

Jahresprogramm 2027

DJK Diözesansportverband Rottenburg–Stuttgart



DJK

Inhalt

Januar

Seite

080 Familienski-Wochenende **06**

Februar

090 Winteraktivwoche Finnland **08**

März

150 Wintersportwoche **10**

200 Diözesan- und Jugentag **12**

April

205 Familienski-Woche **14**

210 DJK Fußballcamp **16**

Mai

260 Nordic Walking-Instructor **18**

280 Sportexerzitien am Wasser **20**

Juni

Seite

380 Tanz- und Yoga-Tage **22**

385 DJK Familienwochenende **24**

390 Kanutour **26**

410 DJK Day and Night Turnier **28**

420 Canyoning-Action **30**

Juli

430 Moto-Spirit-Tour **32**

450 Wasserski / Wakeboarding **34**

460	Den Ruhestand im Blick	36
470	Stand-Up-Paddling	38

August Seite

540	DJK Übungsleitenden B-Lizenz	40
550	Sport- and Spirit-Tage	42
560	Tischtennis-Saisonvorbereitung	44

September

565	E-Bike-Woche	46
570	DJK Übungsleitenden C-Lizenz	48
575	Wanderwochenende	50

Oktober

590	FAYO-Yoga-Workshop	52
600	Fit und entspannt in den Herbst	54

Dezember

850	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 bitte das jeweilige [Online-Formular](#). Sie erreichen es bequem über den QR-Code am oberen Seitenrand oder über unsere Internetseite www.djk-drs.de/programm. Wir bitten um Verständnis dafür, dass es aus organisatorischen Gründen ab jetzt [keine anderen Anmeldemöglichkeiten](#) mehr gibt!

[Anmeldungen sind möglich ab dem 2.11.2026, 12 Uhr.](#)

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
N.N.

Tel: 0711 9791-4780

Fax: 0711 9791-4789

E-Mail: djk@blh.drs.de

Homepage: www.djk-drs.de

Instagram: [djk_sportverband_rottenburg](https://www.instagram.com/djk_sportverband_rottenburg)

Anmeldungen für Veranstaltungen 2027 nehmen wir ab 2.11.2026, 12 Uhr entgegen. Bitte füllen Sie dazu das Online-Formular hinter dem entsprechenden **QR-Code** oder unter www.djk-drs.de/programm aus. Formlose Anmeldungen können aus datenschutzrechtlichen Gründen nicht bearbeitet werden.

Familienski-Wochenende in Oberstdorf / Nr. 080

Termin: 29. bis 31. Januar 2027

Zielgruppe: Familien

Kurzbeschreibung: Lust auf ein Skiwochenende für Familien im Hostel 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: Hostel Oberstdorf

Leitung: Katharina Markewski, Pressewartin

Teilnahmegebühren: Mitglieder: Erwachsene und Jugendliche 160 Euro, Kinder (8–12 Jahre) 90 Euro, Kinder (0–7 Jahre) 60 Euro inkl. Halbpension
Nichtmitglieder: Erwachsene und Jugendliche 210 Euro, Kinder (8–12 Jahre) 140 Euro, Kinder (0–7 Jahre) 110 Euro inkl. Halbpension





Winteraktivwoche Finnisch Lappland / Nr. 090

Termin: 6. bis 13. Februar 2027

Zielgruppe: Erwachsene, ggf. Jugendliche mit ihren Eltern

Kurzbeschreibung: Wer die Faschingstage aktiv und sportlich verbringen möchte und Ruhe sowie Natur dem Trubel und Après-Ski vorzieht, ist im finnischen Fjellzentrum Kiilopää genau richtig. Rund 200 Kilometer markierte, bestens gepflegte Langlaufloipen sowie Wander- und Schneeschuhwege stehen zur Verfügung, davon 35 Kilometer beleuchtet. Die Loipen, Pfade und auch die Routen für Fatbikes starten direkt am Hauptgebäude. Zudem kann man Hunde-, Rentier- oder Motorschlittenfahrten unternehmen oder beim Eisangeln sein Glück versuchen. Diese typisch nordischen Winteraktivitäten sind ein unvergessliches Erlebnis. Und das Beste: Das Fjellzentrum Kiilopää ist ein hervorragender Ort, um Nordlichter zu beobachten!

Ort: Fjellzentrum Kiilopää, Finnland

Leitung: Uli Motschenbacher, Sportleiter und Fachwart für Abenteuer- und Erlebnissport

Teilnahmegebühren: Weitere Informationen sowie die Anmeldeformalitäten unter www.djk-drs.de/programm

Wintersportwoche im Pustertal / Nr. 150

Termin: 6. bis 13. März 2027

Zielgruppe: Erwachsene, Senioren und Junioren

Kurzbeschreibung: Die Wintersportwoche bietet Gelegenheit, sich auf verschiedenste Weise in herrlicher Umgebung im Pustertal zu bewegen: Alpines Skifahren ist genauso möglich wie Langlaufen, Schneeschuhwandern oder eine Winterwanderung. Für eine Pause vom Sport bieten sich zahlreiche Museen, ein Stadtbummel in Bozen, Meran oder Bruneck oder der SPA-Bereich des Hotels an. Wir wohnen im Naturhotel Pustertalerhof in Zimmern mit Bad/Dusche/WC, Frühstücksbuffet, Vier-Gang Abendmenü und freiem Zugang zum PustertalerhofAQUA und DolomiteSPA. Der ebenfalls inklusive HOLIDAYPASS berechtigt zur kostenlosen Nutzung aller öffentlichen Verkehrsmittel in Südtirol. Es stehen unterschiedliche Zimmerkategorien zur Auswahl. Die Ausstattungsmerkmale entnehmen Sie bitte der detaillierten Ausschreibung auf der Homepage oder im Online-Anmeldeformular!

Ort: Hotel Pustertaler Hof, Kiens (Südtirol/Italien)

Leitung: Jürgen Wenzler, Fachwart für Ski- und Wintersport und Jutta Geiger-Wenzler



Teilnahmegebühren (ohne Dolomiti Ski-Pass, inkl. Ausleihe Schneeschuhe):

Preis für Zimmerkategorie	Erwachsene / Senioren / Junioren	Kinder (8 – 12 Jahre)	Kinder (0 – 7 Jahre)
Basic	550 Euro	385 Euro	275 Euro
Deluxe	650 Euro	455 Euro	325 Euro
Natura	700 Euro	490 Euro	350 Euro
Stuben Romantica	700 Euro	490 Euro	350 Euro
Penthouse Suite	800 Euro	560 Euro	400 Euro

Zusatzinformationen: Einzelzimmerzuschlag: 25 Euro/Tag

Teilnahmegebühr-Zuschlag i. H. v. 70 Euro für Nichtmitglieder (Erwachsene/Senioren/Junioren)





Diözesan- und Jugendtag / Nr. 200

Termin: 20. März 2027

Zielgruppe: Delegierte aus den Vereinen, Mitglieder der Diözesanausschüsse, Gäste

Kurzbeschreibung: Der Diözesantag ist die Jahreshauptversammlung des DJK Sportverbandes der Diözese Rottenburg-Stuttgart und oberstes Beschlussgremium. Deshalb freuen wir uns über eine rege Beteiligung!
2027 sind wir zu Gast bei der DJK Sportgemeinschaft Ebingen.
Als prominente Rednerin dürfen wir die ehemalige Biathletin Simone Hauswald begrüßen! In einem Vortrag wird sie uns Einblicke in ihre sportliche Karriere, ihr soziales Engagement und ihre Lebenseinstellung geben.
Wie immer gibt es ein leckeres Mittagessen, einen spirituellen Impuls und Gelegenheit zu Austausch und Gespräch.

Der Jugendtag findet zeitgleich mit dem Diözesantag statt, jedoch mit eigenem Programm. Dieses Jahr geht es nach der Jugendsitzung in die große Dolomiti-Boulderbox nach Albstadt-Tailfingen. Komm dazu und lerne andere Jugendliche aus DJK-Vereinen und uns vom Jugendteam kennen!

Ort: Festhalle Albstadt-Ebingen

Teilnahmegebühren: Die Delegierten sind Gäste des Verbandes.
Fahrtkosten werden entsprechend der geltenden Regelung erstattet

Familienski-Woche in Südtirol / Nr. 205

Termin: 27. März bis 3. April 2027

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). Je nach Alter und Interesse finden sich am Nachmittag Grüppchen zusammen für selbst organisierte Wanderungen, Mountainbike-Touren, einen Besuch in der Kletterhalle o. ä.. Auch Spielen und Basteln werden wir wieder miteinander. Morgens und abends genießen wir leckere Mahlzeiten im Hotel.

Ort: Hotel Pustertaler Hof, Kiens (Südtirol/Italien)

Leitung: Katharina Markewski, Pressewartin

Teilnahmegebühren: Mitglieder (ohne Ski-Pass): Erwachsene und Jugendliche 650 Euro, Kinder (8-12 Jahre) 250 Euro, Kinder (0-7 Jahre) 150 Euro inkl. Halbpension
Nichtmitglieder (ohne Ski-Pass): Erwachsene und Jugendliche 720 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





16. DJK Fußballcamp / Nr. 210

Termin: 30. März bis 3. April 2027

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren

Kurzbeschreibung: Erlebe ein neues unvergessliches Fußballcamp 2027 in den Osterferien! 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
N.N.

Teilnahmegebühren: 170 Euro inkl. Verpflegung

Ausbildung zum Spirituellen DJK Nordic Walking-

Termin: 3. bis 5. Mai 2027

Zielgruppe: Übungsleitende, Interessierte

Kurzbeschreibung: Wer sich zu Fuß auf den Weg macht, bekommt den Kopf frei und kann sich für neue Erfahrungen öffnen. Diesen Effekt wollen wir aufgreifen: In der DJK-eigenen Ausbildung lernen die Teilnehmenden, die grundlegende Technik des Nordic Walkings zu vermitteln und mit spirituellen Elementen und Impulsen zu kombinieren. Das Ziel ist ein ganzheitliches, sich gut ergänzendes Angebot, das sowohl Körper, Geist und Seele „bewegt“.
Die Ausbildung zum spirituellen DJK-Nordic Walking Instructor bietet sich sowohl für Personen aus dem Sport an, als auch für Interessierte aus dem kirchlichen Bereich.
Beide Interessensgruppen erhalten kreative Impulse für ihre jeweilige Arbeit.

Ort: Sportschule Schöneck, Karlsruhe

Referent/Referentin: DJK Lehrstab

Teilnahmegebühren: 250 Euro, inkl. Übernachtung, Verpflegung, Ausbildungsunterlagen

Instructor / Nr. 260





Sportexerzitien am Wasser / Nr. 280

Termin: 30. Mai bis 4. Juni 2027

Zielgruppe: Erwachsene

Kurzbeschreibung: Neu im Jahresprogramm des DJK-Diözesansportverbandes Rottenburg-Stuttgart und eine besondere Empfehlung für alle, die sich im und am Wasser besonders wohlfühlen: die sportlich-spirituellen Tage am Bodensee auf der idyllischen Insel Reichenau!
Das ganzheitliche Angebot verbindet klassische Exerzitienelemente wie geistliche Impulse, Schweigen, Gottesdienst und Gespräche mit Wassersportelementen von Aquajogging über Aquafitness, Standup-Paddeln und Kanufahren bis Schwimmen. Bewegung und Besinnung und die wunderschöne Umgebung werden in vielfältiger Form erlebbar.

Voraussetzung für die Teilnahme ist Schwimmfähigkeit!

Ort: Haus Insel Reichenau, Reichenau

Leitung: Michael Gosebrink, Dipl. Theologe und Sportlehrer
Heike Roth-Gosebrink, Übungsleiterin im Präventions-, Reha- und Gesundheitssport

Teilnahmegebühren: Mitglieder 575 Euro, Nichtmitglieder 645 Euro im EZ inkl. Halbpension

Tanz- und Yoga-Tage / Nr. 380

Termin: 10. bis 13. Juni 2027

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 Klostersnähe zu entdecken.

Ort: Berneuchener Haus Kloster Kirchberg, Sulz am Neckar

Leitung: Jutta Geiger-Wenzler, Energy Dance Trainerin, FAYO-Coach

Teilnahmegebühren: Mitglieder 310 Euro, Nichtmitglieder 380 Euro im EZ inkl. Vollpension

Hinweise: Die benötigte FAYO-Maxirolle kann im Kurs für 29 Euro erworben werden.

Lizenzverlängerung: 15 UE Übungsleiter C





DJK Familienwochenende / Nr. 385

Termin: 18. bis 20. Juni 2027

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. Am Samstag feiern wir einen lebendigen Gottesdienst unter freiem Himmel.

Ort: Familienferiendorf „Eckenhof“, Schramberg

Leitung: DJK Leitungsmitglieder

Teilnahmegebühren: Mitglieder: Erwachsene 110 Euro, Jugendliche (16–18 Jahre) 85 Euro, Kinder (7–15 Jahre) 60 Euro, Kinder (3–6 Jahre) 30 Euro, Kinder unter 3 Jahren frei, inkl. Vollpension
Nichtmitglieder: Erwachsene 140 Euro, Jugendliche (16–18 Jahre) 115 Euro, Kinder (7–15 Jahre) 90 Euro, Kinder (3–6 Jahre) 60 Euro, Kinder unter 3 Jahren frei, inkl. Vollpension

Kanutour auf der Enz / Nr. 390

Termin: 19. Juni 2027

Zielgruppe: Familien mit Kindern ab 3 Jahren, Jugendliche

Kurzbeschreibung: Ein unvergessliches Naturerlebnis mit besonderer Bewegung! Wir treffen uns in Besigheim und fahren mit dem Sammeltaxi zum Startpunkt unserer Kanutour nach Bietigheim. Von dort paddeln wir in offenen Canadiern entspannt zurück nach Besigheim.
Ein erfahrener Kanuguide begleitet uns, gibt eine gründliche Einweisung und steht unterwegs mit Tipps und Hilfestellung zur Seite. Dank der sanften Strömung ist die Strecke auch für Anfänger bestens geeignet. So bleibt viel Gelegenheit, sich auf die vielfältige Tier- und Pflanzenwelt und die idyllische Landschaft zu konzentrieren.
Am Ende der Fahrt besteht die Möglichkeit zur Einkehr in Kramers Biergarten.
Das Tragen einer Schwimmhilfe bzw. Schwimmweste ist Pflicht!

Ort: Besigheim

Leitung: Katharina Markewski, Pressewartin

Referent/Referentin: „Die Zugvögel“-Kanutours

Teilnahmegebühren: Kinder und Jugendliche 25 Euro, Erwachsene 40 Euro inkl. Ausrüstung und Transport





DJK Day and Night Turnier / Nr. 410

Termin: Juni 2027

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren, Erwachsene

Kurzbeschreibung: Auf dem Gelände der Sportanlage des DJK Sportbundes Heilbronn geht es an diesem Tag non stop 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, Anmeldung über thomas.frank@sandbankrocker.de

Hinweise: Genauer Termin wird noch bekannt gegeben.
Übernachtung in mitgebrachten Zelten ist auf dem Gelände möglich. Sanitäre Anlagen sind vorhanden.

Canyoning-Action an der Murg / Nr. 420

Termin: 3. Juli 2027

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: Jonas Gabriel Wenzler, Jugendteam

Referent/Referentin: Guide Adventure World/Murgtal-Arena

Teilnahmegebühren: Jugendliche 35 Euro, Erwachsene (ab 18 Jahre) 55 Euro inkl. Snack





Moto-Spirit-Tour / Nr. 430

Termin: 4. Juli 2027

Zielgruppe: Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren
(ggf. auch als Sozios/ Sozia)

Kurzbeschreibung: Die Moto-Spirit-Tour lädt Motorradbegeisterte zu einem gemeinsamen Tag auf zwei Rädern ein. Die geführte Tour führt über die Ostalb und durch den Schwäbisch-Fränkischen Wald. Unterwegs verbinden wir Fahrfreude mit Spiritualität durch kurze Impuls-Stopps, Achtsamkeit im Fahren und die Erfahrung von Gemeinschaft in der Gruppe. Die Natur- und Landschaftseindrücke der Ostalb laden ein, Schöpfung bewusst wahrzunehmen, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen.

Ort: Ostalb und Schwäbisch-Fränkischer Wald

Leitung: Uli Motschenbacher, Sportleiter und Fachwart für Abenteuer- u. Erlebnissport
Andreas Stöhr, Jugendleiter

Teilnahmegebühren: keine

Hinweise: Teilnehmen können Fahrerinnen und Fahrer mit Motorrädern ab 125 ccm³.
Als Sozia bzw. Sozios können weitere Personen teilnehmen.
Die Verantwortung übernimmt jeweils die Fahrerin bzw. der Fahrer.

Wasserski / Wakeboarding / Nr. 450

Termin: 10. Juli 2027

Zielgruppe: Jugendliche, Familien

Kurzbeschreibung: Lust auf einen crazy Wassertag? Wasserski bzw. Wakeboarding verbindet Kraft, Koordination und Balance – und macht unglaublich viel Spaß! Von 10 bis 12 Uhr haben wir eine Wasserski-Seilbahn auf dem Thannhauser Baggersee für uns alleine! Ein Coach wird Anfängern die Basics vermitteln und Checker mit Profitipps versorgen. Danach gibt es die Möglichkeit zum Beachvolleyball, zum Schwimmen und Planschen im See und natürlich zum Relaxen am Strand. Etwas zu Essen gibt es im Bistro am See, oder ihr bringt eure Verpflegung selbst mit. Also liebe Wasserratten und Strandmäuse: packt die Badehose ein und meldet euch an!

Voraussetzung für die Teilnahme ist gute Schwimmfähigkeit!

Ort: Wakeboardpark Thannhausen

Leitung: Katharina Markewski, Pressewartin

Hinweise: Turncable Thannhausen

Teilnahmegebühren: Jugendliche 20 Euro, Erwachsene 40 Euro inkl. Bahnmiere und Leihmaterial





Den Ruhestand im Blick. Mit Kraft



und Klarheit in den neuen Lebensabschnitt / Nr. 460

Termin: 12. bis 14. Juli 2027



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 die neue Lebensphase? In diesem Seminar setzen wir uns nicht nur „geistig“ in Bewegung, sondern ganz bewusst auch körperlich – spielt doch das gesundheitliche Wohlbefinden eine ganz entscheidende Rolle. Inhaltlich ist Zeit, in Einzelarbeit und im Austausch 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? Die Bewegungsangebote laden zu einer Übernahme in den Alltag ein: wir kräftigen unsere Muskulatur, machen Atem- und Entspannungsübungen – wenn witterungsbedingt möglich in der großen schönen Gartenanlage!

Ort: Bildungshaus Kloster Schöntal, Schöntal

Leitung: Bettina Müller, Theologin, Pädagogin, Berufungsscoach WAVE®
Sarah Kubin-Scharnowski, Bildungsreferentin

Teilnahmegebühren: Mitglieder 415 Euro, Nichtmitglieder 475 Euro im EZ inkl. Vollpension

Stand-Up-Paddling auf dem Schluchsee

Termin: 24. Juli 2027

Zielgruppe: Erwachsene, Jugendliche, Übungsleitende

Kurzbeschreibung: In diesem dreistündigen Lehrgang werden wir die Grundtechnik des SUP-Fahrens kennenlernen. Zielgruppe sind sowohl Anfänger, als auch schon erfahrene Stand-Up-Paddler, die ihre Kenntnisse vertiefen wollen. Wir lernen die wichtigsten Schläge und Manöver auf stehendem Gewässer, den Wiederaufstieg, Materialkunde und einige Feinheiten mehr. Zum Abschluss des Tages werden wir in gemeinsamer Runde ein gemütliches Picknick machen. Wer möchte, kann sein eigenes Board mitbringen – ansonsten können Boards kostenlos vor Ort ausgeliehen werden. Nach dem Lehrgang kann das Board auf eigene Kosten weitergenutzt werden. Voraussetzung für die Teilnahme ist Schwimmfähigkeit!

Ort: Bootshaus am Schluchsee, Schluchsee

Leitung: Jürgen Wenzler, Fachwart für Ski- und Wintersport

Referent/Referentin: Bootshaus am Schluchsee

Teilnahmegebühren: Mitglieder 60 Euro, Nichtmitglieder 90 Euro inkl. Ausleihe SUP-Board und Picknick

Lizenzverlängerung: 8 UE Übungsleiter C

(Lehrgang) / Nr. 470





DJK Übungsleitenden B-Lizenz



„Sport in der Prävention“ – Ausbildung / Nr. 540

Termin: 2. bis 6. August 2027

Zielgruppe: Übungsleitende, Interessierte

Kurzbeschreibung: In 60 Lerneinheiten werden wir uns mit Inhalten der Anatomie, Physiologie, Sportmedizin und Ernährungsfragen befassen. Im Praxisteil der Weiterbildung stehen Ausdauerprogramme, wie z. B. Aqua-jogging oder Nordic Walking, sowie funktionelle Gymnastik und Übungen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung sowie Bausteine für ein zeitgemäßes Krafttraining auf dem Stundenplan. Die Ausbildung möchte die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in die Lage versetzen, gezielte Sportprogramme zur Vorbeugung von Bewegungsmangelerscheinungen anzubieten. Dabei werden die Zusammenarbeit mit den Krankenkassen und der Erwerb des Gütesiegels „Sport pro Gesundheit“ im Mittelpunkt stehen. Die Weiterbildung endet mit der offiziellen Vergabe der DOSB-Übungsleitenden-B-Lizenz „Sport in der Prävention“.

Ort: Münsterschwarzach

Referent/Referentin: DJK Lehrstab

Teilnahmegebühren: Mitglieder 350 Euro, Nichtmitglieder 550 Euro, inkl. Übernachtung, Verpflegung, Ausbildungsunterlagen

Voraussetzungen:

- Mitgliedschaft in einem Sportverein
- gültige Übungsleiter C-Lizenz

Sport- and Spirit-Tage / Nr. 550

Termin: 13. bis 18. August 2027

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





Tischtennis-Saisonvorbereitungslehrgang / Nr. 560

Termin: 26. bis 29. August 2027

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

E-Bike-Woche im Spessart / Nr. 565

Termin: 13. bis 18. September 2027

Zielgruppe: Erwachsene

Kurzbeschreibung: Die „Bike-Lodge“ in Lohr-Steinbach ist speziell auf die Bedürfnisse von Radlerinnen und Radlern ausgerichtet und unser Ausgangspunkt für fünf Tage gemeinschaftliches E-Bike-Fahren in der malerischen Landschaft des Spessarts: Am ersten Tag führt uns eine Halbtagesfahrt nach Gemünden und Lohr. Es folgen Tagesausflüge zum Glasmuseum in Wertheim, zum Schloss Mespelbronn sowie zum Weihnachtspostamt in Himmelstadt und nach Karlstadt. Die Tagesausfahrten sind zwischen 50 und 80 Kilometer lang und beinhalten bis zu 730 Höhenmeter pro Tag. In unserem Quartier genießen wir jeden Tag ein reichhaltiges Frühstück und ein warmes Abendessen. Das Tragen eines Fahrradhelms ist erwünscht.

Ort: Bike-Lodge Lohr am Main

Leitung: Wolfgang Süßenbach, Sportausschuss

Teilnahmegebühren: Mitglieder 350 Euro im DZ inkl. Halbpension, zzgl. Eintrittsgelder
Nichtmitglieder 420 Euro im DZ inkl. Halbpension, zzgl. Eintrittsgelder





DJK Übungsleitenden



C-Lizenz „Breitensport“-Ausbildung / Nr. 570

Termin: 17. bis 19. September und 9. bis 17. Oktober 2027

Zielgruppe: Übungsleitende, Interessierte

Kurzbeschreibung: Im Rahmen von 120 Lerneinheiten werden Grundlagen in vielfältigen Bereichen vermittelt: von der Methodik und dem Kennenlernen unterschiedlicher Sport- und Trendsportarten, über die Sportmedizin, die Vorbeugung von Sportverletzungen bis zur Trainingslehre (Schwerpunkt Gesundheit). Auch Grundlagen der Pädagogik sind Thema, um selbstsicher mit Gruppen, Gruppendynamik, aber auch mit Konfliktsituationen umgehen zu können. Die Auseinandersetzung mit rechtlichen Fragen sowie mit der Sportentwicklung in unserer Gesellschaft sind ebenfalls wichtige Themen der Ausbildung. Das Erleben von Gemeinschaft – das für die DJK von besonderer Bedeutung ist – wird in dieser Ausbildung großgeschrieben. Wir machen machen das „Sport und mehr...“-Konzept erfahrbar.

Ort: Sportschule Schöneck, Karlsruhe

Referent/Referentin: DJK Lehrstab

Teilnahmegebühren: 600 Euro für DJK-Mitglieder / 900 Euro für Nicht-DJK-Mitglieder
inkl. Übernachtung, Verpflegung, Ausbildungsunterlagen

Voraussetzungen:

- Mitgliedschaft in einem Sportverein • Mindestalter: 16 Jahre • Erste-Hilfe-Nachweis
- ärztliches Attest • erweitertes polizeiliches Führungszeugnis

HOCHGEBERGE – Wanderwochenende auf der

Termin: 17. bis 19. September 2027

Zielgruppe: Erwachsene

Kurzbeschreibung: Wer gerne auf Naturwegen und idyllisch wandert, stößt in und um das Biosphärengebiet Schwäbische Alb auf herrliche Natur. Ausgezeichnete Wanderwege laden zum Erkunden dieser Albregion ein. Dabei ist der Name HOCHGEBERGE am Albtrauf Programm: Traumhafte Aussichten mit Blick bis ins Alpenvorland belohnen nach dem HOCHGEHEN. Unser Zuhause ist der gemütliche „Gasthof zur Post“ in Zwiefalten, von dem aus wir gemeinsam starten: Am Samstag wartet der Premiumwanderweg »hochgepilgert« von Wimsen nach Zwiefalten auf uns. Am Sonntag erkunden wir den Premiumwanderweg »hochgehträumt« bei Lichtenstein. Die Wanderungen sind geeignet für alle mit guter Kondition.

Ort: Schwäbische Alb, bei Zwiefalten und Lichtenstein

Leitung: Jannis Schmidt, Fachwart für Gesundheitssport
Uli Motschenbacher, Sportleiter und Fachwart für Abenteuer- und Erlebnissport

Teilnahmegebühren: Mitglieder 150 Euro im EZ, 130 Euro im DZ inkl. Frühstück
Nichtmitglieder 200 Euro im EZ, 180 Euro im DZ inkl. Frühstück

Schwäbischen Alb / Nr. 575





FAYO-Yoga-Workshop / Nr. 590

Termin: 9. bis 10. Oktober 2027

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 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. Umgeben sind wir von der großen gepflegten Gartenanlage des ehemaligen Klosters.

Ort: Bildungshaus St. Luzen, Hechingen

Leitung: Jutta Geiger-Wenzler, FAYO-Coach

Teilnahmegebühren: Mitglieder 140 Euro, Nichtmitglieder 190 Euro im EZ inkl. Vollpension

Hinweise: Die benötigte FAYO-Maxirolle kann im Kurs für 29 Euro erworben werden.

Lizenzverlängerung: 8 UE Übungsleiter C

Fit und entspannt in den Herbst / Nr. 600

Termin: 15. bis 17. Oktober 2027

Zielgruppe: Übungsleiterinnen, interessierte Frauen

Kurzbeschreibung: Die kühle Jahreszeit kommt und wir machen uns noch einmal richtig fit dafür! Im gepflegten und von Grün umgebenen Haus Regina Pacis am Rand von Leutkirch 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 mit spirituellen Impulsen, Meditation, Entspannungsübungen und fröhlicher Gemeinschaft. Das Wochenende ist geeignet für alle Frauen mit Grundfitness.

Ort: Tagungshaus Regina Pacis, Leutkirch

Leitung: Jutta Geiger-Wenzler, Übungsleiterin Prävention und Gesundheitssport, L&B Schmerzspezialistin
Sarah Kubin-Scharnowski, Bildungsreferentin

Teilnahmegebühren: Mitglieder: 180 Euro im EZ, 150 Euro im DZ
Nichtmitglieder: 230 Euro im EZ, 200 Euro im DZ, inkl. Vollpension

Lizenzverlängerung: 15 UE Übungsleiter C



9. Stuttgarter Weihnachtssingen / Nr. 850

Termin: 20. Dezember 2027

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 kostenlosen 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

Regionalkonferenzen / Nr. 950

Termin:

Region Hohenlohe: Frühjahr, konkreter Termin wird abgestimmt

Region Ostalb Nord: Frühjahr, konkreter Termin wird abgestimmt

Region Stuttgart: 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 2026



Fahrradtour nach
Heilbronn



Diözesan- und Jugendtag
in Stüttlen



Langlaufwochenende
in Hittisau



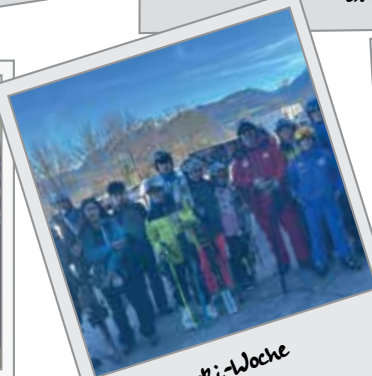
DJK Bundesjugendtag
in Saarbrücken



Familienswochenende
in Schramberg



Klausurtagung DJK
Diözesanleitung



Familienski-Woche
im Pustertal



Sport- and Spirit-Tage
Kloster Schöntal

Impressum

Herausgeber:

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

Redaktion:

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 gorillaimages/shutterstock
S. 11 kasakphoto/shutterstock
S. 15 Irina Sen/shutterstock
S. 19, 40, 48 DJK Ausbildungsinitiative Südwest
S. 20 Michael Gosebrink
S.27 r.classen/shutterstock
S. 28 DJK Sportbund Heilbronn
S. 29 iruna_dm/shutterstock
S. 35 Wakeboardpark Thannhausen
S. 36 links Galyna Andrushko/shutterstock
S. 44 DJK Sportbund Stuttgart
Rückseite: Lisa Kolbasa/shutterstock
alle anderen Fotos: DJK-Diözesansportverband

Zeichenerklärung



Familien



Jugend



Körper, Geist und Seele



Fort- und Weiterbildung



Inside DJK



Wettkampf



Erlebnis



Gemeinschaft
Sport
Glaube

DJK
Diözesansportverband
Rottenburg-Stuttgart e.V.

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