

Angebote am Freitag, 08.05. - Teil 3

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 **Freitag, den 08.05.** stattfinden (-> **Beweg´ dein Leben Teil 3** von 14:30-16:30 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 (Donnerstag zwischen 12:00 – 14:00 Uhr).

Beweg´ dein Leben Teil 3:

Tag: Freitag, 08.05.

Uhrzeit: von 14:30 – 16:30 Uhr

Orte: CJD Einrichtung an der Buchenhöhe



06. – 09. Mai 2026

CJD FESTIVAL

Berchtesgaden

Workshoptitel: 03_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 😊 !

Aktion: 03_A-12_Feel free to play

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

Teilnehmerzahl:

Ort: CJD Einrichtung an der Buchenhöhe

Beschreibender Text:

Game4All lädt euch ein zu unserem Eventformat:
Feel Free to Play.

Lernt unterschiedlichste digitale, physische und
kombinierte Games kennen. Erlebt neue Welten,
spannende Herausforderungen,
habt Spaß und lasst euch überraschen.



06. – 09. Mai 2026

CJD FESTIVAL

Berchtesgaden

Workshoptitel: 03_WS-29_Falsch gibt es nicht!

Referentin: Silke Sollfrank

Teilnehmerzahl: 20 -30

Ort: CJD Einrichtung an der Buchenhöhe

Beschreibender Text:

Im Parkour gibt es keine Regeln, wir bewegen uns wie wir wollen und da gibt es kein richtig oder falsch. Ich möchte mit euch verschiedene Bewegungen auseinandernehmen und entdecken wie man sie verändern und anders aussehen lassen kann. Lass uns deinen Parkour Style entdecken!

Workshoptitel: 03_WS-16_Hip Hop meets classic

Referent: Ousman Conteh

Teilnehmerzahl: 15

Ort: Gymnasium 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.



06. – 09. Mai 2026

CJD FESTIVAL

Berchtesgaden

Workshoptitel: 03_WS-30_Mental Moves – Bewegung 2.0 ist Kopfsache!

Referent: Simone Hauswald

Teilnehmerzahl: 30

Ort: CJD Einrichtung an der Buchenhöhe

Beschreibender Text:

Bewegung beginnt im Kopf – und genau dort setzen wir an! In diesem Workshop lernst du, wie Gedanken, Gefühle und Körper als Team zusammenspielen und wie du mit mentaler Stärke, Fokus und Achtsamkeit in Bewegung kommst – innen wie außen. Denn was gibt es Schöneres, als mit innerer Balance, Energie und Motivation dein Leben selbst zu gestalten und mit mehr Leichtigkeit und Freude durchs Leben zu tanzen?! Kopf an, Zweifel aus – und los geht's mit deiner Bewegung 2.0!

Aktion: 03_A-01_Kubb mit dem Weltmeister

Referent: Björn Görlitz

Teilnehmerzahl: 15

Ort: CJD Einrichtung an der Buchenhöhe

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: 03_WS-08_Entwicklung einer digitalen Oberfläche - m.c.move

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

Teilnehmerzahl: 8

Ort: CJD Einrichtung an der Buchenhöhe

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?
- Was muss dafür programmiert werden?

Workshoptitel: 03_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: 03_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 Einrichtung an der Buchenhöhe

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.

Workshoptitel: 03_WS-31_Stell 'die Fragen deines Lebens

Referent: Andreas Dierssen

Teilnehmerzahl: 20

Ort: CJD Einrichtung an der Buchenhöhe

Beschreibender Text:

"Hast du Fragen? Das ist gut!

Alle Fragen helfen Neues zu entdecken.

Und das ist immer gut.

In dem Workshop "Stell 'die Fragen deines Lebens" können wir gemeinsamauf Entdeckungsreise gehen."



06. – 09. Mai 2026

CJD FESTIVAL

Berchtesgaden



Aktion: 03_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: 03_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: 03_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: 03_WS-32_Aqua Power

Achtung: dieser Workshop findet zweimal statt: 14:30 Uhr und 15:30 Uhr

Referentin: Leona Satzky

Teilnehmerzahl: 15

Ort: CJD Einrichtung an der Buchenhöhe

Beschreibender Text:

Du liebst das Wasser und bewegst dich gerne zur Musik?

Gemeinsam könnt ihr euch für 30 Minuten so richtig im Wasser auspowern.

Was macht die Bewegung im Wasser so besonders?

Wassergymnastik klingt erstmal wie Omas Mittwochskurs. Bis du merkst, dass es eigentlich ein ziemlich smarter Hack für Körper und Kopf ist.

Im Wasser wird alles leichter. Dein Körper wiegt gefühlt weniger, du kannst dich frei bewegen und trotzdem richtig arbeiten.

Das bedeutet: Du trainierst Muskeln, Ausdauer und Beweglichkeit, ohne dass deine Gelenke dabei Stress schieben.

Das Wasser wirkt quasi wie ein Reset Knopf für Rücken, Schultern und Hüfte. Dein Kopf bleibt wach, deine Konzentration wird gefordert und du trainierst diese Verbindung aus Denken und Bewegen, die du bei Sport, Schule und allem was Reaktion braucht, ständig nutzt.

Und das Beste dabei ist: **DU BESTIMMST DEINE INTENSITÄT UND GESCHWINDIGKEIT SELBST!**

Hinweis: Badekleidung, Handtuch & Wechselkleidung



06. – 09. Mai 2026

CJD FESTIVAL

Berchtesgaden

Aktion: 03_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: 03_WS-33_Manege frei

Referentin: Michi Klüh

Teilnehmerzahl:

Ort: CJD Einrichtung an der Buchenhöhe

Beschreibender Text:

Heute steht euch die Sporthalle mit Zirkusrequisiten zu Verfügung. Ihr könnt hier viele neue Bewegungsformen ausprobieren und erste Zirkustricks lernen.

Von Luftakrobatik über Jonglage und Einradfahren ist alles dabei, was das Entdeckerherz begehrt.

Kommt vorbei und lasst eurer Kreativität freien Lauf.



06. – 09. Mai 2026

CJD FESTIVAL

Berchtesgaden

Workshoptitel: 03_WS-34_Gemeinsam über ´n Berg

Referent: Karl Lotz

Teilnehmerzahl:

Ort: CJD Einrichtung an der Buchenhöhe

Beschreibender Text:

Ein Team bringt einen Teilnehmer im Bergrollstuhl auf den Gipfel.
Abenteuer und Bergerlebnis für alle. Der Weg zum Weitblick!

Aktion: 03_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: 03_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.

Aktion: 03_A-06_Smoothiebike – treten und trinken

Referentin/ Referent: CJD Homburg

Teilnehmerzahl:

Ort: CJD Einrichtung an der Buchenhöhe

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: 03_WS-14_Geschmackssache CJD Limo Kasoda

Referentin/ Referent: Nadia Schweizer, Marc Steger

Teilnehmerzahl: 8

Ort: CJD Einrichtung 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.

Aktion: 03_A-05_beflügelt

Referentin: Nancy Brack, Christiane Bähr

Teilnehmerzahl:

Ort: CJD Einrichtung 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

Workshop: 03_WS-35_Olympia mit Felix Keisinger

Referent: Felix Keisinger

Teilnehmerzahl: 30

Ort: CJD Einrichtung an der Buchenhöhe

Beschreibender Text:

Felix war als Olympiateilnehmer im Februar als Skeletoni wirklich dabei! Ein einmaliges Erlebnis. Wir haben es wahrscheinlich am Bildschirm verfolgt, aber wie läuft das wirklich vor Ort ab? Was gibt es für Geschichten, die wir nicht über die verschiedenen Kanäle zu sehen bekommen? Felix wird exklusiv von „seinem“ Olympia berichten und wie es ihm nach Olympia geht...

Workshop: 03_WS-36_Spür den Beat

Achtung: dieser Workshop findet zweimal statt: 14:30 Uhr und 15:30 Uhr

Referentin: Carmen Corvin

Teilnehmerzahl: 15

Ort: CJD Einrichtung an der Buchenhöhe

Beschreibender Text:

Du hast Lust auf Rhythmus, Bewegung und richtig gute Vibes?
Dann komm zu meinem 1-stündigen Trommel-Workshop und entdecke die Welt der Beats!

In diesem Workshop kannst du verschiedene Trommeln ausprobieren und deinen eigenen Groove finden:

- Conga– satte Sounds und Latin-Feeling
- Djembe– kraftvolle Beats aus Westafrika
- Cajón– der Drum-Sound zum Draufsitzen

Was dich erwartet:

- Ausprobieren statt nur zuhören
- Gemeinsam Musik machen
- Keine Vorkenntnisse nötig

Egal ob Anfänger oder Rhythmus-Pro — hier zählt nur dein Beat!

Mach mit und bring den Raum zum Beben! 😊



06. – 09. Mai 2026

CJD FESTIVAL

Berchtesgaden

Workshop: 03_WS-37_Wir „kippen“ das

Referent: Mario Merella

Teilnehmerzahl: 25

Ort: CJD Einrichtung an der Buchenhöhe

Beschreibender Text:

Gemeinsam mit Mario Merella, CEO und Founder von TobaCircle dem Sammelsystem für Zigarettenkippen, entdeckt ihr hier, wie Fragen zu Motoren des Lernens werden. Aufmerksamkeit ist der Anfang, Interesse der Weg - und Wissen der Hebel der Zukunft bewegt 😊.



06. – 09. Mai 2026

CJD FESTIVAL

Berchtesgaden

Aktion: 03_A-10_bewegt und stabil

Referent: ihr selbst 😊

Teilnehmerzahl:

Ort: CJD Einrichtung 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

Workshop: 03_WS-38_Ehrgeiz im Sport - SelbstFAIRständig

Referent: Hendrik Zoghbi

Teilnehmerzahl: 15

Ort: CJD Einrichtung an der Buchenhöhe

Beschreibender Text:

In allen Sportarten besteht das Spannungsfeld aus einer fairen Spielweise und Ehrgeiz aber auch aus unfairen Aktionen, um den Sieg zu erreichen.

Durch Erfahrungen im Leistungssport als Schiedsrichter nehme ich die Zuspitzung der Thematik jedes Wochenende selber wahr.

In diesem Workshop wollen wir von unseren Erfahrungen berichten und in Diskussion kommen, was Fairness für uns bedeutet.

Zusammen stellen wir uns die Fragen:

- Was kann ich in einer Mannschaft machen, um fair zu bleiben?
- Was ist für mich Ehrgeiz? Und wo fängt es an unfair zu werden?
- Was haben wir in unserem Leben schon erlebt?



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