statt.

Im Anschluss und zum Ausklang des Abends laden wir alle noch zu Getränken und kleinen Speisen zu Selbstkostenpreisen ins Gasthaus Wißkirchen ein.



**DJK**  
Sportverband  
DJK Sportverband Köln e.V.

# SPORTLERWALLFAHRT NACH ALTENBERG

SPORTLERWALLFAHRT - GLAUBEN IN BEWEGUNG

FREITAG, 24. APRIL 2026 | START 17:30 UHR  
KVB-HALTESTELLE SCHLEBUSCH (U4)

9 KM LAUFEND ODER JOGGEND DURCH  
DEN WALD ZUM ALTENBERGER DOM

MIT KURZEN, LOCKEREN IMPULSEN UNTERWEGS.  
21 UHR: HEILIGE MESSE MIT LIVE-BAND

DANACH: EINKEHREN, QUATSCHEN & FEIERN  
IM HOTEL WISSKIRCHEN.   
ESSEN & GETRÄNKE VOR ORT.

SEI DABEI – UND BRING DEINE FREUNDE MIT!

[www.djkdvkoeln.de](http://www.djkdvkoeln.de) | [info@djkdvkoeln.de](mailto:info@djkdvkoeln.de) | 0221 998084 0



## Fortbildung: Tanzen & Bewegung für Seniorinnen und Senioren und Anfängergruppen

Tanzen verbindet Bewegung, Koordination und soziale Interaktion und kann geistigem Abbau vorbeugen. Es stärkt Gleichgewicht, Beweglichkeit und Selbstständigkeit im Alltag, besonders bei älteren Menschen. Gleichzeitig wirkt Tanzen der Einsamkeit entgegen und fördert Gemeinschaft durch gemeinsame Bewegung. Im Fokus steht nicht Leistung, sondern Freude und ein niedrigschwelliger Zugang.

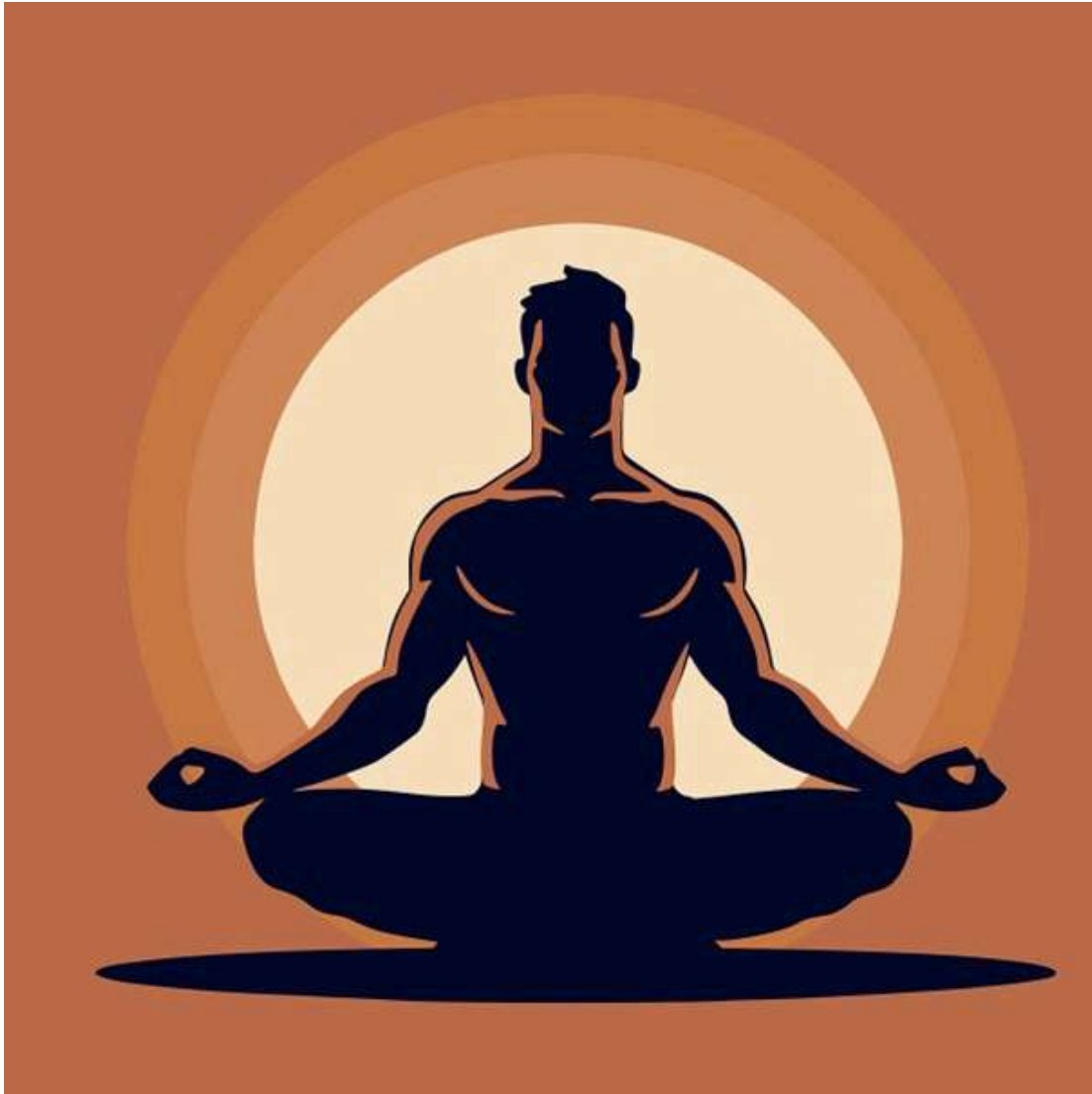
Die **Fortbildung am 18.04.** vermittelt einfache, praxisnahe Tanz- und Bewegungsangebote und wird als ÜL-C Verlängerung anerkannt.



## Fortbildung: Mentales Training & Entspannung

Mentales Training hilft, Stress zu reduzieren, die Konzentration zu verbessern und neue Energie zu gewinnen. Methoden wie Yoga, Meditation oder Qigong lassen sich einfach in Alltag und Training integrieren. Auch im Sport unterstützen mentale Techniken dabei, Fokus zu halten und Leistung gezielt abzurufen. Gleichzeitig fördern sie Regeneration, Schlaf und allgemeines Wohlbefinden.

Die **Fortbildung am 25.04.** vermittelt praxisnahe Techniken und ist als ÜL-C Verlängerung anerkannt.



## Fortbildung: Kindertanz

Kindertanz fördert Motorik, Koordination und Körperwahrnehmung durch Musik und kreative Bewegung. Gleichzeitig stärkt er Ausdrucksfähigkeit, Selbstbewusstsein und soziale Kompetenzen. Kinder lernen, gemeinsam zu gestalten und aufeinander Rücksicht zu nehmen. Die Angebote sind spielerisch und motivierend aufgebaut, um langfristige Bewegungsfreude zu entwickeln.

Die **Fortbildung am 19.09.** vermittelt praxisnahe Methoden und ist für Anfänger\*innen und Erfahrene geeignet (ÜL-C Verlängerung).

## Fortbildung: Verletzungsprävention im Training

Viele Verletzungen entstehen durch einseitige Belastung, fehlende Stabilität oder mangelnde Beweglichkeit. Funktionales Training setzt genau hier an und betrachtet den Körper als zusammenhängendes System. Gezielte Übungen verbessern Bewegungsqualität, Körperkontrolle und Belastbarkeit. Bereits kurze, regelmäßige Präventionseinheiten können das Verletzungsrisiko deutlich reduzieren.

Die **Fortbildung am 07.11.** vermittelt alltagstaugliche Übungen und Konzepte und wird als ÜL-C Verlängerung anerkannt.

## **Fortbildung: Selbstbehauptung & Zivilcourage**

Gewalt tritt in verschiedenen Formen auf, auch verbal, psychisch und im digitalen Raum. Besonders junge Menschen sind mit Diskriminierung, Gruppendruck und problematischen Rollenbildern konfrontiert. Ziel ist es, Selbstbewusstsein, Empathie und Handlungssicherheit zu stärken. Teilnehmende lernen, Grenzen zu erkennen, klar zu kommunizieren und in schwierigen Situationen angemessen zu handeln.

Die InHouse-Workshops sind individuell anpassbar und können optional durch Bewegungseinheiten ergänzt werden.

---

## **Service aus der Verwaltung: Damit wir Euch bestmöglich unterstützen können**

Liebe Verantwortliche in unseren DJK-Vereinen,

vor Kurzem habt Ihr von uns eine E-Mail mit der Bitte zur Eingabe Eurer jährlichen Bestandsdaten erhalten. Diese Daten sind die Grundlage für die Berechnung des Jahresmitgliedsbeitrags – daher bitten wir Euch, diese zeitnah und sorgfältig zu aktualisieren. Darüber hinaus lohnt sich ein genauer Blick auf Eure hinterlegten Kontaktdaten: Bitte überprüft und aktualisiert die Angaben zu Euren Funktionsträger:innen, wie Vorstandsmitglieder oder Verantwortliche der einzelnen Sportangebote.

Warum ist das wichtig?

Nur mit aktuellen Daten können wir Euch gezielt informieren, passende Angebote weitergeben und sicherstellen, dass unsere Nachrichten auch wirklich bei den richtigen Ansprechpartner:innen ankommen – ganz ohne unnötige Mailrückläufer.

Ein weiterer wichtiger Punkt:

Bitte entfernt Personen aus dem System, die nicht mehr aktiv im Verein tätig sind. So vermeidet Ihr Rückmeldungen von ehemaligen Funktionsträger:innen und sorgt gleichzeitig für eine saubere und effiziente Vereinsverwaltung.

Ihr habt Fragen oder benötigt Unterstützung?

Meldet Euch jederzeit gerne bei uns – wir helfen Euch weiter!

Herzliche Grüße

aus der Verwaltung

Regina Schier und Anja Redmer

**Impressum:**

DJK Sportverband Köln e.V.

Am Kielshof 2

51105 Köln

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

Tel. 0221 998084 0

Geschäftsführer: Nicolas Niermann

1. Vorsitzender: Bernward Siemes

Diese E-Mail wurde an ttcdjkneukirchen@gmail.com verschickt. Wenn Sie die DJK Info nicht mehr per E-Mail erhalten möchten, können Sie sich hier abmelden.

Am Kielshof 2 51105 Köln DE