



Ausschreibung

Sportexerzitionen im Winter

Bewegung und Besinnung

10.-15.01.2027

Wald- oder Vitalhotel
am Notschreipass
Südschwarzwald

Beginn:

Sonntag, den 10. Januar 2027,
um 18:00 Uhr
mit dem Abendessen

Ende:

Freitag, den 15. Januar 2027
um ca. 14 Uhr
nach dem Mittagessen
und der Reflexion

DJK-Sportverband Diözesanverband Trier

Herzogenbuscher Str. 56
54292 Trier
Tel.: 0651-24040
info@djk-dv-trier.de
www.djk-dv-trier.de

Exerzitionen sind bekannt und verbreitet im religiösen Bereich. Die Zielsetzung ist, zur Ruhe zu kommen, über sich und den Glauben neu nachzudenken und Kraft fürs Leben zu schöpfen. In den Sportexerzitionen werden diese Grundgedanken mit Bewegungselementen verknüpft. Vielseitiger Sport soll dabei als Medium erlebt werden, in dem Entspannung und die persönliche Belastungsfähigkeit, Konzentration auf sich selbst, kooperatives Miteinander und eine Reflexion des persönlichen Sportbildes möglich sind. "Sich bewegen" und "sich orientieren" als Grundbedürfnisse des Menschen werden in vielfältiger Form erlebbar.



Wir wollen Wege und Türen öffnen durch...

- ... Formen der Entspannung und Körpererfahrung,
- ... Hilfen zur Reflexion über eigenes Verhalten und Werte,
- ... Lernen, Ruhe auszuhalten (zeitweise wird geschwiegen),
- ... Erleben und Spüren von Bewegung und Sport,
- ... Gebet, Besinnung, Meditation und Gottesdienst.

Zielgruppe: Die Sportexerzitionen sollen Erwachsenen ab 18 Jahren aus den Bereichen Kirche oder Sport ein Ruhepol und eine "Tankstelle" sein. Zur Teilnahme sind keine besonderen sportlichen Voraussetzungen nötig.

Kosten: **Komfort Einzelzimmer** (mit Dusche oder Bad/WC)
- 715,00 Euro p.P. und Aufenthalt im ***S-Naturparkhotel
- 1142,00 Euro p.P. und Aufenthalt im **** Waldhotel

Komfort Doppelzimmer (mit Dusche oder Bad/WC)
- 575,00 Euro p.P. und Aufenthalt im ***S-Naturparkhotel
- 815,00 Euro p.P. und Aufenthalt im **** Waldhotel

Familiensuiten
(mit getrennten Schlafzimmern und gemeinsamen Bad)
- 621,00 Euro p.P. und Aufenthalt im ***S-Naturparkhotel
- 857,00 Euro p.P. und Aufenthalt im **** Waldhotel

Nähere Informationen zu den Hotels und Umgebung:
www.albiez-team.de

Leitung: Michael Gosebrink (Diplomtheologe und Sportlehrer)
Paulina Scheffzek (Pastoralreferentin)

Teilnehmerzahl: maximal 12 Personen

Anmeldeschluss: 06. November 2026

Anmeldung möglich per E-Mail (info@djk-dv-trier.de), [hier](#) oder

