

## DJK INFO Ausgabe Juli 2010

### Inhalt:

- Aus dem DJK Sportverband
- Aus Sport, Kirche und Gesellschaft
- Recht für Sportvereine und Organisationen
- Termine und Ankündigungen

## Achtung: DJK Geschäftsstelle hat eine neue Telefonnummer Tel.: 0221 99 8 084 -0

Seit Mai erreichen Sie die DJK Geschäftsstelle über die neue Telefon Nummer.

Ab sofort hören Sie unter der alten Nummer eine Bandansage mit der neuen Rufnummer: 0221 für Köln und 99 80 84 - 0.

Der Vorteil der neuen Rufnummer ist die Erreichbarkeit aller Mitarbeiter der Geschäftsstelle auf direktem Wege:

- 0221 99 80 84 – 0 **Zentrale**
- 0221 99 80 84 – 19 **Fax**
- 0221 99 80 84 – 10 **Verwaltungsleitung/  
Vera Müller**
- 0221 99 80 84 – 11 **Geschäftsführung/  
Volker Lemken**
- 0221 99 80 84 – 12 **Jugendreferentin/  
Daniela Otto**
- 0221 99 80 84 – 23 **Verwaltung/Regina Schier**
- 0221 99 80 84 – 22 **Referent/Pascal Priesack  
(ab 1.9.10)**

Bitte notieren Sie sich die neuen Nummern, die Sie auch auf jeder E-Mail, den Briefbögen und im Internet finden. Wir freuen uns auf Ihren Anruf!



## Ein weinendes und ein lachendes Auge ...

Steffi Hollberg verlässt die DJK Geschäftsstelle –  
Pascal Priesack stößt hinzu

Nach mehr als zwei Jahren bei der DJK sucht Steffi Hollberg eine neue Herausforderung. Sie will die ganze Welt erkunden und sich dafür ungefähr 1 Jahr Zeit nehmen. Wir geben zu, ja, wir sind ein wenig neidisch. Aber, wir gönnen es ihr von Herzen und danken ihr für ihre engagierte Mitarbeit, für die Projekte die sie angestoßen und die Ideen, die sie eingebracht hat. Wir haben dadurch und von ihr profitiert.

Steffi, dir alles Gute, viel neue Eindrücke und eine gesunde Rückkehr mit Gottes Segen.

Pascal Priesack ist diplomierte Sportwissenschaftler. Zudem ist er engagiert im katholischen Köln. Beides zusammen gab den Ausschlag, ihn ab 1. September 2010 als neuen Referenten in der DJK Geschäftsstelle willkommen zu heißen.

Er wird uns auch bei der Planung und Durchführung des DJK Sporttages 2011 (26. Juni 2011) tatkräftig unterstützen.

Pascal, wir freuen uns auf dich!



Pascal Priesack

## Der Präses schreibt: In Anlehnung an das Sport- ler-Wallfahrtsmotto 2010, schreibt Sportpfarrer Christoph Stanzel:

### Herzschlag – Biofeedback

Herzschlag bezeichnet den Puls und seine Frequenz.

Die Herzschlagfrequenz in Ruhe beträgt bei einem gesunden Menschen 50 bis 100 Schläge pro Minute. Der Ruhepuls eines trainierten Ausdauersportlers beträgt meistens zwischen 32 und 45 Schlägen pro Minute.

Der durchschnittliche Ruhepuls beträgt bei:

- \*Kindern im Mutterleib: ca. 150/min
- \*Säuglingen: ca. 130/min
- \*Kindern: ca. 100/min
- \*Jugendlichen: ca. 85/min
- \*Erwachsenen: ca. 70/min
- \*Senioren: ca. 90/min

Bei Erwachsenen schlägt das Herz bis zu 100.000 mal täglich. Mehr als fünf Liter Blut pumpt das faustgroße Organ eines normalen Erwachsenen pro Minute; das sind bis zu 8.000 Liter pro Tag.

In wissenschaftlichen Untersuchungsreihen ist festgestellt worden, dass die Selbstbeobachtung des eigenen Herzschlages zu besseren Entscheidungen führt. Menschen, die ein Gespür für ihre Herzfrequenz haben, durchschauen Zusammenhänge schneller und zutreffender als Menschen, die das nicht einschätzen können oder dies nicht aktivieren. Der Mensch hat nicht nur die rationalen Kräfte des Verstandes zur Verfügung, um Entscheidungen zu treffen, sondern alle Sinne seines Körpers. Umso intensiver er mit sich selbst/mit seinem Körper verbunden ist, umso besser ist er aufgestellt um Entscheidungen zu treffen. Kein Mensch kann alles, aber jeder, der eine Sportart betreibt, weiß, dass ihm durch jahrelanges Training manches „in Fleisch und Blut“ übergegangen ist. Sätze wie: „da brauche ich nicht mehr nachzudenken, das habe ich im Gefühl“ machen es ganz deutlich.

Schlag auf Schlag geht Dein Herz – weißt Du wofür es schlägt?

Manchmal schlägt Dein Herz bis zum Hals – weißt Du wovon Du so ergriffen bist?

Wenn es Dir in die Hose rutscht – wovor hast Du Angst?

Der Puls der Zeit geht ganz schön schnell – wenn Du aus dem Takt kommst, wo findest Du Ruhe und findest Deinen Rhythmus wieder?

Wenn dich jemand in mein Herz geschlossen hat – kannst Du Dir ein Herz nehmen?

Besonders ans Herz lege ich dir: – Gott hat ein Herz für uns Menschen!

Euer Präses Christoph Stanzel

Mehr Material und Gottesdienstidee zum Jahresthema Herzschlag unter:

[www.djkdvkoeln.de/content.php?nav=215](http://www.djkdvkoeln.de/content.php?nav=215)



Mit hoher Herzfrequenz: Präses Pfr. Christoph Stanzel bei „Kirche läuft“

## DJK Bundessportfest Krefeld 2010

DJK Diözesanverband (DV) Köln-Vereine stark vertreten und erfolgreich

Über 300 Athlet/innen aus 9 Sportarten gingen aus den DJK DV Köln Vereinen beim DJK Bundessportfest (BSF) im Mai 2010 an den Start.

Das war nicht die zahlenmäßig stärkste Vertretung aus den deutschen DV aber eine sehr erfolgreiche. So holten u.a. die Judoka, die Tennisspieler, die Leichtathleten, die Badmintonspieler, die Volley-Fuss- und Basketballer und die Schwimmer Titel, Plätze und zahlreiche Medaillen für ihre DJK Vereine. Wir gratulieren dazu sehr herzlich.

Ein schöner Erfolg ist es auch, dass die Offiziellen des DJK DV Köln an den Sportstätten mit Spieler/innen und Begleitpersonen intensiv ins Gespräch kommen konnten und so gute Kontakte für eine weitere Zusammenarbeit zwischen DJK Verein und Verband geknüpft wurden.

Vom Vorstand, über die Fachwarte, bis hin zu Ehemaligen und spontanen Tagesbesuchern waren alle von den Begegnungen und dem Austausch in der Bundessportfest-Atmosphäre angetan. Alle vier Jahre ist es eben das DJK Megaereignis, das man keinesfalls verpassen sollte.

Unterstützt wurden die Sportler/innen aus den DJK DV Vereinen auch durch den erstmaligen pauschalen Teilnehmerzuschuss in Höhe von 12 Euro pro vorher gemeldetem Teilnehmer am Bundessportfest (BSF). Zur optimalen Nutzung solcher Fördermittel durch die Vereine bedarf es einer zukünftig noch besseren Kommunikation zwischen den verschiedenen Ebenen!

Neben einigen internen DJK Vereinsfotos in dieser INFO Ausgabe empfehlen wir die Sonderausgabe zum DJK BSF, die auch auf [www.djk.de](http://www.djk.de) zu finden sein wird.



Ehrvorsitzende Hildegard Frischemeier mit dem ehemaligen Geschäftsführer Hermann Andlauer beim Jubiläumsempfang 90 Jahre DJK



Doppelsieger und Einzel-Zweiter im Tennis Peter Annan aus Ghana (seit Jahren DJK Mitglied) mit Fachwart Roland Dubbel (Holzbuettgen) und DV GF Volker Lemken



Zu Recht stolz „wie Oskar“ auf ihre Leistungen: Die Starter beim Judo, Schwimmen und der Leichtathletik vom DJK Köln-Bocklemünd, DJK STG Köln Nord und DJK Rheinkraft Neuss



Einen besonderen Aspekt hielt das DJK BSF 2010 erstmalig bereit: Die Teilnahme und die Integration gehandicapter Sportler fand während und in den offiziellen Wettkämpfen statt. Dies ist ein richtiger und wichtiger Schritt, den der DJK DV Köln zum DJK Sporttag am 26.6.2011 in Köln ebenfalls fortsetzen wird. Erfreulich auch, dass die gehörlosen Leichtathleten von einem DJK'ler aus dem DV Köln als Bundestrainer trainiert werden.



Felicitas Merker mit ihren Trainern Dr. Guido Kluth (DJK Rheinkraft Neuss) und Peter Kassubek

**SONNTAG, 26. JUNI 2011**  
 AUF DEM GELÄNDE DER DEUTSCHEN SPORHOCHSCHULE KÖLN UND IM SPORTPARK MÜNGERSDORF

**DJK DIÖZESANSPORTTAG 2011**

mit **Kirche & Kick**

Schirmherrschaft: Harry Voigtberger, Landschaftsverband Rheinland  
 Weihbischof Dr. Heiner Koch

Auflauf: Gottesdienst am 26.06.2011  
 Beginn: 09:30 Uhr

[www.kirche-laeuft.de](http://www.kirche-laeuft.de)

## DJK-Bundestag in Dortmund mit Networking, Life-Kinetik und Integrationstaler

Einen harmonischen 30. DJK-Bundestag in Dortmund erlebten rund 200 Delegierte im dortigen Katholischen Centrum. Inspiration von außen suchte sich die DJK-Spitze bei den Vorträgen zur Life Kinetik als Trainingsergänzung sowie zum Thema Networking. Hier ging es um die Frage, wie eine noch stärkere Vernetzung des Verbandes nach innen und außen die Ziele der DJK voranbringen kann. Zwar standen keine Präsidiumswahlen an, dennoch gab es personelle Neuigkeiten. So wurde Dr. Guido Kluth (DJK Rheinkraft) zum Beauftragten für Behindertensport eingesetzt. Verabschiedet wurden dagegen die ehemaligen Bundesjugendleiter Astrid Markmann und Thomas Lamm. Beeindruckend war die Preisverleihung für den DJK-Integrationstaler, zu der die Siegerin, die DJK Betzdorf, mit einigen ihrer Schützlinge anreiste. Eine fröhliche Festmesse mit Weihbischof Hubert Berenbrinker bildete den Höhepunkt am Sonntag, bevor sich die Delegierten bei strahlendem Sonnenschein wieder auf die Heimreise machten. Der nächste DJK-Bundestag findet 2012 in Regensburg statt.

**KOMMENTAR:** Ein DJK Bundestag bringt auch die Delegierten einander näher. Das ist den Vertretern der DJK DV aus NRW ausgesprochen gut gelungen. Wegen notwendiger Absprachen zu Anträgen trafen sich die Delegierten am Vorabend. Auch Sportverbandler dürfen in geselliger Runde das Angenehme mit dem Nützlichen verbinden!



## Kirche.läuft – 2. Kölner Stadionlauf mit noch mehr Teilnehmern

Einmaligkeit wird Sportlern und Organisatoren immer bewußter  
 „Wer läuferisch gut unterwegs sein will, der kommt am Training nicht vorbei. Wenn es wie beim Kölner Stadionlauf der DJK dann noch einen Segen als Startimpuls gibt, kann fast nichts mehr schief laufen. Wie im vergangenen Jahr schon zur Pre-



Neben vielen bunt markierten Laufgemeinschaften stachen die Shirts des Förderers „FairTrade“ besonders eindrucksvoll hervor. „Fair läuft sich besser!“ – das gefällt der DJK

miere, gab es auch zur zweiten Auflage wieder Segenssprüche.“ Detlef Ackermann von „Laufen-In-Köln“ kann sich mit DJK- und Olympiapfarrer Paul „Schütt zusammentun. „Beten hilft“, sagte dieser bei Olympia in Vancouver,“ aber es ersetzt das Training nicht!“

Ob mit oder ohne reichlich Training, aber immer mit Impuls und Segen: Die mehr als 800 Läufer/innen bei kirche.läuft erzielten teilweise sehr gute Zeiten und trauten sich Höchstleistungen bei mehr als warmem Wetter zu.

Gute Teilnahmezuwächse waren bei den Bambinis und den Schülern zu verzeichnen.

Schon von klein auf mit dem Sport beginnen, daran will die DJK sich mit Ihren Partnern, dem Caritasverband, dem Diözesanrat, den Kölner Jugendwerken und dem Fairen Handel als ein Ziel für kirche.läuft halten.

Besonderer Dank gebührt allen Helfer/innen, die den Startern auf der Strecke und im Ziel hilfreich zur Seite standen.

Die DJK beweist mit kirche.läuft, das Sport, Gemeinschaft & Glauben einen guten Dreiklang bilden können, der Menschen begeistert.

2011 wird kirche.läuft in den DJK Sporttag integriert werden, genau wie kirche.kickt, das grosse Fussball-Jugend-Tagesturnier. Beides findet am Sonntag, 26. Juni 2011 im Sportpark Müngersdorf statt.

## Sportlerwallfahrt 2010 zum Altenberger Dom

Wie jedes Jahr trafen sich auch am 28. Mai 2010 DJK'ler/innen zur Sportlerwallfahrt zum Altenberger Dom. Von vier Punkten aus machten sich über 200 Sportler zu Fuß auf den Weg zum Altenber-

ger Dom um dort mit Sportpfarrer und DJK Präses Christoph Stanzel den zweiten Teil der Hl. Messe ab dem Evangelium zu feiern. Der erste Teil des Gottesdienstes wurde an verschiedenen Stationen durch die Mitglieder des Arbeitskreises Kirche und Sport liebevoll und ansprechend gestaltet. Unter dem Motto „Herzschlag“ machte die Wallfahrt mit ihren verschiedenen Stationen die Wichtigkeit des Herzens für den Körper und somit für unser (Über-) Leben als auch für Gott, der darin wohnen möchte, deutlich.

Das Motto „Herzschlag“ begleitet die DJK(ler) nicht nur in dieser Ausgabe, sondern über das Jahr. Arbeitshilfen zum Thema liegen auf [www.djk.de/Service](http://www.djk.de/Service).

So traditionell die Wallfahrt sein mag, sie spricht Menschen an, die auf diese Weise ihren Glauben bekennen und ihre Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft, die der DJK.

**Vereine aus Gründungsboom-Zeiten feiern Jubiläum**  
 DJK Jugend Eller wird 100 und DJK Hermannia Dünwald 50 Jahre.

Der Beginn des letzten Jahrhunderts und die ersten Jahrzehnte nach dem 2. Weltkrieg waren Gründungszeiten für (DJK)Sportvereine. So feiern in diesen Tagen zahlreiche DJK Vereine Ihren 100. oder 50. Gründungstag.

Mit DJK Jugend Eller (Düsseldorf) und Hermannia Dünwald (Köln) tun dies zwei durch und durch DJK-geprägte Vereine. Sie spiegeln die Entwicklung ihrer Mitgliedschaft und die Weitergabe der DJK-Traditionen an die kommenden Generationen exemplarisch in ihren Festakten und im Vereinsleben



Lothar Roesel, 1. Vorsitzender der DJK Jugend Eller und DJK DV Schatzmeister Harald Schnellenbach beim Festakt

wieder. Wohl den Vereinen, die so engagiert geführt werden und sich auf die Zukunft so freuen dürfen. Wir gratulieren sehr herzlich.

Die Reihe der runden Vereinsjubiläen wird uns in den nächsten Jahren begleiten. Sie alle können sich – auf Antrag – über einen Jubiläumszuschuss des DJK DV Köln freuen!

## Aktive 50 Plus – Woche mit der DJK in Bad Honnef

„Mit frischem Wind in die Zukunft“, so lautete das Thema der Aktiv 50 Plus-Woche der DJK im Katholischen Sozialen Institut vom 3. - 7. Mai 2010.

Voller Vorfriede fuhren wir nach Bad Honnef, denn wir wollten wieder eine fröhliche Woche mit vielen Gleichgesinnten in dem schönen Haus erleben und wurden nicht enttäuscht. ... Gleich zu Anfang brachten uns Birgit Altmeier und Daniela Otto mit Spielen in Bewegung und teils kniffligen Aufgaben zum Nachdenken, dabei war oft Teamgeist und Teamarbeit gefragt. Bernward Siemes sorgte mit Bewegung, Atemübungen und Meditation an zwei Abenden für An- und Entspannung und damit für den Gleichklang von Körper, Seele und Geist. Marie Luise Schulte im Walde brachte uns an einem Tag meditative Tänze nahe, die wir dann zwischen durch immer wieder einmal anwenden konnten. Nicht ganz so meditativ ging es mit Margret Lückner am frühen Morgen um 7.00 Uhr bei der Morgengymnastik zu, aber nicht minder erfrischend. ... Ein Höhepunkt der Woche war ein Künstlergespräch mit Andreas Kuhnlein anlässlich einer Ausstellung seiner Werke im KSI. Wir hatten Glück und wurden von Hans Nitsche, dem stellvertretenden Leiter des Hauses dazu eingeladen und konnten so den außergewöhnlichen Bildhauer kennenlernen, der seine Werke mit einer Kettensäge schafft. ... Dem schloss sich ein Gespräch zwischen dem Künstler, Prof. Dr. W. Hausmann, Katharina Siemes und Frau Dr. Guski-Leinwand an und den Abschluss bildete eine Führung mit dem Künstler durch seine Ausstellung. Aufgelockert wurde der Abend musikalisch durch Uli und seine Freunde. Ein Abend, den man nicht so schnell vergisst. Ebenso unvergesslich ist natürlich auch der Abschiedsabend am Donnerstag mit viel Lachen und Singen. Hildegard Frischmeier brachte uns richtig in Schwung bei der Huldigung unseres

Maikönigspaares und dem Drehen eines Filmes. Viel zu Lachen gab es auch beim Gespräch zweier Altenheimbewohner, die von früheren Zeiten schwärmten und durch einen A-cappella-Chor mit passenden Liedern dabei unterstützt wurden. Die Stimmung wurde noch gesteigert durch einen guten Wein und ein paar frische Brezeln... .

Danach hieß es leider Abschied nehmen, aber alle nahmen sich fest vor, bei der Weihnachtswoche Aktiv 50 Plus 2010 oder im nächsten Frühjahr wieder dabei zu sein.

Ursel Stepan

## DJK Vereine präsentiert: DJK Rheinkraft Sportwoche

**DJK Viktoria Frechen Jugendfußballturnier mit Gästen**  
Mit großem Aufwand richtet sich die DJK Rheinkraft an ihre Mitglieder und die breite Öffentlichkeit mit ihrer traditionellen Sportwoche. Sie ist eine gelungene PR-Veranstaltung für den Verein und den Sport in der DJK. Zudem hält sie mit dem Gedächtnisturnier die Erinnerung an verdiente DJK Verantwortliche im Verein und in Neuss aufrecht. Ergänzend zum Sportangebot gibt es ein buntes Kinder- und familiengerechtes Rahmenprogramm, das über die DJK DV-Aktivitätenförderung unterstützt wird.

Seit Jahren veranstaltet DJK Viktoria Frechen ein grosses Jugendfußballturnier. In 2010 waren 130 Mannschaften an den Turniertagen im Juni in Frechen zu Gast. Mit Hilfe von Rainer Calmund u.a. konnte sogar das Team eines thailändischen Waisenhauses teilnehmen und eine Woche in Frechen verbringen. „Sponsoren“ und Menschen mit Kontakten gehören auch zum Amateur- und Jugendfußball und sind für solche Zwecke besonders gut eingesetzt.

## Generation Zukunft-Kampagne der Jugend in NRW

• Die Kampagne „Generation Zukunft“ ruft alle Jugendlichen und junge Menschen zwischen 12 und 27 Jahren auf, sich aktiv in die Mitgestaltung der Rahmenbedingungen für die nächste Generation einzubringen.

• Die Kampagne hat das Ziel, die öffentliche Aufmerksamkeit zielgerichtet auf

die Kinder und Jugendlichen in Nordrhein-Westfalen zu lenken, um nachhaltig Rahmenbedingungen zu schaffen, die individuelle Förderung, Bildung und Arbeit, Anerkennung, Mitsprache, Integration und soziale Gerechtigkeit gewährleisten.

Alle Jugendlichen sind eingeladen, als Mitglieder Generation Zukunft Stellung zu beziehen zu ihren Chancen von morgen.

• Alle Beiträge werden unter [www.generationzukunft-nrw.de](http://www.generationzukunft-nrw.de) veröffentlicht und nehmen an der Verlosung attraktiver Preise teil.

**Mitmachen vor Ort**

• Im Mittelpunkt steht die kreative Gestaltung einer lebensgroßen Figur, die von den Zukunftswünschen und -träumen der Generation Zukunft erzählt.

## Erweitertes Führungszeugnis für **ALLE** – noch kein Muss für Sportvereine!

**Aber – vielleicht bald gesetzlich vorgeschrieben!**

Das Bundeszentralregistergesetz (BZRG) verpflichtet die Träger der Jugendarbeit (also auch die Sportvereine) noch nicht zur Einholung eines erweiterten Führungszeugnisses (d.h., mit Auflistungen im untersten Strafbereich) bei Einsatz ehrenamtlich tätiger Personen im Verein (Eltern/teile, die Mannschaften begleiten, Jugendtrainer, Übungsleiter/innen...). Eine Einholung ist also derzeit eine KANN-Bestimmung. Aktuell beabsichtigt die Bundesebene, diese Fragestellung, ob und inwieweit die Vorlage von Führungszeugnissen auch auf Ehrenamtliche ausgedehnt werden soll i.R. des „Runden Tisches gegen sexuellen Missbrauch“ zu prüfen.

Wir setzen uns, zusammen mit den landeszentralen Jugendorganisationen für eine vernünftige, praktikable Lösung ein.

Übrigens, die Kosten, die mit der Beantragung von Führungszeugnissen verbunden sind (i.d.R. 13 Euro), trägt der Arbeitnehmer. Im Beschäftigungsverhältnis übernimmt sie der Arbeitgeber. Ein Gebührenerlass kann beantragt werden. Ein Erlass ist aber eine Ermessensentscheidung. In der Stadt Köln prüfen die möglicherweise betroffenen Organisationen, dies für die antragstellenden Ehrenamtler kostenfrei zu ermöglichen.

Ein Beispiel auch für andere Städte und Kreise?

## Termine und Veranstaltungen der DJK

• **Sternlauf der Religionen am 29. August 2010**

**Mügawiese Mülheim an der Ruhr**

**Veranstalter:** Landessportbund NRW e.V., Landesarbeitskreis Kirche und Sport NRW

**Ziel des Sternlaufs:** Mügawiese, Mülheim an der Ruhr

**Bis 16 Uhr:** Ankunft der Teilnehmer

**Ab 16 Uhr:** interreligiöse Feier mit anschließendem interkulturellem Fest

**Abschluss:** gegen 18.30 Uhr

Anmeldung und alle weiteren Informationen können Sie unter folgenden Internetseiten finden:

[www.kirche-und-sport-nrw.de](http://www.kirche-und-sport-nrw.de)

[www.wir-im-sport.de](http://www.wir-im-sport.de)

## Geistliche Tage und Bewegung „Atem holen“

**Ein Wochenende für junge Familien mit Kindern im Kindergarten- und Grundschulalter**

Kraft schöpfen für die kommende Zeit: Atem holen, eine gute Zeit (mal wieder) mit der Familie verbringen, Zeit für sich, für den Glauben und den Sport haben und die Ferien ausklingen lassen...

Wir möchten Sie zu einem aktiven Wochenende in Münster einladen. Bei einem abwechslungsreichen Programm – mal gemeinsam mit der Familie, mal ohne die Kinder wollen wir Sport, Gemeinschaft und Glaube erleben.

**Freitag, 27. August, 17.00 Uhr bis Sonntag, 29.**

**August 2010, 14.00 Uhr**

**DJK Bildungs- und Sportzentrum Kardinal von Galen, Münster;**

Das Wochenende endet mit der Teilnahme am Sternlauf der Religionen in Mülheim!w

## TERMINE

### Gruppenhelferfortbildung (GH III)

09.10.2010 in der Bildungsstätte Steinbachtalsperre  
Zielgruppe: ausgebildete Gruppenhelfer  
Wir planen eine Kinderfreizeit und führen dies im Rahmen der „Starke Ferien“ - Aktion der DJK Sportjugend sofort im Anschluss durch. Mehr Infos findet ihr in der Ausschreibung unter [www.djkdvkoeln.de/Termine](http://www.djkdvkoeln.de/Termine)

### „Man(n) selbst sein“

„Outdoor- und Entspannungstag nur für Männer  
Einen Tag an der frischen Luft, Natur erleben und sich bewegen, und danach Zeit für sich haben und entspannen. Inhalte des Tages sollen, neben Nordic Walking und meditativem Bogenschießen, Entspannungstraining und Zeit für Gespräche sein. Und das alles ganz unter Männern.

Samstag, 02.10.2010 von 10.00 bis 16.00 Uhr,  
Haus Venusberg - Bonn



Vorsitzender Theo Heppekaufen (DJK Hermannia Dünnwald) erhält von DJK Präses Pfr. Stanzel die DJK Jubiläumsförderung

**SONNTAG, 26. JUNI 2011**  
AUF DEM GELÄNDE DER DEUTSCHEN SPORTHOCHSCHULE KÖLN UND IM SPORTPARK MÜNGERSDORF

Spannende Spiele, Bewegende Begegnungen, Teamgeist, Freude & Respekt, Spaß haben, Fußball & mehr, Frohe Botschaft, Bewegung & Begegnung

**DJK**  
DIÖZESAN  
**SPORTTAG**  
2011

Schirmherrschaft:  
Harry Voigtsberger, Landschaftsverband Rheinland  
Weibischof Dr. Heiner Koch

mit **Kirche & Kickt**

Auflage:  
Gottesdienst am 26.06.2011  
Beginn: 09:30 Uhr

[www.kirche-laeuft.de](http://www.kirche-laeuft.de)

### Impressum:

**Verantwortlich:** Volker Lemken  
**Redaktion:** Vera Müller, Daniela Otto, Regina Schier, Volker Lemken sowie Gastbeiträge  
**Auflage:** bis zu 2000 Expl. **Satz & Layout:** Henrike Harde

**DJK Sportverband Köln**  
Am Kielshof 2  
51105 Köln  
[info@djkdvkoeln.de](mailto:info@djkdvkoeln.de)  
Tel.: 02 21 - 99 80 84 - 0  
Fax: 02 21 - 99 80 84 - 19