



KiTa aktiv



Glaube in Bewegung



Inklusion



Freizeiten

NeuroKinetik©

Lizenzbildungen

# Jahresprogramm 2024



2024

lebendig | menschlich | fit



SPORTVERBAND  
Diözesanverband  
Paderborn e.V.

## Das Team in der Geschäftsstelle

**Silke Rosin**

(Servicemanagement)

 0231 1848 205

**Roswitha Kurzhals**

(Sachbearbeitung)

 0231 1848 208

**Beate Esch**

(Sportreferentin)

 0231 1848 207

**Hans-Peter Esch**

(Sport- u. Bildungsreferent)

 0231 1848 206

**DJK Sportverband Diözesanverband Paderborn e.V.**

**Propsteihof 10 | 44137 Dortmund**

**[www.djk-dv-paderborn.de](http://www.djk-dv-paderborn.de)**

**[info@djk-dv-paderborn.de](mailto:info@djk-dv-paderborn.de)**

# „VOLLTREFFER“

- Tageslehrgang Darts

20. Januar 2024—Dortmund



VOLLTREFFER



## „VOLLTREFFER“

### - Tageslehrgang Darts

Das „Pfeile werfen“ boomt. Darts etabliert sich zusehends als ernstzunehmender Vereinssport mit Ligabetrieb.

Ihr möchtet mehr über den Präzisionsport erfahren? Lernt die Basics kennen. Neben den Regeln werden Steel-, Soft- und Radikaldarts vorgestellt, Spielvarianten erläutert und in der Praxis erprobt. Wurfstil, Technik und Taktik könnt ihr direkt beim Abschlussturnier üben. Ihr möchtet den generationsübergreifenden Dartssport in euren Verein bringen? Hier bekommt ihr jede Menge maßgeschneiderte Tipps und Informationen zum Aufbau einer eige-

nen Abteilung.

Dieser Lehrgang gilt als Lizenzverlängerung mit 8 Lerneinheiten für die Übungsleiter C-Lizenz.

**Termin:** 20. Januar 2024

**Anmeldung:** bis 10. Januar 2024

**Zielgruppe:** Interessierte

**Leitung:** Thomas Bartels (DJK- Bundesfachwart Darts)

**Ort:** Vereinsanlage DJK Ewaldi Ap-  
lerbeck

**Gebühr:** € 35,-

**Anmeldung:** [info@djk-dv-paderborn.de](mailto:info@djk-dv-paderborn.de)

lebendig | menschlich | fit



SPORTVERBAND  
Diözesanverband  
Paderborn e. V.



# „HIMMELWÄRTS“

- Klettern als spirituelles Erlebnis

20. April 2024 - Alpinzentrum Münster



## „HIMMELWÄRTS“

### - Klettern als spirituelles Erlebnis

Klettern trainiert vielfältig unseren Körper – mit den eigenen Kräften kommen wir dem Himmel ein Stück näher. Über das physische Erlebnis hinaus ermöglicht das Klettern aber auch spirituelle Erfahrungen: Die besondere Anstrengung und die notwendige Konzentration führen zu intensiven Erlebnissen und können uns auch innerlich wachsen lassen.

Unser Tagelehrgang „Himmelwärts“ lädt zu einer ganzheitlichen Herausforderung an der Kletterwand ein. Erlebnisse am Seil wechseln sich mit Reflexionszeiten zur Vertiefung der Erfahrungen ab.

Kletterfahrten werden nicht vorausgesetzt, jedoch ein gewisses Maß an körperlicher Fitness.

**Termin:** 20. April 2024

**Anmeldung:** bis 22. März 2024

**Zielgruppe:** Interessierte

**Leitung:** Hans-Peter Esch  
(DJK-Referent)

**Ort:** Alpinzentrum Münster

**Gebühr:** € 35,-

**Anmeldung:** [info@djk-dv-paderborn.de](mailto:info@djk-dv-paderborn.de)

lebendig | menschlich | fit

# „Innehalten & Atem schöpfen“

- Bewegung & Besinnung für Frauen

19. - 21. April 2024 - Jugendhaus Hardehausen



SCAN MICH

## „Innehalten & Atem schöpfen“ - Bewegung und Besinnung für Frauen

„Und dann muss man ja auch noch Zeit haben, einfach dazusitzen und vor sich hinzuschauen.“ (Astrid Lindgren)

Wenn uns der Alltag keine Pause gönnt, versäumen wir das Leben. Nur „Stopp“ zu sagen, reicht nicht...wir müssen innehalten, uns des Moments bewusst werden.

Innehalten ist ein Teil des Lebensrhythmus – hier kann die Seele Atem schöpfen – einfach da sein, bewusst ein- und ausatmen und den eigenen Rhythmus (wieder-)finden.

In bewegten und besinnlichen Momen-

ten wollen wir an diesem Wochenende innehalten, Atem schöpfen und zur inneren Ruhe kommen. Wir nehmen uns Zeit für uns, unseren Körper, unseren Geist und unsere Seele.

**Termin:** 19.– 21. April 2024

**Anmeldung:** bis 26. Januar 2024

**Zielgruppe:** Interessierte Frauen

**Leitung:** Beate Esch, Daniela Otto  
(DJK-Referenten)

**Ort:** Jugendhaus Hardehausen

**Gebühr:** € 220,- (inkl.ÜN/VP)

**Anmeldung:** [info@djk-dv-paderborn.de](mailto:info@djk-dv-paderborn.de)



# „HOCH HINAUS“

- das Vater-Kind-Abenteuerwochenende Klettern

22./23. Juni 2024 - Alpinzentrum Münster

## „HOCH HINAUS“ - das Vater-Kind- Abenteuerwochenende Klettern

Klettern! Grenzen erfahren - Grenzen verschieben - Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, Mitmenschen und Material entwickeln. Nirgendwo geht das so gut wie beim Klettern.

Für Väter und Kinder organisieren wir gemeinsam mit dem DAV ein Wochenende, wo sich ganz viel um das Klettern dreht.

Der erste Tag findet im Alpinzentrum Münster statt. Wir lernen Knoten und Sicherungstechniken und erklimmen manch steile Wand. Wie Bergsteiger im Hochgebirge verbringen wir die Nacht in Biwakzelten und bereiten gemeinsam unsere Mahlzeit zu.

Am zweiten Tag geht es morgens in den Teutoburger Wald. Wir wandern zu einem echten Kletterfelsen, wo wir den Tag mit einigen Abenteuern verbringen werden.

**Termin:** 22./23. Juni 2024

**Anmeldung:** bis 20. Mai 2024

**Zielgruppe:** Väter mit Kinder ab 6 Jahren

**Leitung:** Hans-Peter Esch (DJK),  
Christoph Joest (DAV)

**Ort:** Alpinzentrum Münster

**Gebühr:** € 85,- Väter  
€ 45,- Kinder (6-14 Jahre)

**Anmeldung:** [info@djk-dv-paderborn.de](mailto:info@djk-dv-paderborn.de)

lebendig | menschlich | fit



SPORTVERBAND  
Diözesanverband  
Paderborn e.V.

# „WERTE er-fahren“

- ein Radpilgerwochenende rund um Paderborn

28. - 30. Juni 2024 - Liborianum, Paderborn



SCAN MICH

## „WERTE erfahren“ - ein Radpilgerwochenende rund um Paderborn

Werte bestimmen unser Leben. Werte zeigen, wer wir sind. Nach ihnen richten wir unser Verhalten und unsere Lebensweise aus. Aber welche Werte sind für mich bedeutsam? Innere Erfahrungen können uns helfen, uns unserer eigenen Wertvorstellungen bewusst zu werden.

An diesem Wochenende sind wir mit dem Fahrrad in der Natur unterwegs. Über Impulse, Meditationen und anregende Texte wollen wir dabei unsere persönlichen Werte erfahren.

Ausgangspunkt unserer Radpilgertouren ist das Bildungs- und Tagungshaus Libori-

anum. Aufgrund der Länge der Touren ist ein E-Bike erforderlich. Eine Leihe kann organisiert werden.

**Termin:** 28.- 30. Juni 2024

**Anmeldung:** bis 3. Mai 2024

**Zielgruppe:** Interessierte

**Leitung:** Beate u. Hans-Peter Esch  
(DJK-Referenten)

**Ort:** Bildungshaus Liborianum  
Paderborn

**Gebühr:** € 195,- (inkl.ÜN/VP)

**Anmeldung:** [info@djk-dv-paderborn.de](mailto:info@djk-dv-paderborn.de)

lebendig | menschlich | fit



SPORTVERBAND  
Diözesanverband  
Paderborn e. V.

# WANDERFREIZEIT

in Schladming-Dachstein

7. -14. September 2024 - Hotel Sporthof (Rohrmoos)



## WANDERFREIZEIT

### in Schladming – Dachstein

Die DJK wandert mit Euch in der Erlebnisregion Schladming-Dachstein vor einer traumhaften Kulisse.

Die österreichische Urlaubsregion in der Steiermark hat auch im Sommer für jeden etwas zu bieten. Sowohl für sportlich Aktive, als auch für Genießer ist mit Sicherheit das Richtige dabei.

Der von der Familie Steiner geführte „Sporthof“ liegt in Schladming Rohrmoos inmitten der schönen Bergwelt der Schladminger Tauern mit einer tollen Aussicht in alle Richtungen. Die Zimmer sind ausgestattet mit Fernseher, Badezimmer (Dusche und WC), Balkon mit Panoramablick.

**Termin:** 7.-14. September 2024

**Anmeldung:** bis 3. Mai 2024

**Zielgruppe:** wanderfreudige  
Interessierte

**Leitung:** DJK-Lehrteam

**Ort:** Hotel Sporthof,  
Schladming-Rohrmoos

**Gebühr:** Erwachsene € 590,-  
(inkl.ÜN/HP bei Eigen-  
anreise, Kinderermäßigung)

**Anmeldung:** [info@djk-dv-paderborn.de](mailto:info@djk-dv-paderborn.de)

lebendig | menschlich | fit



SPORTVERBAND  
Diözesanverband  
Paderborn e. V.

# „ANKOMMEN BEI MIR“

- ein spirituelles Wanderwochenende

27. - 29. September 2024 - Elkeringhausen



## „ANKOMMEN BEI MIR“ - ein spirituelles Wanderwochenende

Auf den ersten Blick ist Wandern eine körperliche Bewegung in der Natur.

Auf den zweiten Blick ist Wandern ein bewusstes Gehen, bei dem wir auch innerlich Schritte gehen, die Freuden des Lebens erleben, aber auch Fragen klären, die uns das Leben stellt: Wohin gehe ich? Bin ich bei mir angekommen?

Ausgangspunkt dieses spirituellen Wanderwochenendes ist das Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius in Winterberg-Elkeringhausen. Von dort geht es an den drei Tagen auf unterschiedlich langen Touren in die Stille und Weite des

Hochsauerlandes, begleitet von Impulsen, Meditationen und anregenden Texten. Die Wanderungen erfordern ein gewisses Maß an Kondition.

**Termin:** 27.-29. September 2024

**Anmeldung:** bis 31. Juli 2024

**Zielgruppe:** Interessierte

**Leitung:** Hans-Peter Esch (DJK-Sport- u. Bildungsreferent)

**Ort:** Bildungshaus St. Bonifatius Winterberg-Elkeringhausen

**Gebühr:** € 175,- (inkl.ÜN/VP)

**Anmeldung:** [info@djk-dv-paderborn.de](mailto:info@djk-dv-paderborn.de)

lebendig | menschlich | fit



SPORTVERBAND  
Diözesanverband  
Paderborn e. V.