

Angebote am Donnerstag, 07.05. - Teil 1

Beim CJD Festival gibt es eine Menge Angebote zu erleben. Hier unterscheiden wir zwischen:

- Aktion (A) für alle, die jederzeit im Zeitfenster besucht werden können
- Workshops (WS) für Teilnehmende und Mitarbeitende gemeinsam

Damit ihr einen Überblick über die Inhalte bekommt, stehen nachfolgend die Titel und eine kurze inhaltliche Beschreibung der Angebote, die am **Donnerstag, den 07.05.** stattfinden (-> **Beweg´ dein Leben Teil 1** von 10-12 Uhr).

Es gibt einen großen Teil Angebote, die erst vor Ort in Berchtesgaden von euch gebucht werden.

Einige müssen aber bereits im Vorfeld über die Eventplattform gebucht werden. Diese sind in der folgenden Übersicht besonders gekennzeichnet: ->



Bitte stellt die Inhalte euren Teilnehmenden vor, damit sie sich für Inhalte selbstständig entscheiden können...sowohl im Eventportal vorher, als auch vor Ort zum Eintragen in Listen (Mittwoch zwischen 16:30 – 19:00 Uhr).

Beweg´ dein Leben Teil 1:

Tag: Donnerstag, 07.05.

Uhrzeit: von 10 – 12 Uhr

Orte:

- CJD Christophorusschule Am Dürreck
- Scharitzkehlalm
- Kehlsteinhaus
- Dokuzentrum Obersalzberg



06. – 09. Mai 2026

CJD FESTIVAL

Berchtesgaden

Workshoptitel: 01_WS-01_MTB Training

Referent: Guido Kunze

Teilnehmerzahl: 14

Ort: Scharitzkehlalm

Beschreibender Text:

Mit dem MTB in den Bergen. Wer möchte, kann mit dem Extremsportler Guido Kunze aus Mühlhausen dieses Erlebnis teilen. Guido war mit dem Rad schon überall auf der Welt unterwegs. Aus Ecuador hat er Schokolade geholt, ist quer durch Australien in Weltrekordzeit gefahren und nun ist er bei uns. Ist ja fast logisch, dass nach Ecuador und Australien Berchtesgaden kommen muss 😊.

Hier werdet ihr als Team einiges erleben, von dem ihr vorher wahrscheinlich nicht dachtet, dass das geht... Grenzen verschieben: eine Spezialität von Guido 😊 !

Workshoptitel: 01_WS-02_Game4All - Fußball zusammen neu erleben

Referentin/ Referent: Martin Nieher/ Florian Bogdanow / Christoph Olschimke / Karin Schröder / Heike Grunewald / Elena König

Teilnehmerzahl: 6 Teams á 10 Personen pro Durchlauf / Durchlaufzeit ca. 2 Stunden

Ort: CJD Christophorusschule Am Dürreck

Beschreibender Text:

Game4All bietet euch die Chance auf dem Rasen des Soccercourts (Kleinfeld, Kunstrasen mit Bande) und in der digitalen Arena spannenden Matches zu erleben. Ihr bildet vor Ort Teams. Die Teams treten gegeneinander auf dem Soccercourt und im E-Sport-Trailer an. Ein Team besteht aus 10 Spielern. 6 Spieler auf dem Soccercourt. 4 Spieler in E-Sport-Arena (EA FC 26).

Entscheide selbst, wo du kickst!



06. – 09. Mai 2026

CJD FESTIVAL

Berchtesgaden

Workshoptitel: 01_WS-03_Parkours

Referentin: Silke Sollfrank

Teilnehmerzahl: 20

Ort: Gymnasium Am Dürreck

Beschreibender Text: Anfänger Workshop für Klein und Groß. Wir lernen, wie man Hindernisse auf effiziente Weise überwindet, um nie wieder den Bus zu verpassen. Mit den erlernten Moves bauen wir dann Stück für Stück einen Parkour run mit eurem ganz eigenen Style!

Workshoptitel: 01_WS-04_Stabfechten erleben

Referent: Arne Schneider

Teilnehmerzahl: 20 Personen

Ort: Scharitzkehlalm

Beschreibender Text:

Das eigene Potential entfalten
Stabfechten» ist eine europäische Fecht- und Bewegungskunst, um frei zu fechten und sie als Schlüssel für sich selbst zu nutzen. Es verbindet Kopf und Körper und fördert dabei gezielt die Bereiche Bewegung, Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung. Nach einem Warm-up und ein paar Einführungsübungen lernst Du verschiedene Hiebe und Paraden und wirst mit deinem Fechtpartner richtig fechten können. Zuvor wirst du alles lernen, was du für ein Gefecht brauchst, damit du am Ende mit vielen neuen Eindrücken und Aha-Erlebnissen aus dem Workshop gehen kannst.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



06. – 09. Mai 2026

CJD FESTIVAL

Berchtesgaden

Workshoptitel: 01_WS-05_Hip Hop

Referent: Ousman Conteh

Teilnehmerzahl: 15

Ort: CJD Christophorusschule am Dürreck

Beschreibender Text:

Von den Anfängen von Hip-Hop, bis hin zu dem Einfluss der heute größten Jugendkultur der Welt, werden hier Beginner freundlich die ersten Grundschrte, eine Verbindung zur Musik und der Aspekt des Zusammen Tanzens („social dance“) unterrichtet. Mit über 21 Jahren Tanzerfahrung und Hip-Hop Einflüssen aus über 20 Ländern kannst du hier die Basics lernen.

Workshoptitel: 01_WS-06_Trampolin – aber richtig!

Referentin/ Referent: DSV (Deutscher Skiverband), Snowboard Germany

Teilnehmerzahl: 10

Ort: CJD Christophorusschule Am Dürreck

Beschreibender Text:

Das ist ein einzigartiges Angebot! Auf einem Trampolin seid ihr bestimmt schon mal gesprungen. Aber in so einer Anlage mit einem riesigen Luftkissen und unter Anleitung von professionellen Trainern vom DSV und Snowboard Germany zu springen, ist das schon was sehr Besonderes!

Was ihr mitbringen solltet: Spaß am Springen und Körperspannung 😊



06. – 09. Mai 2026

CJD FESTIVAL

Berchtesgaden

Workshoptitel: 01_WS-07_Einfach tun! „Die drittbeste Idee umgesetzt ist wertvoller als die beste Idee, die nie entsteht...“

Referent: Dominik Landolt

Teilnehmerzahl: Unbegrenzt

Ort: CJD Christophorusschule Am Dürreck

Beschreibender Text:

In diesem Workshop geht es darum den Mut zu entwickeln, Dinge einfach zu tun. Jeder Tag bietet die Gelegenheit sein eigenes Leben, die eigenen Ideen, die eigenen Vorstellungen und den eigenen Weg aktiv zu gestalten und von Problem-Seeker zum Problem-Solver zu werden.

Mit Spaß, Witz und Energie widmen wir uns gemeinsam diesem wichtigen Thema und werden auch herausfinden, dass keine berufliche Entscheidung im Leben irreversibel ist.

Workshoptitel: 01_WS-08_Entwicklung einer digitalen Oberfläche - m.c.move

Referentin/ Referent: Felix Reißner/ Fiete Ellmer/ Melanie Skowronek Stieb

Teilnehmerzahl: 8

Ort: CJD Christophorusschule am Dürreck

Beschreibender Text:

Wenn ihr Freude habt, mit echten Profis aus dem IT Bereich eine Plattform für eine bundesweite Aktion zum Thema Bewegung zu entwickeln, seid ihr hier richtig! Macht mit und werdet ein Teil von m.c.move (Spoiler: ein Workshopleiter war früher im CJD Gymnasium in Rostock...)!

- Wie soll die digitale Oberfläche aussehen?
- Was muss sie technisch können und
- was muss dafür programmiert werden?



06. – 09. Mai 2026

CJD FESTIVAL

Berchtesgaden

Workshoptitel: 01_WS-09_CJD inside

Referentin/ Referent: Katharina Luibl, u.a.

Teilnehmerzahl: 15

Ort: CJD Christophorusschule Am Dürreck

Beschreibender Text:

Wer war schon im höchstgelegenen Gymnasium Deutschlands? Hier bekommt ihr aber auch einen Einblick ins Haus der Athleten, in dem angehende Hochleistungssportler leben und lernen und der Sportanlagen, die einmalig in Deutschland sind!

Lasst euch überraschen 😊.



06. – 09. Mai 2026

CJD FESTIVAL

Berchtesgaden

Workshoptitel: 01_WS-10_Höhen und Tiefen

Referent: Philipp Lipowitz

Teilnehmerzahl: 35

Ort: CJD Christophorusschule Am Dürreck

Beschreibender Text:

Es soll ein interaktiver Workshop über Leistung, Druck und mentale Gesundheit im Sport und Alltag sein. Ausgehend von meiner Erfahrung als Biathlet (u. a. Juniorenweltmeister 2021) spreche ich offen darüber, wie Erfolg und innere Krisen gleichzeitig existieren können – und wie ich nach einem sportlichen Höhepunkt in eine Depression geraten bin, inklusive Klinikaufenthalt.

Gemeinsam schauen wir darauf, wie sich Überlastung ankündigen kann, welche Rolle Erwartungen und Selbstbild spielen und welche Strategien im Alltag helfen können, stabil zu bleiben.

Der Workshop ist praxisnah aufgebaut: Mit kurzen Skill-Challenges (z. B. YoYo/Diabolo/Stacking) machen wir Fokus, Frust und Fehlerkultur direkt erlebbar. Ziel ist, dass die Teilnehmenden einen neuen Blick auf die „Achterbahn des Lebens“ als Teil von Entwicklung sowie mit alltagstauglichen Strategien (Performance under Pressure) und mehr Offenheit im Umgang mit mentaler Gesundheit aus dem Workshop gehen.



06. – 09. Mai 2026

CJD FESTIVAL

Berchtesgaden

Aktion: 01_A-01_Kubb mit dem Weltmeister

Referent: Björn Görlitz

Teilnehmerzahl: 15

Ort: Scharitzkehlalm

Beschreibender Text:

Dieses Spiel wurde schon bei den Wikingern gespielt. Daher auch der Name: Kubb kommt von Kubbar, den aus Kantholz bestehenden Spielsteinen und heißt nichts anderes als Holzklotz auf Schwedisch. Aber auch die Ägypter sollen es schon vor ca. 5000 Jahren gespielt haben. Wer weiß das schon genau? Wichtig ist, dass wir es hier in den Bergen auch spielen können 😊. Und wer eine neue Herausforderung benötigt, kann hier sogar gegen einen Weltmeister im Kubb antreten, oder sich Tipps holen, wie man Weltmeister wird...

Aktion: 01_A-02_Aus Acht wird Wir – Acht Minuten füreinander

Referentinnen: Helen Sarafidis/ Friederike Fischer

Teilnehmerzahl: durchlaufend ca. 8-10 Personen gleichzeitig im Raum

Ort: CJD Christophorusschule Am Dürreck

Beschreibender Text:

Manchmal reichen acht Minuten, um etwas wirklich zu verändern. Hier geht es um euch.

Kommt vorbei, probiert euch aus, werdet kreativ – lest, redet, spielt, bastelt. Ganz unkompliziert, ohne Druck, ohne Erwartungen. Ihr entscheidet, worauf ihr Lust habt.

Und wenn ihr möchtet, wartet ein besonderer Moment auf euch:

Acht Minuten ungeteilte Aufmerksamkeit.

Acht Minuten, in denen es nur um Dich geht.

- Jemand hört Dir zu.
- Sieht Dich.
- Nimmt Dich ernst.

Aus acht Minuten Zeit kann echte Verbindung entstehen.

Aus einzelnen Momenten wird ein Wir.



06. – 09. Mai 2026

CJD FESTIVAL

Berchtesgaden

Aktion: 01_A-03_Schlag den Star

„Referenten“: Oliver Stier, Herwarth von Plate

Teilnehmerzahl: ca. 5 (durchwechselnd) plus Publikum 😊

Ort: Scharitzkehlalm

Beschreibender Text:

Wir haben das bekannte TV Show Format einfach mal mit unseren „Stars“ besetzt. Das seid ihr natürlich als Teilnehmende des Festivals und auch der CJD Vorstand.

Ihr braucht Geschicklichkeit, Konzentration, Schnelligkeit und manchmal auch den Kopf. Wir vermuten, dass der CJD Vorstand dafür schon eifrig trainiert... 😊. Aber am wichtigsten ist, dass ihr gemeinsam ein unvergessliches Erlebnis habt!



Workshoptitel: 01_WS-11_Hoch hinaus...auf´s Kehlsteinhaus

Referentin/ Referent: nur in Begleitung von Betreuenden aus den jeweiligen Einrichtungen

Teilnehmerzahl: 82

Ort: Kehlsteinhaus

Beschreibender Text:

Hier erlebt ihr einen historischen und einmaligen Aussichtspunkt 1800m hoch über Berchtesgaden. Jährlich sind hier über 250.000 Gästen aus aller Welt zu Gast: Vom Kehlsteinhaus aus eröffnet sich den Besuchern ein überwältigender Panoramablick von bis zu 200 Kilometern. Seit 1960 wird das Kehlsteinhaus von privaten Pächtern als Berggaststätte geführt. Der Busparkplatz befindet sich ca. 200 Meter von der Busabfahrtsstelle zum Kehlsteinhaus entfernt.

Von dort fährt euch ein E Bus noch auf knapp 1800m Höhe. Oben angekommen könnt ihr den steilen Fußweg nehmen, oder einen Aufzug im Berg nutzen. Beides ist ein einmaliges Erlebnis.

Hinweis: das Festival heißt – Beweg´ dein Leben! 😊



06. – 09. Mai 2026

CJD FESTIVAL

Berchtesgaden



Aktion: 01_A-04_Dokuzentrum (freier Rundgang mit Audioguides)

Referentin/ Referent: mit Audioguides

Teilnehmerzahl: 20

Ort: Dokuzentrum Obersalzberg

Beschreibender Text:

Zwischen 1933 und 1945 war der Obersalzberg ein nationalsozialistisches Machtzentrum: Über ein Viertel seiner Amtszeit verbrachte Adolf Hitler hier. In seinem Berghof entschied der Diktator in einem Kreis enger Vertrauter über Verfolgung, Krieg und Völkermord.

Zugleich war der Obersalzberg die Kulisse für Hitlers Inszenierung als angeblich sympathischer "Volkskanzler". Millionenfach wurde dieses Trugbild auf Fotografien und Filmaufnahmen verbreitet und wirkt bis heute nach.

Die Dauerausstellung der Dokumentation Obersalzberg informiert in fünf Kapiteln über die Geschichte dieses historischen Ortes, an dem die wundervolle Landschaft eng mit den Schrecken der NS-Herrschaft verbunden ist.



06. – 09. Mai 2026

CJD FESTIVAL

Berchtesgaden



Workshoptitel: 01_WS-12_Dokuzentrum Rundgang

Referentin/ Referent: extern

Teilnehmerzahl: 20

Ort: Dokuzentrum Obersalzberg

Beschreibender Text:

Der Standardrundgang führt in die Dauerausstellung „Idyll und Verbrechen“ und die Bunkeranlage ein.

Wir behandeln die Themen Geschichte des Obersalzbergs, den Aufbau des „Führersperrgebiets“ und die Politik, die während des Nationalsozialismus am Obersalzberg beschlossen wurde.

Durch zahlreiche Beispiele werden die Auswirkung des Nationalsozialismus auf die Region Berchtesgaden sichtbar gemacht. Fallbeispiele aus ganz Europa illustrieren die Konsequenzen der Politik, die am Obersalzberg beschlossen wurde.

Der Rundgang beleuchtet die Zeit, bevor Hitler das erste Mal auf den Berg kam, setzt sich mit der Rolle des Ortes während des Nationalsozialismus auseinander und gibt einen Einblick in die Entwicklungen nach 1945.



06. – 09. Mai 2026

CJD FESTIVAL

Berchtesgaden





Workshoptitel: 01_WS-13_Dokuzentrum Rundgang +

Referentin/ Referent: extern

Teilnehmerzahl: 20

Ort: Dokuzentrum Obersalzberg

Beschreibender Text:

Wo geht's hier zum Berghof?

Diese Frage wird am Obersalzberg oft gestellt. Und das, obwohl das Gebäude schon seit den 1950er Jahren nicht mehr steht.

Doch nach wie vor interessieren sich Menschen für das Gelände, auf dem sich Adolf Hitlers Haus und damit das Zentrum des sogenannten "Führersperrgebiets" befand. Darunter sind Tourist*innen, Geschichtsinteressierte aber auch Ewiggestrige und Rechtsextreme.

Nach einem Rundgang durch die Dauerausstellung und den Bunker besuchen wir das nahegelegene Berghofgelände und widmen uns der Frage, wie mit diesem historisch belasteten Ort umgegangen werden soll.



06. – 09. Mai 2026

CJD FESTIVAL

Berchtesgaden



Workshoptitel: 01_WS-14_Geschmackssache CJD Limo
Kasoda

Referentin/ Referent: Nadia Schweizer, Marc Steger

Teilnehmerzahl: 8

Ort: CJD Christophorusschule Am Dürreck

Beschreibender Text:

Wie entsteht eigentlich eine neue Limo und wer entscheidet, wie sie schmeckt?

In diesem Workshop wirst du selbst zum Getränkeentwickler.

Gemeinsam mit Nadia Schweizer und Marc Steger vom Startup Kasoda entwickelst du eine neue Geschmacksrichtung für eine echte Limonade. Von der ersten Idee über das Probieren und Mischen bis hin zur finalen Auswahl bist du aktiv dabei. Hier wird nicht nur geredet, sondern ausprobiert, diskutiert und natürlich verkostet.

Du lernst, wie Geschmack entsteht, warum Süße, Säure und Aromen zusammenpassen müssen und wie aus einzelnen Zutaten ein stimmiges Getränk wird. Nebenbei bekommst du spannende Einblicke in die Welt von Startups, Produktentwicklung und nachhaltigen Lebensmitteln.

Am Ende nimmst du nicht nur neue Ideen und Wissen mit, sondern auch das Gefühl, selbst an einem echten Produkt mitgearbeitet zu haben. Kreativität, Teamarbeit und Spaß stehen dabei ganz klar im Vordergrund.



06. – 09. Mai 2026

CJD FESTIVAL

Berchtesgaden

Aktion: 01_A-05_beflügelt

Referentin: Nancy Brack, Christiane Bähr

Teilnehmerzahl:

Ort: CJD Christophorusschule Am Dürreck

Beschreibender Text:

Sagt der Welt, was das CJD Festival für euch bedeutet! Kommt vorbei, macht ein Foto mit überdimensionalen Flügeln und lasst anschließend eure Gedanken und Gefühle auf Papier fliegen. Seid kreativ, frei und sichtbar. Eure innere Stimme zählt!

Aktion: 01_A-06_Smoothiebike – treten und trinken

Referentin/ Referent: CJD Homburg

Teilnehmerzahl: 4 (plus Publikum 😊)

Ort: CJD Christophorusschule Am Dürreck

Beschreibender Text:

Aus der Werkstatt aus dem CJD in Homburg kommt diese geniale Aktion: Bewegung und gesunde Getränke in einem. Wenn du richtig fit in den Beinen bist, darfst du gerne 100 Smoothies am Stück mixen. Danach hast du dir garantiert einen gesunden Smoothie verdient! 😊



06. – 09. Mai 2026

CJD FESTIVAL

Berchtesgaden

Workshoptitel: 01_WS-15_Wir schaffen uns die Welt, wie sie UNS gefällt

Referent: Karl Lotz

Teilnehmerzahl: 30

Ort: Scharitzkehlalm

Beschreibender Text:

Inklusions- und Motivationscoaching mit Einführung und kreativem Outdoorerlebnis mit Bordy, einem Therapiehund.

Wir schaffen uns die Welt, wie sie UNS gefällt!

Zusätzlich sind noch einige Aktionsangebote aufgebaut, die immer genutzt werden können und zum Gespräch oder zu einer Pause einladen:

Tankstelle:

Zwischen Bewegung und Begegnungen findest du hier einen Raum zum Durchatmen.

Die *Tankstelle* ist mehr als nur ein Name – sie ist ein Ort, an dem du auftanken kannst. Komm vorbei, lass dich inspirieren, halte inne, nimm was du brauchst, bete oder genieße einfach einen Moment der Ruhe.

CJD Insel:

Ihr kennt die Insel noch nicht? Dann wird es höchste Zeit! Die CJD Insel gibt es mittlerweile über 180-mal in Deutschland und beinhaltet viele Überraschungen. Garantiert werden großartige Erlebnisse!

Festivallounge:

Ein Ort zum Entspannen, quatschen, genießen und vernetzen.

Stell´ die Fragen deines Lebens:

Hier kannst du Fragen loswerden, die dich nicht loslassen oder schon lange beschäftigen.

Am Freitag suchen wir gemeinsam nach Antwortmöglichkeiten.



06. – 09. Mai 2026

CJD FESTIVAL

Berchtesgaden