

Angebote am Donnerstag, 07.05. - Teil 2

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 2** von 14-17 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 2:

Tag: Donnerstag, 07.05.

Uhrzeit: von 14 – 17 Uhr

Orte:

- CJD Christophorusschule Am Dürreck
- Scharitzkehlalm
- Kehlsteinhaus
- Dokuzentrum Obersalzberg
- CJD an der Buchenhöhe



06. – 09. Mai 2026

CJD FESTIVAL

Berchtesgaden

Workshoptitel: 02_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: 02_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: 02_WS-03_Parkours

Referentin: Silke Sollfrank

Teilnehmerzahl: 20

Ort: CJD Christophorusschule 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: 02_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: 02_WS-16_Hip Hop meets classic

Referent: Ousman Conteh

Teilnehmerzahl: 15

Ort: CJD Christophorusschule Am Dürreck

Beschreibender Text:

Wenn du ein Teil einer einmaligen Choreo mit über 700 Personen in der Berliner Philharmonie mit dem CJD Orchester sein willst, dann bist du hier genau richtig! Mit Ousman Conteh aka „P-Soul“ entwickelst du eine eigene Choreo dafür. Der Termin für das Konzert in Berlin mit Choreo ist der 24.10.2026.

Workshoptitel: 02_WS-06_Trampolin – aber richtig!

Referentin/ Referent: Trainer vom DSV und 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 (Deutscher Skiverband) 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: 02_WS-17_Sommerbiathlon

Referent: Simone Hauswald/ Philipp Lipowitz

Teilnehmerzahl: 20

Ort: Scharitzkehlalm

Beschreibender Text:

Bewegung – Ruhe – Treffsicherheit: bei diesem Angebot ist alles gefragt! Hol dir Tipps von einer Olympiamedaillengewinnerin und Weltmeisterin und einem Juniorenweltmeister im Biathlon. Das alles findet vor einer einzigartigen Kulisse statt.

Aktion: 02_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...



06. – 09. Mai 2026

CJD FESTIVAL

Berchtesgaden

Workshoptitel: 02_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?

Workshoptitel: 02_WS-18_CJD inside

Referentin/ Referent: Jugendliche aus dem CJD an der Buchenhöhe

Teilnehmerzahl: 15

Ort: CJD an der Buchenhöhe

Beschreibender Text:

Lass dir das CJD auf der Buchenhöhe zeigen. Die Jugendlichen des CJDs führen dich über das Gelände und beantworten dir jede Frage über die höchstgelegene Gesundheitseinrichtung des CJDs in Deutschland. Zahlen, Fakten Berufe, Krankheitsbilder, Sportangebote und das Alltägliche.



06. – 09. Mai 2026

CJD FESTIVAL

Berchtesgaden

Aktion: 02_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



Workshoptitel: 02_WS-11_Hoch hinaus...auf´s Kehlsteinhaus

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

Teilnehmerzahl: 123

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: 02_A-04_Dokuzentrum (freier Rundgang mit
Audiguides)

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: 02_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.



Workshoptitel: 02_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 Rechts-extreme.

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

Aktion: 02_A-07_E Bike fahren

Referenten: Lisa Brandner und Team

Teilnehmerzahl:

Ort: CJD Einrichtung an der Buchenhöhe

Beschreibender Text:

Du kannst Fahrrad fahren wolltest aber immer schon mal E Bike fahren?
Dann bist du hier genau richtig. Probiere die Mountain E-bikes auf der
Buchenhöhe aus. Lass dir die Buchenhöhe auf dem E Bike zeigen, und erfahre so,
wie du steile Berge spielerisch hinauffahren kannst.
Fahre auf einem schönen Rundkurs über die Buchenhöhe / Klaushöhe und
Resten.

Workshoptitel: 02_WS-19_Akrobatik

Referentin: Michi Klüh

Teilnehmerzahl: 10

Ort: CJD an der Buchenhöhe

Beschreibender Text:

In diesem Workshop kannst du auf spielerische Art und Weise menschliche
Pyramiden bauen. Du wolltest schon immer mal eine tragende Rolle in einer
Gruppe spielen, dann bist du hier genau richtig. Als Gruppe lernen wir unsere
eigenen Grenzen zu erweitern, sowie die Grenzen der
anderen Akrobaten zu respektieren. Und ganz nebenbei
erbauen wir mit der Gruppe spektakuläre Pyramiden.
Wenn ihr eine neue sportliche Herausforderung mit
viel Spaß und Gruppendynamik ausprobieren wollt,
seid ihr beim Akrobatik-Workshop genau richtig.



06. – 09. Mai 2026

CJD FESTIVAL

Berchtesgaden

Workshoptitel: 02_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!

Aktion: 02_A-08_Seil dich selber ab!

Referent: Michi Lohner

Teilnehmerzahl:

Ort: CJD Einrichtung an der Buchenhöhe

Beschreibender Text:

Traust du dich, aus dem ältesten Haus des CJD Buchenhöhe abzuseilen?
Überwinde die Herausforderung und seile dich selbst unter professioneller
Anleitung und Hilfe selbst über 13 Meter ab.



06. – 09. Mai 2026

CJD FESTIVAL

Berchtesgaden

Aktion: 02_A-09_Kistenklettern

Referent: Margit Drygas

Teilnehmerzahl:

Ort: CJD Einrichtung an der Buchenhöhe

Beschreibender Text:

Stell dich der Herausforderung und staple so viele Kisten aufeinander. Umso höher, desto wackliger werden die Kisten unter dir. Du bist mit einem Klettergurt die ganze Zeit über ein Sicherungssystem gesichert um, so deine Grenzen testen zu können.

Workshoptitel: 02_WS-20_Du möchtest rauchen verlernen?

Referentin: Anita Fiebrich

Teilnehmerzahl: 15

Ort: CJD Christophorusschule Am Dürreck

Beschreibender Text:

Der Wunsch aufzuhören ist da – und jetzt? In diesem Workshop geht es darum, das eigene Rauchverhalten besser zu verstehen und erste Schritte in Richtung Veränderung zu entwickeln. Gemeinsam schauen wir auf Motivation, typische Stolpersteine und hilfreiche Strategien, die im Alltag wirklich umsetzbar sind.



06. – 09. Mai 2026

CJD FESTIVAL

Berchtesgaden

Workshoptitel: 02_WS-21_E Rauchen – eine gesunde Alternative?

Referentin: Anita Fiebrich

Teilnehmerzahl: 15

Ort: CJD Christophorusschule Am Dürreck

Beschreibender Text:

Was steckt wirklich hinter der E-Zigarette? In diesem Workshop schauen wir uns an, welche Rolle E-Rauchen als mögliche Alternative zum klassischen Rauchen spielen kann. Wir sprechen offen über Chancen, Grenzen und Risiken – ohne erhobenen Zeigefinger. Raum für Fragen, eigene Erfahrungen und eine ehrliche Einordnung.

Workshoptitel: 02_WS-22_Selbstreflexion eigener Konsummuster – Rauchen, Cannabis & Co.

Referentin: Lena Menauer

Teilnehmerzahl: 15

Ort: CJD Christophorusschule Am Dürreck

Beschreibender Text:

Warum konsumiere ich – und was gibt mir das eigentlich?

Dieser Workshop lädt dazu ein, das eigene Konsumverhalten achtsam zu reflektieren. Neben dem Blick auf Muster und Auslöser geht es vor allem um alternative Ressourcen, die unterstützen können, Stress zu regulieren, Bedürfnisse wahrzunehmen und neue Wege auszuprobieren.



06. – 09. Mai 2026

CJD FESTIVAL

Berchtesgaden

Workshoptitel: 02_WS-14_Geschmackssache CJD Limo
Kasoda

Referentin/ Referent: Nadia Schweizer, Marc Steger

Teilnehmerzahl: 8

Ort: CJD an der Buchenhöhe

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: 02_A-05_beflügelt

Referentin: Nancy Brack, Christiane Bähr

Teilnehmerzahl:

Ort: CJD an der Buchenhöhe

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!



06. – 09. Mai 2026

CJD FESTIVAL

Berchtesgaden

Aktion: 02_A-10_bewegt und stabil

Referentin/ Referent: du selbst 😊

Teilnehmerzahl:

Ort: CJD an der Buchenhöhe

Beschreibender Text:

Wie viel Bewegung steckt eigentlich in deinem Alltag?

Bei „Bewegt & Stabil“ bekommst du einfache, praktische Impulse, wie du mehr Bewegung ganz leicht in dein tägliches Leben integrieren kannst – ohne Fitnessstudio oder großen Zeitaufwand.

In dieser Infoecke findest du **einfache Alltagstipps** zum Beispiel:

- Wie du Wege aktiver nutzt (statt nur rumzusitzen oder zu stehen)
- Mini-Übungen für zwischendurch (2 Minuten reichen)
- Wie du stabil stehst, sitzt und gehst – ohne dich zu verkrampfen
- Was dein Körper braucht, um sich sicher, locker und belastbar zu fühlen

Mit **Spiegeln** kannst du direkt ausprobieren, wie sich deine Haltung verändert: Wie stehe ich eigentlich? Wo kippe ich ein? Wie fühlt sich „stabil“ an?

Du bekommst außerdem **kleine Tipps zum Mitnehmen** mit einfachen Übungen und Ideen, die du direkt in deinen Alltag einbauen kannst – in der Schule, im Job, unterwegs oder zu Hause.



06. – 09. Mai 2026

CJD FESTIVAL

Berchtesgaden

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