

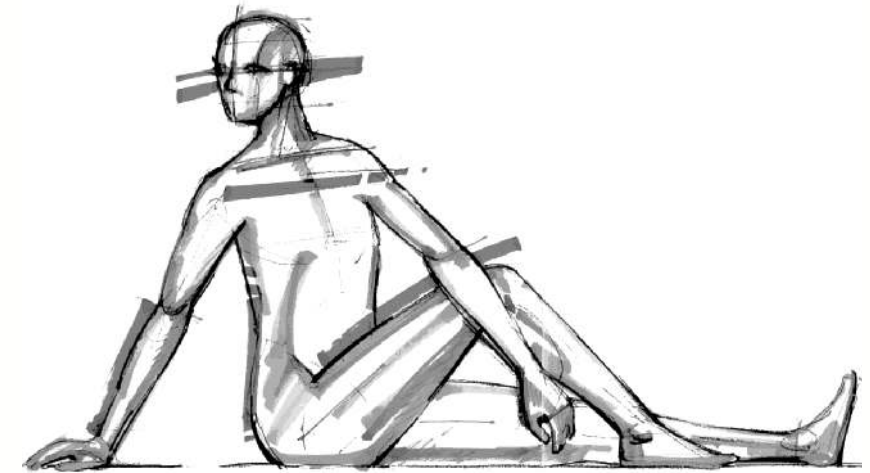
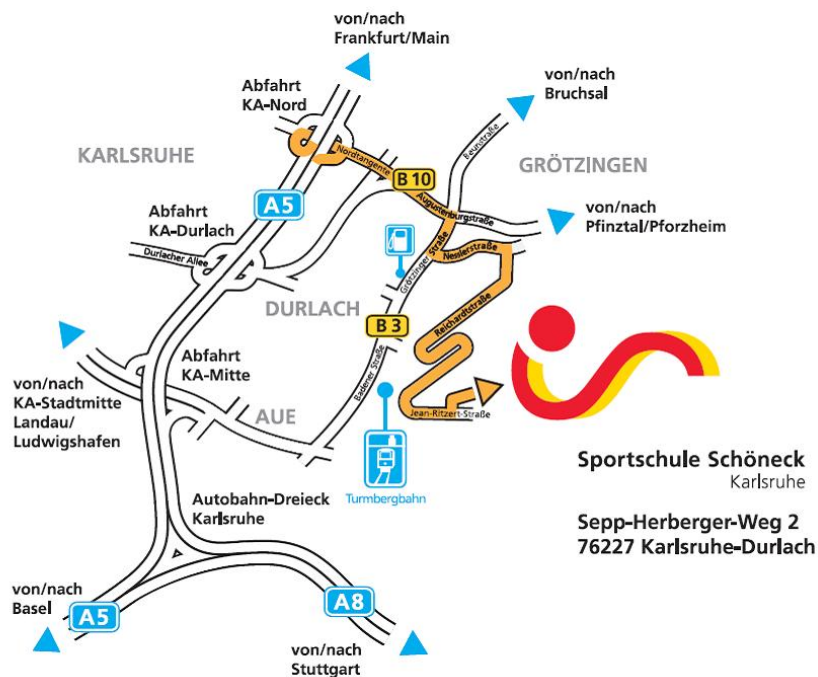
Anfahrt mit der Bahn

Hauptbahnhof Karlsruhe oder Bahnhof Durlach – dann mit dem Taxi direkt zur Sportschule oder mit der Straßenbahnlinie 1 bis zur Endhaltestelle Durlach-Turmberg – anschließend zu Fuß (15 Min.) oder mit der Turmbergbahn (1. April bis 1. November täglich 10 bis 20 Uhr, von 2. November bis 31. März am Wochenende und feiertags 10 bis 18 Uhr) zur Sportschule Schöneck.

Linienplan Linie KVV

Anfahrt mit dem PKW

Autobahnausfahrt Karlsruhe-Nord, danach Richtung Pfinztal B10 abbiegen. Nach ca. 2 km rechts abfahren in Richtung Durlach (Beschilderung "Sportschule Schöneck"). Gleich beim Ortseingang an der Ampel links abbiegen zur Sportschule Schöneck.



**Wer: Frauen und Männer,
die als Übungsleiter/innen
tätig sind**

**Wo: in der Sportschule Schöneck,
Karlsruhe**

Wann: 30.11.2026 bis 02.12.2026

Vorgesehenes Programm (Änderungen vorbehalten)

Montag, 30.11.2026

bis 10:00 Uhr Anreise und Zimmerverteilung
10:00 – 11:00 Uhr Ankommen (Hans-Peter Esch)
11:00 – 12:15 Uhr Atmung: Die Quelle unseres Lebens – Annäherung (Hans-Peter Esch)
12:15 – 13:30 Uhr Mittagessen und Pause
13:30 – 15:45 Uhr Die Macht des Atems – Basiswissen und Übungspraxis (Hans-Peter Esch)
15:45 – 16:15 Uhr Obstpause
16:15 – 17:45 Uhr Fortsetzung Übungspraxis & Alltagstransfer
ab 18:00 Uhr Abendessen
19:00– 20:30 Uhr Informationsaustausch (Margit Holler, Monika Dewald)
anschl. Sauna/Schwimmen
Möglichkeit zum gemütlichen Zusammensein

Dienstag, 01.12.2026

8:00 Uhr Frühstück
8:45 – 9:00 Uhr Vorstellungsrunde mit Guten-Morgen-Impuls
9:00 – 11:00 Uhr Theoretische Einführung in das Thema „Sport & Spiritualität im Verein“ (Beate Esch)
Praxisbeispiel: „Bewegt Beten“
11.00-11.45 Uhr Methodik
Praxisbeispiel: „Achtsamkeit“ (Beate Esch)
12:15 – 13:30 Uhr Mittagessen und Pause
13:30 – 15:45 Uhr Sport & Spiritualität
Praxisbeispiel: „Atmung“ (Beate Esch)
15:45 – 16:15 Uhr Obstpause
16.15-17.00 Uhr Praxisbeispiel: „Entspannung & Kreisrituale“ (Beate Esch)
17.00-17.45 Uhr Eigene Ideen / Best Practice
Austausch & bewegter spiritueller Abschluss (Beate Esch)
ab 18:00 Uhr Abendessen
ca. 19:00 Uhr Gottesdienst
anschl. Kegeln

Mittwoch, 02.12.2026

8:00 Uhr Frühstück
8:45 – 11:45 Uhr Tanz/Bewegung/Bibel (Deborah Burrer)
12:00 Uhr Mittagessen
13:00 – 14:30 Uhr Reflektion und Auswertung (Margit Holler, Monika Dewald)

Veranstalter: DJK Diözesanverband Freiburg
Leitung: Margit Holler und Monika Dewald
Ort: Sportschule Schöneck, Karlsruhe
Beginn: Montag, 30.11.2026, 10:00 Uhr
Ende: Mittwoch, 02.12.2026, ca. 14.30 Uhr
Mitbringen: Sportkleidung, Schwimmsachen, Schreibzeug
Teilnahmebeitrag: **80,-- € für DJK - Mitglieder**
100,-- € für NICHT-DJK-Mitglieder

Sie erhalten vor dem Lehrgang eine Rechnung. Bitte überweisen Sie dann den Betrag mit der Rechnungsnummer auf das angegebene Konto.

Leistungen: Unterkunft und Verpflegung, Programmkosten (bitte organisieren Sie so gut es geht gemeinsame Anreisen mit dem PKW)

Diese Fortbildung ist anerkannt nach dem Bildungszeitgesetz BW.
Beantragung unter www.bildungszeit-bw.de.

Anmeldung **bis spätestens 01.11.2026** über die Homepage des DJK DV Freiburg <https://djk-dv-freiburg.de/20261130>

Da max. 20 Personen teilnehmen können, entscheidet das Datum der Anmeldung.