Jahresprogramm 2026

DJK Diözesansportverband Rottenburg-Stuttgart

Inhalt

Januar

		Seite
070	DJK Waldlaufmeisterschaft	06
080	Familienski-Wochenende	08
090	Langlaufwochenende	10

Februar

110	Schneeschuhwandern	12

März

200	Diözesan- und Jugendtag	14

April

210	Familienski-Woche	16
215	Fit für den Ruhestand	18
220	DJK Fußballcamp	20

Juni

		Seite
360	DJK Familienwochenende	22
380	Tanz- und Yoga-Tage	24
390	Abenteuer Schwarzwald	26
410	DJK Fahrradtour	28
415	DJK Day and Night Turnier	30

Anmeldeformular **32**

Juli

420	Canyoning-Action	34
450	Segelfreizeit	36
460	LG Stand-Up-Paddling	38

August

		Seite
550	Sport- and Spirit-Tage	**40**
560	Tischtennis-Saisonvorbereitung	**42**

September

565	FAYO-Yoga-Workshop	**44**
570	DJK Übungsleiter C-Ausbildung	**46**

Oktober

590	Spirituell unterwegs	**48**
595	Seniorentag	**50**
600	Fit und entspannt in den Herbst	**52**

November

		Seite
700	LG NeuroKinetik	**54**

Dezember

850	8. Stuttgarter Weihnachtssingen	**56**

Weiteres

900	Sport vor Ort	**58**
950	Regionalkonferenzen	**60**
Impressum		**63**

Editorial

Liebe DJK-Mitglieder, liebe Interessierte,

Sport und mehr … diesem Leitwort fühlen wir uns als DJK verpflichtet. Deshalb finden Sie in diesem Jahresprogramm auch Sport und mehr: Bewegung und Besinnung, Gemeinschaft, Naturerlebnisse, qualifizierte Fortbildungsangebote, Training, Tanz, Spiel und Spaß…

Wir haben wieder ein breit gefächertes Angebot zusammengestellt und freuen uns, wenn etwas Passendes für Sie dabei ist!

Um sich zu einer Veranstaltung anzumelden, nutzen Sie am besten das jeweilige Online-Formular. Sie erreichen es bequem über den QR-Code am oberen Seitenrand oder über unsere Internetseite www.djk-drs.de/programm. Alternativ können Sie auch weiter den Vordruck in der Mitte dieses Heftes verwenden und ihn an die Geschäftsstelle schicken, mailen oder faxen.

Anmeldungen sind möglich ab dem 03.11.2025.

Für aktuelle Informationen besuchen Sie bitte unsere Homepage und abonnieren Sie dort auch gerne unseren Newsletter, der Sie regelmäßig mit Veranstaltungshinweisen und Ideen für eigene Aktivitäten versorgt. Oder Sie besuchen uns einmal bei Instagram?

Falls Sie einen Lehrgang oder eine Veranstaltung exklusiv für Ihren Verein buchen wollen oder eine Moderation für eine Vorstandsklausur o.ä. suchen, sprechen Sie uns einfach an. Wir kommen auch gerne zu Ihnen!

Wir bedanken uns ganz herzlich bei allen, die den DJK Diözesansportverband auf vielfältige Weise unterstützen!

Bis bald bei einer unserer Veranstaltungen!

Diözesangeschäftsstelle

Geschäftsführerin und Referentin
Sarah Kubin-Scharnowski

Geschäftsstelle
Andrea Lux

Jugend- und Sportreferent
Alexander Schreiner

Tel: 0711 9791-4780
Fax: 0711 9791-4789
E-Mail: djk@blh.drs.de
Homepage: www.djk-drs.de
Instagram: djk_sportverband_rottenburg

Anmeldungen für Veranstaltungen 2026 nehmen wir ab 3.11.2025 entgegen. Bitte füllen Sie dazu das Online-Formular hinter dem entsprechenden **QR-Code** oder unter **www.djk-drs.de/programm aus oder nutzen Sie das Formular** in Papierform und schicken/mailen/faxen es uns zu. Formlose Anmeldungen können aus datenschutzrechtlichen Gründen nicht bearbeitet werden.

DJK Waldlaufmeisterschaft / Nr. 070

Termin: 10. Januar 2026

Zielgruppe:	Einzelläufer:innen und Mannschaften
Kurzbeschreibung:	Die DJK Waldlaufmeisterschaft findet traditionell zu Jahresbeginn in Göppingen statt. Gelaufen wird auf Asphalt (10 %) und geschottertem Waldweg (90 %). Für Kinder und Jugendliche geht es über eine Distanz von 1.200 m und 2.200 m. Männer und Frauen laufen über eine Distanz von 10.000 m. Zusätzlich wird noch ein Lauf über 5.200 m angeboten. Weitere Informationen: www.djk-gp.de
Ort:	Göppingen
Leitung:	Rudi Viehmaier, Fachwart für Leichtathletik
Startgebühren:	siehe www.djk-gp.de
Hinweise:	Anmeldung noch am Veranstaltungstag vor Ort möglich

START
DJK GÖPPINGEN
WINTERLAUFSERIE
341
323
422
725

Familienski-Wochenende in Oberstdorf / Nr. 080

Termin: 23. bis 25. Januar 2026

Zielgruppe:	Familien
Kurzbeschreibung:	Lust auf ein Skiwochenende für Familien in der Jugendherberge Oberstdorf? Freut euch auf ein Rundum-Sorglos-Paket mit Frühstück, Lunchpaket und Abendessen inklusive! Der Freitagabend steht mit lockerer Atmosphäre und lustigen Spielen ganz im Zeichen des Kennenlernens. Am Samstag starten wir nach dem Frühstück gemeinsam in den Tag. Das Tagesprogramm gestaltet jeder nach eigenen Wünschen und organisiert es individuell – ob auf der Skipiste, beim Rodeln oder bei einer Wanderung durch die winterliche Natur. Nach dem Abendessen geht es für alle, die möchten, gemeinsam ins Zentrum von Oberstdorf, wo wir das bunte Leben der Stadt genießen. Am Sonntag bleibt nach dem Frühstück noch Zeit für weitere Ski- oder Wintersportaktivitäten. Dann treten wir wieder die Heimreise an.
Ort:	Jugendherberge Oberstdorf
Leitung:	Katharina Markewski, Pressewartin
Teilnahmegebühren:	Mitglieder: Erwachsene und Jugendliche 150 Euro, Kinder (8–12 Jahre) 90 Euro, Kinder (0–7 Jahre) 60 Euro inkl. Halbpension Nichtmitglieder: Erwachsene und Jugendliche 200 Euro, Kinder (8–12 Jahre) 140 Euro, Kinder (0–7 Jahre) 110 Euro inkl. Halbpension

Langlaufwochenende in Hittisau / Nr. 90

Termin: 30. Januar bis 1. Februar 2026

Zielgruppe:	Erwachsene, Übungsleitende, Jugendliche (ab 16 Jahren), bevorzugt DJK-Mitglieder
Kurzbeschreibung:	Wintersport pur im Langlauf-Eldorado: Gemütlich auf der Dorfrunde in Hittisau oder sportlich auf der Grenzlandloipe zwischen Hittisau (A) und Balderschwang (D). Hier wurde das erste grenzüberschreitende DSV nordic aktiv Zentrum eingerichtet mit Langlaufloipen aller Schwierigkeitsgrade. Wintersport für Skater und Spazier-Langläufer, für Schnelle und Gemütliche, für hartes Training und sanftes Dahingleiten. Der Spur folgen und den eigenen Rhythmus finden – die eigenen Aktivitäten flexibel gestalten in der (Klein-)Gruppe oder individuell. Der Weg ist das Ziel! Das Langlaufplus in Hittisau / Balderschwang: Extrem hohe Schneesicherheit und bestens ausgeschilderte und modernste Loipen. Langlauffans (klassisch und Skating) kommen voll auf ihre Kosten!
Ort:	Gasthof OXA, Hittisau, Bregenzerwald (Österreich)
Leitung:	Uli Motschenbacher, DJK-Sportleiter und Fachwart für Abenteuer- und Erlebnissport
Teilnahmegebühren:	Mitglieder: 230 Euro, Nichtmitglieder: 280 Euro im DZ (EZ-Zuschlag: 30 Euro/Tag) inkl. Halbpension und Loipennutzung
Lizenzverlängerung:	15 UE Übungsleiter C

Schneeschuhwandern im

Bregenzerwald / Nr. 110

Termin: 20.02. – 22.02.2026

Zielgruppe:	Erwachsene, Übungsleitende
Kurzbeschreibung:	Mit diesem Schneeschuh-Einsteiger-Wochenende im wunderschönen Bregenzerwald möchten wir alle interessierten Wintersportlerinnen und -sportler ansprechen, die sich einmal mit einem etwas anderen Sportgerät in verschneiter Winterlandschaft bewegen möchten. Schneeschuhwandern ermöglicht, die Stille zu genießen, Natur zu erleben und unberührte Landschaften zu erkunden. Die Gehzeiten werden an beiden Tagen vier bis fünf Stunden betragen, eine gewisse Grundkondition sollte also vorhanden sein. Schneeschuhe werden bereitgestellt. Wer möchte, kann aber auch die eigenen Schneeschuhe mitbringen.
Unterkunft/Ort:	Gasthof OXA, Hittisau (Österreich)
Leitung:	Jürgen Wenzler, Fachwart für Ski- und Wintersport
Teilnahmegebühren:	Mitglieder: 260 Euro, Nichtmitglieder: 310 Euro im DZ (EZ-Zuschlag: 30 Euro/Tag) inkl. Halbpension und Ausleihe Schneeschuhe
Lizenzverlängerung:	15 UE Übungsleiter C

Diözesan- und Jugendtag / Nr. 200

Termin: 14. März 2026

Zielgruppe:	Delegierte aus den Vereinen, Mitglieder der Diözesanausschüsse, Gäste
Kurzbeschreibung:	Der Diözesantag ist die Jahreshauptversammlung des DJK Verbandes der Diözese Rottenburg-Stuttgart und oberstes Beschlussgremium. Deshalb freuen wir uns über eine rege Beteiligung! 2026 sind wir zu Gast beim SV DJK Stödtlen im Ostalbkreis. Als Redner dürfen wir den Landrat des Ostalbkreises, Dr. Joachim Bläse, begrüßen. Wie immer gibt es ein leckeres Mittagessen, einen spirituellen Impuls und viel Gelegenheit zu Austausch und Gespräch. Der Jugendtag findet zeitgleich mit dem Diözesantag statt, jedoch mit eigenem Programm und einer besonderen sportlichen Aktivität. Komm dazu und lerne andere Jugendliche aus DJK-Vereinen und uns vom Jugendteam kennen!
Ort:	Vereinsheim des SV DJK Stödtlen
Teilnahmegebühren:	Die Delegierten sind Gäste des Verbandes. Fahrtkosten werden entsprechend der geltenden Regelung erstattet.

JUMP 4 ALL
TRAMPOLINPARK
DJK
SPORTJUGEND
DV Rottenburg-Stuttgart
www.djk-drs.de

Familienski-Woche in Südtirol / Nr. 210

Termin: 4. bis 11. April 2026

Zielgruppe:	Familien mit Kindern und Jugendlichen
Kurzbeschreibung:	Wie wäre es mit einem aktiven Familienurlaub voller Natur und geselligem Beisammensein, bei dem die Kinder glücklich und ausgepowert sind? Gemeinsam verbringen wir eine Woche im wunderschönen Südtirol – mit Schneespaß, abwechslungsreichem Programm und Wellness im Hotel. Für Kinder mit erster Skierfahrung (keine Anfänger!) gibt es vormittags am Kronplatz ein kostenfreies, betreutes Skifahren in der Gruppe (kein Skikurs). Am Nachmittag basteln und spielen wir, entspannen in unserer gemütlichen Unterkunft oder entdecken die Umgebung. Es bleibt ausreichend Zeit für selbst organisierte Wanderungen oder Mountainbike-Touren durch die beeindruckende Landschaft. Morgens und abends genießen wir im Hotel leckere Mahlzeiten.
Ort:	Hotel Pustertaler Hof, Kiens (Italien)
Leitung:	Katharina Markewski, Pressewartin
Teilnahmegebühren:	Mitglieder (ohne Ski-Pass): Erwachsene und Jugendliche 600 Euro, Kinder (8-12 Jahre) 250 Euro, Kinder (0-7 Jahre) 150 Euro inkl. Halbpension Nichtmitglieder (ohne Ski-Pass): Erwachsene und Jugendliche 670 Euro, Kinder (8-12 Jahre) 320 Euro, Kinder (0-7 Jahre) 220 Euro inkl. Halbpension
Zusatzinformation:	EZ-Zuschlag: 30 Euro/Tag, Ski-Pass-Preise unter www.kronplatz.com

Fit für den Ruhestand. Mit Kraft und Klarheit in

Termin: 4. bis 6. April 2026

Zielgruppe:	Berufstätige vor dem Übergang in den Ruhestand
Kurzbeschreibung:	Was kommt nach meinem „Berufsleben"? Wie gestalte ich einen guten Übergang für mich? Was wünsche ich mir für diese neue Lebensphase? Für die Annäherung an diese Fragen setzen wir uns nicht nur „geistig" in Bewegung, sondern ganz bewusst auch körperlich. Inhaltlich ist Zeit, Rückschau zu halten und Bilanz zu ziehen in Bezug auf die eigenen Stärken, aber auch: Was sind meine Interessen und Bedürfnisse? Was gibt mir Kraft und wofür will ich mir in Zukunft mehr Zeit nehmen? Wir arbeiten u. a. mit der Methode „Berufungscoaching". Eingeladen sind alle, die Lust haben, sich in Einzelarbeit und im Austausch mit anderen mit ihrem künftigen Ruhestand zu beschäftigen. Die Bewegungsangebote laden zu einer Übernahme in den Alltag ein: wir trainieren spielerisch unsere Koordination, kräftigen unsere Muskulatur, machen Atem- und Entspannungsübungen. Die Veranstaltung ist für alle Fitnesslevel geeignet!
Ort:	Bildungshaus St. Luzen, Hechingen
Leitung:	Bettina Müller, Theologin, Pädagogin, Berufungscoach WAVE® Sarah Kubin-Scharnowski, Bildungsreferentin
Teilnahmegebühren:	Mitglieder 350 Euro, Nichtmitglieder 510 Euro im EZ inkl. Vollpension

den neuen Lebensabschnitt / Nr. 215

15. DJK Fußballcamp / Nr. 220

Termin: 7. bis 11. April 2026

Zielgruppe:	Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren
Kurzbeschreibung:	Erlebe in den Osterferien ein unvergessliches Fußballcamp 2026! Freue dich auf tägliches Training auf dem Soccercourt oder dem Fußballplatz und werde zum echten Teamplayer! Außerdem erwartet Dich ein vielfältiges Rahmenprogramm mit coolen Spielen, einem spannenden Kinoabend und als Highlight ein gemeinsamer Ausflug in den Schwabenpark! Sichere dir jetzt deinen Platz und sei dabei: Sport, Spaß und neue Freundschaften warten auf Dich!
Ort:	Wagnershof, Ellwangen
Leitung:	Andreas Stöhr, Jugendleiter Alexander Schreiner, Sport- und Jugendreferent
Teilnahmegebühren:	150 Euro inkl. Verpflegung

DJK Familienwochenende / Nr. 360

Termin: 12. bis 14. Juni 2026

Zielgruppe:	Familien
Kurzbeschreibung:	Das gemeinsame Familienwochenende der DJK-Diözesanverbände Freiburg und Rottenburg-Stuttgart bietet Spaß, Bewegung und Erholung für die ganze Familie. Wir wollen gemeinsam Sport machen, wandern, basteln und am Lagerfeuer sitzen. Die meisten Aktivitäten sind für alle Altersgruppen geeignet, für ein paar teilen wir uns stundenweise je nach Alter oder Interesse auf. Wir wohnen in gemütlichen Ferienhäusern und treffen uns zu den Programmpunkten, zu den Mahlzeiten, auf dem Spielplatz im Feriendorf oder auf dem Bolzplatz. Beim Familienwochenende kommen sowohl Eltern als auch Kinder auf ihre Kosten!
Ort:	Familienferiendorf „Eckenhof", Schramberg
Leitung:	DJK Leitungsmitglieder
Teilnahmegebühren:	Mitglieder: Erwachsene (ab 16 Jahren) 105 Euro, Jugendliche (7–15 Jahre) 85 Euro, Kinder (3–6 Jahre) 60 Euro, Kinder (unter 3 Jahren) frei, inkl. Vollpension Nichtmitglieder: Erwachsene (ab 16 Jahren) 155 Euro, Jugendliche (7–15 Jahre) 110 Euro, Kinder (3–6 Jahre) 85 Euro, Kinder (unter 3 Jahren) frei, inkl. Vollpension

Tanz- und Yoga-Tage / Nr. 380

Termin: 18. bis 21. Juni 2026

Zielgruppe:	Erwachsene, Übungsleitende
Kurzbeschreibung:	Mit Energy Dance und Faszienyoga in Bewegung kommen, die eigene Mitte stärken und zur Ruhe finden im wunderschön gelegenen Kloster Kirchberg bei Sulz am Neckar. Energy Dance ist pure Lebensfreude. Die Bewegungen sind fließend, die Musik vielfältig. Energy Dance heißt: „raus aus dem Kopf – rein in den Körper". Die Ruhe auf dem Klosterberg lädt zum Waldbaden und Meditieren ein. Bewegte und ruhige Einheiten wechseln sich ab und es bleibt genügend freie Zeit zum Entspannen und um die vielen kleinen Seen in Klosternähe zu entdecken.
Ort:	Berneuchener Haus Kloster Kirchberg, Sulz am Neckar
Leitung:	Jutta Geiger-Wenzler, Energy Dance Trainerin, FAYO-Coach
Teilnahmegebühren:	Mitglieder 300 Euro, Nichtmitglieder 370 Euro im EZ inkl. Vollpension
Hinweise:	Die benötigte FAYO-Maxirolle kann im Kurs für 29 Euro erworben werden.
Lizenzverlängerung:	15 UE Übungsleiter C

Abenteuer Schwarzwald / Nr. 390

Termin: 26. bis 28. Juni 2026

Zielgruppe:	Erwachsene, Jugendliche
Kurzbeschreibung:	Entdecke die Vielfalt des Schwarzwalds! Auch 2026 heißt es wieder: Rucksack packen und los-wandern – dieses Mal rund um den imposanten Belchen. Uns erwarten spektakuläre Ausblicke, frische Bergluft und die wohltuende Stille der Natur. Unser Zuhause ist das gemütliche Schwarzwaldhotel Wiedenerhof, von dem aus wir gemeinsam starten: Am Freitag genießen wir einen entspannten Spaziergang, am Samstag wartet der le-gendäre Belchensteig auf uns und am Sonntag erkunden wir die idyllische Umgebung bei einer Rundwanderung um Wieden. Abenteuer Schwarzwald ist geeignet für alle mit guter Kondition. Bitte an passende Wanderausrüstung denken!
Ort:	Wieden im Schwarzwald
Leitung:	Alexander Schreiner, Sport- und Jugendreferent
Teilnahmegebühren:	Mitglieder 175 Euro im EZ, 160 Euro im DZ inkl. Halbpension Nichtmitglieder 245 Euro im EZ, 210 Euro im DZ inkl. Halbpension

Wasmankennt,dasschätztman
Wasmanschätzt,dasschütztman

DJK Fahrradtour nach Heilbronn / Nr. 410

Termin: 26. bis 28. Juni 2026

Zielgruppe:	Erwachsene
Kurzbeschreibung:	Dies ist ein Wochenende für alle, die auf dem E-Bike oder dem Bio-Bike in Gesellschaft die schöne Landschaft im Ländle entdecken wollen! Wir starten am Freitagvormittag in Leonberg und fahren entlang des Glems-, Enz und Neckartals etwa 78 Kilometer bis Heilbronn (auch Zustieg am Bietigheimer Bahnhof möglich). Am Samstag geht es von Heilbronn nach Bad Wimpfen mit seiner Altstadt und dem Volksfest „Talmarkt". Nachmittags fahren wir weiter nach Bad Friedrichshall zum Salzbergwerk (ca. 30 km). Über das Bottwartal führt uns der Weg am Sonntag zurück nach Leonberg (ca. 70 km). Die Übernachtung erfolgt je nach Geschmack im Gemeinschaftszelt auf dem Sportplatz der DJK Heilbronn (Sanitäranlagen vorhanden, Schlafsack und Isomatte müssen mitgebracht werden) oder in der Heilbronner Jugendherberge. Verpflegung tagsüber in Eigenverantwortung. Es besteht Helmpflicht!
Ort:	Gelände des DJK SB Heilbronn
Leitung:	Wolfgang Süßenbach, DJK Heilbronn; Klemens Max, DJK Leonberg
Teilnahmegebühren:	Übernachtung mit Frühstück im Zelt: Mitglieder 50 Euro, Nichtmitglieder 75 Euro Übernachtung mit Frühstück in der Jugendherberge: Mitglieder 100 Euro, Nichtmitglieder 150 Euro im DZ (EZ auf Anfrage)

DJK Day and Night Turnier / Nr. 415

Termin: 27. Juni 2026

Zielgruppe:	Kinder und Jugendliche ab 10 Jahre, Erwachsene
Kurzbeschreibung:	Auf dem Gelände der Sportanlage des DJK Sportbundes Heilbronn geht es an diesem Tag nonstop um Beach-Volleyball. Bis in die Nacht hinein wird gespielt. Interessierte, auch ohne Vorerfahrung, sind herzlich eingeladen!
Ort:	DJK Sportgelände Heilbronn
Startgebühren:	20 Euro pro Team
Hinweise:	Übernachtung in mitgebrachten Zelten ist auf dem Gelände möglich. Sanitäre Anlagen sind vorhanden.

DJK-Geschäftsstelle
Jahnstr. 30, 70597 Stuttgart

Internet: www.djk-drs.de
E-Mail: djk@blh.drs.de

Tel: 0711 9791-4780
Fax: 0711 9791-4789

Anmeldung

Nr.	Kursbezeichnung	Gebühr

Nr.	Kursbezeichnung	Gebühr

Vorname / Nachname

Straße / Hausnummer

PLZ / Wohnort

Telefon (vorzugsweise mobil)

E-Mail

Geburtsdatum

DJK-Mitglied ☐ ja ☐ nein

Verein

Verpflegung vegetarisch / vegan / sonstiges

sonstige Angaben

Ort, Datum und Unterschrift

Bei kurzfristigen Stornierungen behalten wir uns vor, ggf. anfallende Storno-Gebühren der Tagungshäuser weiterzugeben.

Mit der Anmeldung erkläre ich mich einverstanden, dass bei der Veranstaltung aufgenommene Fotos von der DJK zum Zweck der Darstellung der DJK und ihrer Aktivitäten gespeichert und veröffentlicht werden dürfen. Die Einwilligung gilt für die Verwendung der Fotos auf der DJK-Homepage und auf den DJK Social Media-Kanälen, in Veröffentlichungen in der Presse sowie in Publikationen.

☐ ja ☐ nein

Ich willige ein, dass zur Bildung von Fahrgemeinschaften meine Kontaktdaten (E-Mail-Adresse, Telefon-/Mobilnummer und Wohnort ohne genaue Adresse) an andere Teilnehmende der Veranstaltung weitergegeben werden. Mir ist bekannt, dass meine Einwilligung freiwillig ist und ich sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft ohne Angabe von Gründen widerrufen kann. Eine Weitergabe erhaltener Kontaktdaten an andere Personen als Veranstaltungsteilnehmende ist aus datenschutzrechtlichen Gründen nicht zulässig.

☐ ja ☐ nein

Einzugsermächtigung

Diese Anmeldung kann nur bearbeitet werden, wenn eine Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats über den vollen Betrag vorliegt.
Erklärung: Ich ermächtige den DJK-Diözesanverband, Gläubigernr. DE37ZZZ00000035096 einmalig eine Zahlung in Höhe von

Euro von meinem/unserem Konto einzuziehen.

Ich weise mein/unser Kreditinstitut an, die von o. g. Zahlungsempfänger auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen.
Hinweis: Ich kann/Wir können innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem/unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber

IBAN

Ort, Datum und Unterschrift

Anmeldungen für 2026 sind ab dem 3.11.2025 möglich.

TSUNAMI

Canyoning-Action an der Murg / Nr. 420

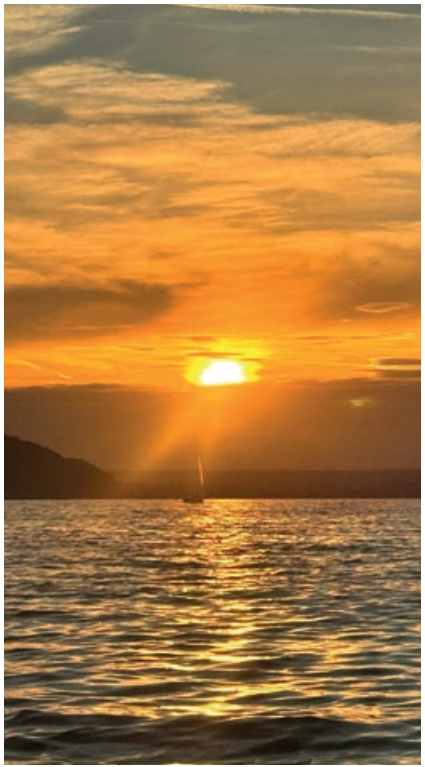
Termin: 4. Juli 2026

Zielgruppe:	Jugendliche ab 12 Jahren
Kurzbeschreibung:	Ein Tag Action pur: Wir starten mit einer Flussbettwanderung, optional inklusive Abseilen von einer 15 Meter hohen Brücke: über Felsen springen, klettern und den besten Weg durchs Wasser finden – Spaß garantiert! Mittags entspannen wir direkt an der Murg mit Snack und Getränk. Danach wartet Soft-Rafting auf uns: Mit Schwimmweste und Helm geht es im Raftboot durch Stromschnellen und über die Kajakwelle. Wer mutig ist, schwimmt sogar durch die Walze! Mitzubringen sind festes Schuhwerk und fürs Rafting T-Shirt, kurze Hose und Schuhe, die nass werden dürfen. Für danach komplett trockene Ersatzkleidung. Der Tag ist auch für Eltern geeignet, die ihre Kids nicht nur abliefern wollen, sondern selbst das Abenteuer suchen!
Ort:	Murgtal Arena, Forbach
Leitung:	Alexander Schreiner, Sport- und Jugendreferent
Referenten:	Professionelle Guides
Teilnahmegebühren:	Jugendliche 30 Euro, Erwachsene (ab 18 Jahre) 50 Euro inkl. Snack

Segelfreizeit am Bodensee / Nr. 450

Termin: 17. bis 19. Juli 2026

Zielgruppe:	Jugendliche ab 16 Jahren
Kurzbeschreibung:	Neu im DJK Jahresprogramm: Segeln, Spaß und Sonne pur! Erlebe unvergessliche Tage an einem der schönsten Naturstrandbäder am Bodensee: wir segeln täglich mit einem erfahrenem Skipper vom Verein für Sozialpädagogisches Segeln e.V., zelten direkt am Wasser und genießen am Abend das Lagerfeuer. Freu dich auf ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm organisiert von unse rem DJK Jugendteam, neue Freundschaften und jede Menge Action und Spaß auf und im Wasser. Sichere dir jetzt deinen Platz für unser ultimatives Sommercamp in der Nähe von Konstanz!
Ort:	Campingplatz Klausenhorn
Leitung:	Katharina Markewski, Jugendteam
Skipper:	Verein für sozialpädagogisches Segeln e.V.
Teilnahmegebühren:	Mitglieder 100 Euro, Nichtmitglieder 150 Euro inkl. Verpflegung



KN 5 4654
Shalom

Lehrgang Stand-Up-Paddling / Nr. 460

Termin: 25. Juli 2026

Zielgruppe:	Erwachsene, Jugendliche, Übungsleitende
Kurzbeschreibung:	An diesem Tageslehrgang werden wir in toller Umgebung die Grundtechnik des SUP-Fahrens kennenlernen. Zielgruppe sind sowohl Anfänger, als auch schon erfahrene Stand-Up-Paddler, die ihre Kenntnisse vertiefen wollen. Wir werden Informationen bekommen, was beim Stand-Up-Paddling auf dem Bodensee (und auch auf anderen Seen) zu beachten ist. Eine kleine Wetterkunde am See runden den Tag am „Schwäbischen Meer" ab. Zum Abschluss werden wir gemeinsam ein gemütliches Picknick in der Surfschule machen. Auf Sitzsäcken, Liegestühlen und Hängematten lassen wir den Tag ausklingen. Wer möchte, kann sein eigenes SUP-Board mitbringen – ansonsten können Boards kostenlos in der Surfschule ausgeliehen werden.
Ort:	Surfschule Bodensee, Überlingen
Leitung:	Jürgen Wenzler
Referent:	Surfschule Überlingen
Teilnahmegebühren:	Mitglieder 55 Euro, Nichtmitglieder 80 Euro inkl. Ausleihe SUP-Board und Picknick
Lizenzverlängerung:	8 UE Übungsleiter C

Sport- and Spirit-Tage / Nr. 550

Termin: 14. bis 19. August 2026

Zielgruppe:	Erwachsene
Kurzbeschreibung:	Sechs Tage Sport und Spiritualität, Bewegung und Besinnung: Im ehemaligen Zisterzienser-Kloster Schöntal im herrlichen Jagsttal wollen wir gemeinsam zur Ruhe kommen und körperlich, geistig und seelisch neue Kraft schöpfen. Die Tage leben aus dem Wechselspiel zwischen Übungen zur Körperwahrnehmung, spirituellen Impulsen, kreativen Bibelarbeiten, meditativen Elementen und Bewegungseinheiten, zwischen Gemeinschaft und Austausch und persönlicher Zeit für sich. Wir werden gemeinsam Gottesdienst feiern, wandern, die Klosterumgebung genießen und entspannen. Die Tage sind für alle Fitnesslevel geeignet.
Ort:	Bildungshaus Kloster Schöntal, Schöntal
Leitung:	Sarah Kubin-Scharnowski, Bildungsreferentin; Jutta Geiger-Wenzler, Energy Dance Trainerin, FAYO Coach; Martin Sayer, Priester i.R.; Christian Turrey, katholischer Theologe, Journalist
Teilnahmegebühren:	Mitglieder 410 Euro, Nichtmitglieder 480 Euro im EZ inkl. Vollpension

SPIRIT/21

Tischtennis-Saisonvorbereitungslehrgang / Nr. 560

Termin: 28. bis 31. August 2026

Zielgruppe:	DJK-Tischtennisspieler:innen ab 12 Jahren
Kurzbeschreibung:	Auch dieses Jahr wollen wir uns vier Tage lang gemeinsam in der Sportschule Albstadt-Tailfingen auf die neue Saison vorbereiten. Das bunte Programm mit TT-Training, Fitness-Training, Beach-Volleyball, Schwimmen, Radtour und vielem mehr wird geleitet von mindestens drei Trainern, die auch Balleimer-Training anbieten. Thomas Walter und Stefan Molsner sind bereits fix gebucht. Schnell anmelden! Wenn die 32 Plätze belegt sind, ist keine Teilnahme mehr möglich. Einzelne Tagesbuchungen sind auch möglich.
Ort:	Sportschule Albstadt
Leitung:	Stefan Molsner, Fachwart für Tischtennis
Anmeldung:	Die Anmeldung erfolgt über info@djk-sportbund-stuttgart.de
Teilnahmegebühren:	Mitglieder 140 Euro, Nichtmitglieder 170 Euro im DZ inkl. Verpflegung

FAYO-Yoga-Workshop / Nr. 565

Termin: 12. bis 13. September 2026

Zielgruppe:	Erwachsene, Übungsleitende
Kurzbeschreibung:	FAYO steht für: FOOD-AWARENESS-YOGA-OM: „Food" meint vollwertige, pflanzliche Ernährung, „Awareness" steht für Achtsamkeitspraxis und Meditation, „Yoga" bedeutet Faszien-Yoga mit der FAYO-Maxirolle und „OM" ist synonym für Ganzheitlichkeit von Körper, Geist und Seele. Durch das Fayo-Faszien-Yoga können wir unsere Beweglichkeit erweitern, Engpässe und muskulär-fasziale Spannungen im Körper lösen, Schmerzen reduzieren und uns freier und entspannter fühlen. Wir lernen Meditations- und Achtsamkeitsrituale kennen und werden uns über gesunde Ernährung, die die Gesundheit stärkt, austauschen. Das alles in wunderschöner Umgebung auf dem Klosterberg.
Ort:	Berneuchener Haus Kloster Kirchberg, Sulz am Neckar
Leitung:	Jutta Geiger-Wenzler, FAYO-Coach
Teilnahmegebühren:	Mitglieder 230 Euro, Nichtmitglieder 280 Euro im EZ inkl. Vollpension
Hinweise:	Die benötigte FAYO-Maxirolle kann im Kurs für 29 Euro erworben werden.
Lizenzverlängerung:	8 UE Übungsleiter C

DJK Übungsleitenden

C-Lizenz „Breitensport"–Ausbildung / Nr. 570

Termin: 19. bis 20. September und 17. bis 25. Oktober 2026

Zielgruppe:	Übungsleitende, Interessierte
Kurzbeschreibung:	Starte jetzt deine Karriere als Übungsleiter:in! In 120 Lerneinheiten à 45 Minuten erhältst du fundiertes Wissen in Methodik, Pädagogik, Trainings- und Bewegungslehre sowie Sportmedizin und Sportphysiologie. Im Rahmen des Einstiegswochenendes und des Ausbildungsblocks gibt es außerdem interessante Einblicke in verschiedene Sport- und Trendsportarten. Auch mit DJK-spezifischen Inhalten befassen wir uns. Am Ende deiner Ausbildung hältst du die offizielle Übungsleitende-C-Lizenz Breitensport des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) in den Händen – dein Sprungbrett für die Arbeit im Sportverein oder in der Freizeitgestaltung.
Ort:	Sportschule Schöneck, Karlsruhe
Referent:	DJK Lehrstab
Teilnahmegebühren:	Mitglieder 550 Euro, Nichtmitglieder 800 Euro, inkl. Übernachtung, Verpflegung, Ausbildungsunterlagen
Voraussetzungen:	• Mitgliedschaft in einem Sportverein • Teilnehmende müssen zu Beginn der Ausbildung mindestens 16 Jahre alt sein • Erste-Hilfe-Nachweis • ärztliches Attest (nicht älter als zwei Jahre)

Mit Zukunftsmut – Spirituell unterwegs im

Termin: 2. bis 4. Oktober 2026

Zielgruppe:	Erwachsene
Kurzbeschreibung:	Wir wandern in einer wunderschönen Landschaft und können im Gehen bei uns ankommen, innehalten, Kraft und Mut schöpfen. In den drei Tagen werden wir drei Touren machen, zwei kürzere am Freitag und Sonntag, eine längere (ca. 18 km) am Samstag. Rund um das Benediktiner-Kloster Beuron im Tal der jungen Donau wollen wir wandernd und mit allen Sinnen die Natur wahrnehmen. Wir nehmen uns Zeit für Impulse, Austausch, Gespräche und Zeiten der Stille. Den Sonntagmorgen wollen wir mit einer kurzen Wanderung und hoffentlich einem strahlenden Sonnenaufgang beginnen. Anschließend kann der Gottesdienst im Kloster besucht oder eine weitere kleine Wanderung gemacht werden. Zum Mittagessen treffen wir uns wieder und schließen gemeinsam unsere Wandertage ab. Das Wochenende ist für alle Personen mit guter Grundkondition geeignet.
Ort:	Erzabtei St. Martin, Beuron
Leitung:	Brigitte Neyer-Strohmaier, Dipl.-Theologin, Diözesanvorsitzende CKD Rottenburg-Stuttgart Jürgen Wenzler, Fachwart für Ski- und Wintersport
Teilnahmegebühren:	Mitglieder 180 Euro, Nichtmitglieder 250 Euro im EZ inkl. Vollpension

Donautal / Nr. 590

DJK

Seniorentag / Nr. 595

Termin: 8. Oktober 2026

Zielgruppe:	Senioren
Kurzbeschreibung:	Sie möchten alte Freunde und Bekannte aus der DJK-Familie wiedersehen, sich austauschen und Neuigkeiten aus dem Verband erfahren? Dann lassen Sie sich den DJK-Seniorentag 2026 in Göppingen nicht entgehen! Freuen Sie sich auf einen Tag mit netten Begegnungen, einem interessanten Thema und neuen Eindrücken: Nach einer kleinen Stärkung gibt es einen Erste-Hilfe-Kurs speziell für Senioren, durchgeführt vom Roten Kreuz Göppingen – praxisnah und hilfreich für den Alltag! Nach einem gemeinsamen Mittagessen entdecken wir die Stadt Göppingen und tauchen anschließend im Märklin Museum in die faszinierende Welt der Modelleisenbahnen ein.
Ort:	Göppingen
Leitung:	Sarah Kubin-Scharnowski, Geschäftsführerin Alexander Schreiner, Sport- und Jugendreferent
Teilnahmegebühren:	Die Veranstaltung ist kostenfrei, Fahrtkosten müssen selbst getragen werden

Fit und entspannt in den Herbst / Nr. 600

Termin: 23. bis 25. Oktober 2026

Zielgruppe:	Übungsleiterinnen, interessierte Frauen
Kurzbeschreibung:	Das DJK Frauenwochenende wechselt 2026 den Veranstaltungsort! Im sehr gut mit der Bahn erreichbaren und von viel Grün umgebenen Bildungshaus St. Luzen in Hechingen werden wir uns möglichst viel an der frischen Luft bewegen, wandern und walken und in den Sporteinheiten auch neue Trainingsmethoden und -geräte kennenlernen. Geist und Seele stärken wir wieder mit spirituellen Impulsen, Meditation, Entspannungsübungen und fröhlicher Gemeinschaft. Das Wochenende ist geeignet für alle Frauen mit Grundfitness.
Ort:	Bildungshaus St. Luzen, Hechingen
Leitung:	Jutta Geiger-Wenzler, Übungsleiterin Prävention und Gesundheitssport, L&tB Schmerzspezialistin, Sarah Kubin-Scharnowski, Bildungsreferentin
Teilnahmegebühren:	Mitglieder: 190 Euro im EZ, 160 Euro im DZ inkl. Vollpension Nichtmitglieder: 240 Euro im EZ, 210 Euro im DZ inkl. Vollpension
Lizenzverlängerung:	15 UE Übungsleiter C

Lehrgang NeuroKinetik / Nr. 700

Termin: 6. bis 8. November 2026

Zielgruppe:	Übungsleitende, Interessierte
Kurzbeschreibung:	Ziel des NeuroKinetik-Trainings ist die Förderung der individuellen Hirnleistungsfähigkeit und der kognitiven Gesundheit durch Aus- und Neubildung neuronaler Netzwerke (Neuroplastizität). Dies geschieht insbesondere durch motivierende, herausfordernde, komplexe Bewegungsübungen, die sowohl motorische Kompetenzen als auch das Sinnessystem umfassend trainieren. Kinder und Jugendliche profitieren vor allem in den Bereichen Selbstbewusstsein, Selbstkompetenz und Selbstregulation. Lernschwierigkeiten bessern sich deutlich, das Lernen fällt leichter. Neuro-kinetische Übungen ergänzen jedes Sportprogramm und trainieren erfolgreich Körper und Geist!
Ort:	Hübingen, Rheinland-Pfalz
Anmeldung:	DJK Geschäftsstelle in Limburg: www.djk-dv-limburg.de
Referent:	DJK Lehrstab
Teilnahmegebühren:	Mitglieder 105 Euro, Nichtmitglieder 135 Euro, inkl. Verpflegung, Unterkunft und Ausbildungsunterlagen
Lizenzverlängerung:	16 UE Übungsleiter C

8. Stuttgarter Weihnachtssingen / Nr. 850

Termin: 20. Dezember 2026

Zielgruppe:	Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Familien
Kurzbeschreibung:	DAS Weihnachtsevent im Großraum Stuttgart – mitorganisiert vom DJK-Diözesansportverband: Kurz vor Heiligabend singen wir gemeinsam Weihnachten herbei, über alle Religions-, Generations- und sozialen Grenzen hinweg. „Vorsänger" Patrick Bopp, bekannt von der Vokalgruppe FÜENF, führt als humorvoller Chorleiter am Klavier durch das bunte Programm aus Weihnachtsklassikern, Pop-Hits und Kinderliedern. Die Liedtexte zum Mitsingen werden auf die große Stadion-Leinwand projiziert. Ein unvergessliches Erlebnis! Die Veranstaltung ist auch im Live-Stream zu verfolgen.
Ort:	GAZi-Stadion auf der Waldau, Stuttgart
Teilnahmegebühren:	Infos zu den Preisen und zum Kartenvorverkauf: www.stuttgarter-weihnachtssingen.de/

Sport vor Ort – Wir kommen zu Ihnen! / Nr. 900

Termin: Nach Vereinbarung

Zielgruppe:	Vereine, Kirchengemeinden, Kindergärten u.ä.
Kurzbeschreibung:	Wir kommen mit unserem Know-how und einer Referentin oder einem Referenten zu Ihnen in den Sportverein oder auch in Ihre Kirchengemeinde und geben Anregungen und Impulse für die Sportpraxis oder spirituelle Formate mit Bewegungselementen. Mögliche Themen sind: • Teambuilding mit Groß oder Klein • Trainingslehre für Jugendtrainer • Verletzungsprävention • Moderation Vorstandsklausur • Pilgertag/ Spirituelle Wanderung • Sportlich-spirituelle Angebote
Ort:	Bei Ihnen vor Ort
Leitung:	Entsprechend gewähltem Thema
Teilnahmegebühren:	Kostenlos

Diözese
Rottenburg-
Stuttgart
Region Hohenlohe
DJK TSV Dieringen
DJK SG Oberkessach
DJK SB Heilbronn
DJK SF Bühlerzell
Region Enz/Murr
Region Ostalb Nord
DJK SV Sulzdorf
DJK SG Ludwigsburg
DJK SV Eigenzell
DJK SG Ellwangen
DJK SV Neuhausen-Zipplingen
DJK St. Nikolaus Stuttgart
DJK SG Schwäbisch-Gmünd
DJK Flochberg
DJK St. Elisabeth Stuttgart
DJK SG Zuffenhausen
DJK SG Wasseralfingen
DJK SG Schwäbisch-Gmünd
DJK SV Aalen
DJK Schulschach Stuttgart
DJK SG Stuttgart
Region Ostalb Süd
DJK SG Stuttgart-Süd
DJK SG Oberrimsingen
Region Stuttgart
DJK Ergenzingen
Region Süd
DJK Kolleg St. Josef Ehingen
DJK Schramberg
DJK SG Ehingen
DJK SV Hasterkirch
DJK Bad Wurzach

Regionalkonferenzen / Nr. 950

Termin:
Region Enz/Murr: Frühjahr, konkreter Termin wird abgestimmt
Region Süd: Herbst, konkreter Termin wird abgestimmt
Region Ostalb Süd: Herbst, konkreter Termin wird abgestimmt

Zielgruppe:	Vorstandsmitglieder der regionalen DJK Vereine
Kurzbeschreibung:	Bei den Treffen liegt der Schwerpunkt auf der Vereinsarbeit vor Ort. Uns geht es darum, zu hören, was Sie vor Ort umtreibt und wie wir als DJK-Diözesansportverband Sie, den Verein und Ihre Mitglieder unterstützen können. Für die Vereine untereinander bietet die Regionalkonferenz die Möglichkeit zum Austausch.
Ort:	DJK Verein vor Ort
Leitung:	Gremienmitglieder DJK DV Rottenburg-Stuttgart
Teilnahmegebühren:	kostenlos

Fotorückblick auf 2025

Diözesantag in Schwabsberg

DJK Bundestag in Bad Neustadt

Fussballcamp in Ellwangen

Familienskiwoche

Familienwochenende in Schramberg

Abenteuer Schwarzwald

Klausurtagung der Diözesanleitung

Wintersportwoche im Pustertal

Impressum

Herausgeber:
DJK Geschäftsstelle
Jahnstraße 30
70597 Stuttgart
Telefon: 07 11.97 91-4780
E-Mail: djk@blh.drs.de

Redaktion:
Alexander Schreiner
Sarah Kubin-Scharnowski

Druck und Versand: IVS Deizisau
Recyclingpapier, Blauer Engel

Bildquellen:
Titel: Prostock-studio/shutterstock.com
S. 2 Designed by starline-Freepik
S. 7 DJK SG Göppingen
S. 8 gorillaimages/shutterstock
S. 16 Irina Sen/shutterstock
S. 19 rechts: Galyna Andrushko/shutterstock
S. 31 DJK Sportbund Heilbronn
S. 34 iruna_dm./shutterstock
S. 42 DJK Sportbund Stuttgart
S. 55 SviatlanaLaza/shutterstock
S. 59 Robert Kneschke/shutterstock
S. 59 links: Robert Kneschke/shutterstock.com
Rückseite: Lisa Kolbasa/shutterstock
alle anderen Fotos:
DJK-Diözesansportverband

Zeichenerklärung

Familien

Jugend

Körper, Geist und Seele

Fort- und Weiterbildung

Inside DJK

Wettkampf

Erlebnis

DjK
Diözesansportverband
Rottenburg-Stuttgart e.V.

DJK-Geschäftsstelle
Diözese Rottenburg-Stuttgart

Telefon: 0711 9791-4780
E-Mail: djk@blh.drs.de

Jahnstraße 30
70597 Stuttgart