



Das Bildungs- und
Sozialunternehmen

*Schritt für Schritt:
Pauline Richters Weg
zurück auf die Bahn*

EINBLICKE

Bewegung



*„Im CJD verstehen wir Bewegung
als Ausdruck von Lebendigkeit:
Menschen wachsen, entdecken ihre Stärken
und erleben Gemeinschaft, die trägt.“*

Oliver Stier,
Sprecher des Vorstands

IMPRESSUM

Herausgeber

Christliches Jugenddorfwerk
Deutschlands gemeinnütziger e.V.

Vorstand

Oliver Stier (Sprecher des Vorstands)
Samuel Breisacher
Petra Densborn
Anke Schulz
Herwarth von Plate

CJD Zentrale

Teckstraße 23
73061 Ebersbach
Tel.: 07163 930-0
cjd@cjd.de
www.cjd.de

Konzeption, Redaktion und Text

Zentralbereich Fundraising

Gestaltung und Realisation

Monja Kienle Grafik + Design
www.monjakienle.de

Fotos

CJD e.V.
Ben Böhm | Fotograf x Kameramann
www.ben-boehm.de

Alle Angaben wurden nach bestem
Wissen sorgfältig erstellt, dennoch kann
keine Haftung für eventuelle Druckfehler
übernommen werden.



Liebe Leserinnen und Leser,

Bewegung tut gut. Sie bringt den Körper in Schwung, schafft Ausgleich und schenkt Kraft. Vor allem aber kann sie etwas in Bewegung setzen, das weit über den Sport hinausgeht: Mut, Selbstvertrauen und die Erfahrung, aus eigener Kraft etwas erreichen zu können.

Genau deshalb ist Bewegung für uns ein wichtiger Teil der Persönlichkeitsbildung. Wenn ein Kind zum ersten Mal ohne Angst ins Wasser geht, ein Jugendlicher nach einer Verletzung wieder auf die Laufbahn zurückkehrt oder eine Gruppe gemeinsam ein Ziel erreicht, entstehen Erfahrungen, die bleiben. Junge Menschen lernen, ihre eigenen Grenzen wahrzunehmen, sie Schritt für Schritt zu erweitern und auch nach Rückschlägen weiterzumachen.

„Beweg’ dein Leben“ ist deshalb mehr als ein Motto. Bewegung stärkt den Körper, fördert Gemeinschaft und eröffnet neue Perspektiven. Wer im Sport erlebt, dass Anstrengung, Ausdauer und gegenseitige Unterstützung etwas bewirken, nimmt dieses Wissen mit in die Schule, in die Ausbildung und in den Alltag. So wächst nicht nur die körperliche Stärke, sondern auch das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

Unser Ziel ist es, junge Menschen für ihr Leben stark zu machen. Wir möchten ihnen Räume geben, in denen sie sich ausprobieren, wachsen und ihre Talente entdecken können. Dabei geht es nicht um Bestleistungen, sondern um persönliche Entwicklung, um Freude an Bewegung und um das gute Gefühl: Ich kann etwas bewegen.

Dass wir solche Angebote schaffen und weiterentwickeln können, verdanken wir Menschen wie Ihnen. Dafür danken wir Ihnen von Herzen.

Herzliche Grüße



Oliver Stier
Sprecher des Vorstands
CJD e.V.



Alexander Leitow
Geschäftsführer
CJD Kinder- und Jugendstiftung



Den eigenen Weg finden – wie Bewegung neue Perspektiven eröffnet

Autor: Fabian Nimsgern



Ein Junge, der zum ersten Mal ohne Angst ins Wasser springt. Eine Jugendliche mit Behinderung, die die letzte Route an der Kletterwand erreicht. Ein Auszubildender, der nach mehreren Tagen auf dem Fahrrad erschöpft, aber stolz sein Ziel erreicht. Oder eine junge Tänzerin, die sich zum ersten Mal vor Publikum auf eine Bühne traut. Solche Momente sind weit mehr als sportliche Erfolge. Sie sind Augenblicke, in denen junge Menschen Vertrauen in sich selbst gewinnen, über sich hinauswachsen und ihren eigenen Weg finden. Genau diese Erfahrungen schafft das CJD.

Loqman hält sich noch fest am Beckenrand. Das Wasser reicht ihm bis zur Brust. Vor zwei Jahren musste der heute 17-jährige seine Heimat verlassen und kam allein nach Deutschland. Vieles war neu: die Sprache, die Schule, die Menschen. Nur das Wasser machte ihm von Anfang an Angst. Heute stößt er sich vorsichtig vom Rand ab, schwimmt die ersten Meter allein und taucht mit einem breiten Lächeln wieder auf. Für andere ist es nur eine Bahn im Schwimmbad. Für ihn ist es ein Moment, der zeigt:

Ich kann das.

Solche Augenblicke entstehen überall im CJD. Wenn eine Jugendliche mit körperlicher Beeinträchtigung zum ersten Mal die letzte Route an der Kletterwand erreicht. Wenn ein Auszubildender nach Hunderten von Kilometern auf dem Fahrrad erschöpft, aber stolz sein Ziel erreicht. Wenn eine junge Tänzerin zum ersten Mal eine Bühne betritt. Diese Geschichten handeln vom Schwimmen, Klettern, Radfahren oder Tanzen – eigentlich erzählen sie aber etwas anderes. Sie erzählen davon, wie junge Menschen Vertrauen in sich selbst entwickeln. Wie aus Unsicherheit Zuversicht wird. **Und wie Bewegung Türen öffnen kann, die weit über den Sport hinausreichen.**



Besonders betroffen sind junge Menschen aus sozial benachteiligten Familien oder mit Behinderungen. Studien des Robert Koch-Instituts zeigen, dass diese Gruppen sich im Durchschnitt rund 90 Minuten pro Woche weniger bewegen als Gleichaltrige aus finanziell stabilen Haushalten. Oft fehlen sichere Bewegungsräume, Vereinsangebote oder die Möglichkeit, an sportlichen Aktivitäten teilzunehmen. **Bewegung wird damit nicht nur zu einer Gesundheitsfrage, sondern zu einer Frage sozialer Teilhabe.**

Gerade heute ist das wichtiger denn je. **Kinder und Jugendliche bewegen sich so wenig wie seit Jahrzehnten nicht mehr.** Die Weltgesundheitsorganisation alarmiert seit Jahren, dass über 80 % der Jugendlichen die empfohlenen 60 Minuten täglicher Bewegung nicht erreichen. Gleichzeitig steigt die Bildschirmzeit seit Jahren bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen gleichermaßen. **Während digitale Räume wachsen, verschwinden vielerorts die analogen: Bolzplätze, Sportflächen, Treffpunkte, sichere Orte für Bewegung und Begegnung.** Was früher selbstverständlich war, wird heute zur knappen Ressource.

Genau hier setzt die Haltung des CJD an. Während gesellschaftliche Bewegungsräume schrumpfen, schaffen wir bewusst neue Orte, an denen junge Menschen sich ausprobieren können, Gemeinschaft erleben und Vertrauen in sich selbst entwickeln. **Orte, die nicht bewerten, sondern ermutigen.** Orte, die zeigen, dass Entwicklung möglich ist – unabhängig von Herkunft, Voraussetzungen oder Lebenssituation.

Dabei wissen wir längst, dass Bewegung weit mehr bewirkt als körperliche Fitness. Sie stärkt die motorische und kognitive Entwicklung, unterstützt die psychische



Fabian Nimsgern ist Teamleitung im Gesundheitszentrum des CJD Homburg. Als Sportherapeut bewegt er junge Erwachsene mit psychischen Erkrankungen im Rahmen des Schulsports und durch Freizeitmaßnahmen. Zudem koordiniert er die Betriebliche Gesundheitsförderung im CJD Saarland. Durch Prävention & Gesundheitsmanagement eröffnet Fabian Nimsgern den jungen Erwachsenen nicht nur neue Perspektiven für ein selbstbestimmtes Leben, sondern stärkt sie zudem in ihrer Selbstwirksamkeit.

Gesundheit und vermittelt eine Erfahrung, die für die Persönlichkeitsentwicklung zentral ist: **Selbstwirksamkeit**. Wer erlebt, dass ein Ziel aus eigener Kraft erreichbar ist, entwickelt Mut für neue Herausforderungen in der Schule, in der Ausbildung und im späteren Berufsleben.

Genau deshalb versteht das CJD Bewegung nicht als ergänzendes Freizeitangebot, sondern als festen Bestandteil ganzheitlicher Bildung. **Persönlichkeitsbildung** entsteht dort, wo junge Menschen Erfahrungen sammeln, Beziehungen gestalten und Herausforderungen meistern können. Bewegung schafft genau diese Räume. Sie verbindet Menschen, eröffnet Begegnungen und macht Teilhabe unmittelbar erlebbar. Wer gemeinsam trainiert, spielt, tanzt oder unterwegs ist, erlebt **Zugehörigkeit** – oft intensiver, als Worte es ausdrücken können.

Diese Haltung zeigt sich in den unterschiedlichsten Angeboten des CJD:

- **inklusive Sportfesten,**
- **bundesweiten Turnieren,**
- **erlebnispädagogischen Projekten,**
- **Schwimmkursen,**
- **Klettereinheiten oder**
- **mehrtägigen Radtouren.**

Immer wieder entstehen Räume der Begegnung, in denen junge Menschen Verantwortung übernehmen, Gemeinschaft erleben und über sich hinauswachsen. Solche Erfahrungen wirken weit über den Moment hinaus. Sie stärken soziale

Kompetenzen, fördern gegenseitigen Respekt und vermitteln das Vertrauen, den eigenen Lebensweg aktiv gestalten zu können.

Damit alle Kinder und Jugendlichen diese Chancen erhalten, braucht es gemeinsame Anstrengungen. Familien, Schulen, Vereine, Politik und freie Träger sind gefordert, Bewegungsräume zu erhalten und neue zu schaffen. **Denn Bewegung darf kein Privileg sein. Sie ist eine Voraussetzung für Gesundheit, Teilhabe und gelingende Persönlichkeitsentwicklung.**



Das CJD leistet dazu seinen Beitrag – Tag für Tag. Mit Angeboten, die junge Menschen nicht nur in Bewegung bringen, sondern ihnen Mut machen, ihren eigenen Weg zu gehen. Denn manchmal beginnt eine große Entwicklung mit einem kleinen Schritt: dem ersten Sprung ins Wasser, dem ersten Auftritt auf einer Bühne oder dem ersten Kilometer einer langen Reise. 🌱



*Pauline Richter, Nachwuchs-
sportlerin des Jahres 2025
(in Mecklenburg-Vorpommern)*

Schritt für Schritt zurück auf die Bahn

Frühtraining, Unterricht, Hausaufgaben, noch einmal Training: Pauline Richters Tage sind eng getaktet. Die 18-jährige Leichtathletin verbindet an der CJD Christophorusschule Rostock Leistungssport und Abitur. Nach einer schweren Verletzung musste sie Geduld lernen. Heute weiß sie: Entwicklung entsteht auch durch Pausen, Vertrauen und Menschen, die bleiben, wenn es schwierig wird.

Um 7.30 Uhr beginnt das Frühtraining. Danach geht es in den Unterricht, später wieder zum Training. Dreimal pro Woche sieht ihr Alltag so aus. „So stressig ist es dann auch gar nicht“, sagt sie. Freie Unterrichtsblöcke nutzt sie zum Lernen oder für die Trainingsplanung.

Pauline ist 18 Jahre alt, lebt bei ihren Eltern in Rostock und macht Leichtathletik, seit sie fünf ist. Schon als Kind wollte sie in die Leistungsgruppe, zum Frühtraining, auf die Sportschule. Und irgendwann zu den Olympischen Spielen. „Das ist das größte Sportevent – da muss ich hin.“

Heute besucht Pauline die Oberstufe der CJD Christophorusschule Rostock. Ihr Abitur absolviert sie gestreckt über drei Jahre. Sie schreibt dieselben Klausuren und lernt denselben Stoff wie andere, kann ihre Zeit aber flexibler gestalten. Bei Trainingslagern und Wettkämpfen holt sie den versäumten Unterrichtsstoff nach.

„Die Schule nimmt mir wirklich viel Druck und schafft Freiräume.“

Ralf Skopnik begleitet den Leistungssportzweig der Schule und

kennt Pauline seit ihrer Kindheit. Er hilft dabei, schulische Anforderungen und Leistungssport miteinander zu verbinden. Dafür braucht es eine enge Abstimmung aller Beteiligten. Flexible Stundenpläne, Förderunterricht und individuelle Absprachen schaffen die nötigen Freiräume.

Sportlich begleitet wird Pauline von ihrem Trainer Prof. Dr. Birger Voigt. Acht oder neun Trainingseinheiten pro Woche sind auf diesem Niveau keine Seltenheit. Dabei hat er auch ihre Belastung und persönliche Situation im Blick. Langfristige Entwicklung erfordert aus seiner Sicht nicht nur Ehrgeiz, sondern auch Vertrauen, Geduld und flexible Trainingspläne.



Prof. Dr. Birger Voigt ist promovierter Pharmazeut und forscht in Japan an Stammzellen. Als Trainer begleitet er ehrenamtlich Sportlerinnen wie Pauline seit vielen Jahren mit dem Blick für ihre individuellen Stärken und dem Anspruch, das Beste aus ihnen herauszuholen.



Pauline trainiert für ihren großen Traum: die Olympischen Spiele.

Wie wichtig dieses Netz ist, hat Pauline im Winter gespürt. Eine schwere Verletzung zwang sie zur Pause. In der ersten Woche konnte sie kaum etwas tun, außer zu liegen. „Da hatte ich auch so ein kleines Tief“, sagt sie. Statt um schnelle Zeiten ging es plötzlich um Geduld und den nächsten Schritt.

„Es sind kleine Schritte. Schritt für Schritt.“

Pauline konzentrierte sich auf das, was möglich war. Ihre Familie und Herr Voigt halfen ihr. Besonders ihre Mutter war viel für sie da; auch Vater und Schwester unterstützten sie. Ihr Trainer nahm den Druck heraus und plante mit ihr den schrittweisen Wiederein-

stieg. Zunächst ging es nicht um Bestleistungen, sondern darum, den Körper langsam wieder zu belasten und Vertrauen zurückzugewinnen.

Die Verletzung hat ihren Blick verschoben. Gesundheit sei das Wichtigste, sagt Pauline, „weil ohne die nichts geht“. Zugleich wurde ihr deutlicher, dass Leistung nie allein entsteht. Hinter einer Athletin stehen Menschen, die auch ohne Best-



Keine Ausnahme: Pauline lernt denselben Stoff und schreibt dieselben Klausuren wie ihre Mitschülerinnen und Mitschüler.



zeiten an ihrer Seite bleiben. Herr Voigt merkt im Training, wenn Pauline etwas beschäftigt. Dann ist Raum für Gespräche und eine Einheit kann angepasst werden.

Auch die Schule berücksichtigt die besonderen Belastungen von Leistungssportlerinnen und -sportlern. Ralf Skopnik betont verlässliche Absprachen. Es gehe nicht darum, Anforderungen abzunehmen, sondern Schule und Sport eigenverantwortlich zu verbinden.



Über die CJD Christophorus-schule Rostock

Die CJD Christophorusschule Rostock verbindet gymnasiale Ausbildung mit gezielter Leistungssportförderung. Individuelle Stundenpläne, Förderunterricht und abgestimmte Trainingszeiten helfen, Schule, Wettkämpfe und Trainingslager miteinander zu vereinbaren. Dabei geht es auch um Persönlichkeitsentwicklung, Selbstständigkeit und einen guten Schulabschluss.



Mehr über Maria
Schnemilich lesen
Sie hier.

Pauline Richter (li.) und Maria Schnemilich (7-Kampf, Weitsprung) verbindet die Leidenschaft für die Leichtathletik. Die CJD Christophorusschule Rostock schafft dafür die passenden Freiräume.

Obwohl der Sport ihr Leben prägt, möchte Pauline sich nicht nur über ihn definieren. Mit Freundinnen und Freunden kann sie abschalten. Schlechte Trainingstage versucht sie nicht zu groß werden zu lassen. Manchmal brauche es nur einen freien Tag. Am nächsten Morgen sehe vieles schon anders aus.

Diese Gelassenheit musste sie lernen. Pauline kennt den Druck durch Erwartungen und den noch größeren, den sie sich selbst macht. Inzwischen hört sie genauer auf sich. Ihr wichtigstes Ziel: gesund bleiben. Danach werde sie sehen, wohin der Weg führt.

Auch die Schule hat ihr mehr beigebracht als Unterrichtsstoff. Wer Aufgaben selbst organisiert und Absprachen mit Lehrkräften trifft, lernt Selbstständigkeit und Struktur. Pauline hat erfahren, dass nicht alles perfekt sein muss. „Man kann auch mal eine Klausur versemeln, und das ist nicht schlimm“, sagt sie. Es gebe Lehrkräfte, mit denen sie reden könne. Keiner lasse sie hängen.

Im kommenden Schuljahr steht das Abitur an. Was danach kommt, lässt Pauline offen. Vielleicht beginnt sie ein Studium, vielleicht führt der Sport sie ins Ausland. Doch erst

kommt das Abitur, dann der nächste Schritt. Und irgendwann vielleicht Olympia.

„Es muss nicht immer alles perfekt sein. Es wird alles wieder gut.“

Was auf ihrem Weg in Bewegung bleiben soll, weiß Pauline: ihr positives Verhältnis zum Sport. Nicht nur Zeiten, Medaillen oder ein großer Traum sollen bestimmen, warum sie trainiert. Sondern auch die Freude, das Abschalten auf der Bahn und das Gefühl, bei sich zu sein. Vielleicht liegt darin ihre Stärke: Sie will vorwärts und weiß, wann ein Schritt zurück nötig ist. 

Damit der erste Schritt gelingt.

Loqman traut sich zum ersten Mal vom Beckenrand zu springen. Pauline kämpft sich nach ihrer Verletzung zurück auf die Bahn. Beim Radmarathon in Berchtesgaden fahren chronisch kranke Kinder 80 Kilometer durch das Voralpenland.

Solche Momente entstehen nicht von allein. Sie brauchen Schwimmkurse, Trainingszeiten, Sportgeräte und Menschen, die begleiten. Vieles davon wird durch keine öffentliche Förderung gedeckt. Genau hier wirkt Ihre Spende: Sie finanziert, was jungen Menschen den ersten Schritt möglich macht, und den zweiten und dritten gleich mit.

10 Euro finanzieren ein **Springseil**.

30 Euro ermöglichen einem Kind drei Einheiten im **Schwimmkurs**.

50 Euro schenken einem Kind **Sportschuhe und Trikot für den Start im Sportverein**.

150 Euro ermöglichen die **Teilnahme an einer mehrtägigen Radtour**.

Jetzt Bewegung fördern!



Empfänger: CJD
Evangelische Bank eG
IBAN DE82 5206 0410 0000 0093 93
BIC GENODEF1EK1

Verwendungszweck:
Bewegung fördern

CJD Festival „Beweg’ dein Leben“ in Berchtesgaden

Bewegung, Gemeinschaft und Natur standen im Mittelpunkt des CJD Festivals „Beweg’ dein Leben“, bei dem **mehr als 800 junge Menschen aus CJD Einrichtungen aus ganz Deutschland** in Berchtesgaden neue Erfahrungen sammelten, Grenzen austesteten und Gemeinschaft erlebten. Möglich wurde das Festival durch viele Spenderinnen und Spender wie Sie.

1/ Beweg’ dein Leben – mehr als ein Motto

In einer immer smarter werdenden Welt wird körperliche Bewegung oft weniger selbstverständlich. Studien wie „Step up!“ von WHO und OECD machen deutlich, welche Folgen das für Gesundheit, Arbeit und gesellschaftliches Miteinander haben kann. Für das CJD ist das ein klarer Auftrag: Wir wollen Räume schaffen, in denen Menschen aktiv werden, Selbstvertrauen entwickeln und erleben, dass sie ihr Leben mitgestalten können. Deshalb heißt unser Motto: Beweg’ dein Leben.

2/ Vorbilder, die bewegen

Prominente Gäste wie Felix Loch (Rennrodel), Philipp Lipowitz (Biathlon), Simone Hauswald (ehemals Biathlon) und Felix Keisinger (Skeleton) berichteten in Workshops und Interviews von ihrem Weg im Leistungssport. Sie sprachen über Krisen, mentale Gesundheit, den Traum von Olympia und darüber, warum Dranbleiben oft wichtiger ist als Talent. Eng mit dem CJD verbunden, machten sie Mut, an sich selbst zu glauben und zeigten, wie viel Kraft darin steckt, Freude an Bewegung zu haben.



3/ 150.000 Höhenmeter Gemeinschaft

Beim Festival „Beweg’ dein Leben“ in Berchtesgaden wurde sichtbar, was Bewegung auslösen kann. Über 800 Teilnehmende waren dabei. Gemeinsam ging es zum Hirschkaser – am Ende standen mehr als 150.000 erlaufene Höhenmeter. Einige kamen an ihre Grenzen, andere gingen darüber hinaus. Doch alle waren Teil einer gemeinsamen Erfahrung. Ein Teilnehmer brachte es auf den Punkt: „So etwas Großartiges habe ich noch nie erlebt!“ Genau solche Momente bleiben. Dieses Erlebnis haben Ihre Spenden geschaffen.

4/ m.c.move: Bewegung für den pädagogischen Alltag

Aus dieser Kraft heraus wurde beim CJD Festival in Berchtesgaden erstmals m.c.move aktiv. Die Initiative ist für den pädagogischen Alltag im CJD und darüber hinaus entwickelt worden. Im Mittelpunkt steht bewusste Bewegung: mit Motivation, Wissen und praktische Ideen, die überall umsetzbar sind – in Schule, Ausbildung, Wohngruppe, Freizeit oder Arbeitsalltag. m.c.move will Bewegung niedrigschwellig machen und zeigen: Es braucht nicht immer das große Event. Manchmal reicht ein guter Impuls.



5/ Mit Rückenwind Richtung Festival

Bewegung beginnt nicht erst auf der Strecke. Sie beginnt dort, wo Menschen gemeinsam etwas möglich machen. Ein starkes Beispiel kommt aus dem CJD im Saarland: Auszubildende bauen Fahrräder für die große Etappen-Tour zum CJD Festival. So verbinden sich Handwerk, Teamgeist und Engagement mit der Idee von „Beweg’ dein Leben“.

😊 **TIPP:** Das nächste Bildungsfestival steht auch schon an: **„Stark im Leben“ vom 16.–19.06.2027 in Halle (Saale).**



Der CJD Newsletter – mitten aus dem Leben!

Einmal im Monat:

- 😊 **echte Geschichten,**
- 😊 **bewegende Einblicke und**
- 😊 **die Chance, mitzugestalten.**

Emotional. Nah. Wirksam. – Für Eltern, Fördernde und alle, die wissen wollen, was das CJD bewegt.



**JETZT NEWSLETTER
ABONNIEREN:** [www.cjd.de/de/
anmeldung-zum-cjd-newsletter](http://www.cjd.de/de/anmeldung-zum-cjd-newsletter)

Mitmachen und gewinnen:

Ein kleiner CJD Flaschenöffner für große Momente.

Anziehungskraft (engl.)	↘	metallhaltiges Mineral	Vorname der Taylor (Kurzform)	↘	veraltet: junges Pferd	Drüsenabsonderung	↻ 3	englischer Dichter (Lord ...)	↘	Zauberin, Märchengestalt																																																																																															
brasilianische Fußballlegende	→			↻ 2	Vorderasiat	→			↻ 4																																																																																																
erst-, vorrangig	→							in hohem Maße		Musikzeichen																																																																																															
↗					poetisch: liebevoll streicheln	→																																																																																																			
halb..., mittel... (Musik)		aus gebranntem Ton gefertigt	nord. Schicksalsgöttin	→					Kfz-Zeichen Speyer																																																																																																
Aufzug, Fahrstuhl	↻ 1				hochbetagt		Abk.: Haltestelle		↻ 6																																																																																																
franz. Autor (Marquis de ...)	im Jahre (lateinisch)		Muse der lyrischen Poesie	→		↻ 9																																																																																																			
↘			↘	norddt.: kleines Küstenschiff			längliche Einfräsung	<table border="1"> <tr><td>A</td><td>P</td><td>F</td><td>O</td></tr> <tr><td>K</td><td>A</td><td>U</td><td>F</td><td>L</td><td>I</td><td>S</td><td>Z</td><td>T</td></tr> <tr><td>Z</td><td>U</td><td>R</td><td>A</td><td>T</td><td>E</td><td>N</td><td>O</td><td></td></tr> <tr><td>K</td><td>E</td><td>F</td><td>I</td><td>R</td><td>D</td><td>A</td><td>E</td><td>N</td><td>E</td></tr> <tr><td>N</td><td></td><td>R</td><td>E</td><td>E</td><td>L</td><td>L</td><td>R</td><td></td></tr> <tr><td>T</td><td>I</td><td>D</td><td>E</td><td>R</td><td>B</td><td>E</td><td>I</td><td></td></tr> <tr><td>N</td><td></td><td>R</td><td>U</td><td>N</td><td>Z</td><td>E</td><td>L</td><td>N</td></tr> <tr><td>S</td><td>E</td><td>N</td><td>N</td><td>D</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>H</td><td>I</td><td>E</td><td>S</td><td>I</td><td>G</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>E</td><td>R</td><td>G</td><td>O</td><td>N</td><td>U</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>E</td><td>N</td><td>I</td><td>E</td><td>T</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>			A	P	F	O	K	A	U	F	L	I	S	Z	T	Z	U	R	A	T	E	N	O		K	E	F	I	R	D	A	E	N	E	N		R	E	E	L	L	R		T	I	D	E	R	B	E	I		N		R	U	N	Z	E	L	N	S	E	N	N	D					H	I	E	S	I	G				E	R	G	O	N	U				E	N	I	E	T				
A	P	F	O																																																																																																						
K	A	U	F	L	I	S	Z	T																																																																																																	
Z	U	R	A	T	E	N	O																																																																																																		
K	E	F	I	R	D	A	E	N	E																																																																																																
N		R	E	E	L	L	R																																																																																																		
T	I	D	E	R	B	E	I																																																																																																		
N		R	U	N	Z	E	L	N																																																																																																	
S	E	N	N	D																																																																																																					
H	I	E	S	I	G																																																																																																				
E	R	G	O	N	U																																																																																																				
E	N	I	E	T																																																																																																					
amerik. Schauspieler (Paul)	→			↻ 7																																																																																																					
↗	↻ 5				chem. Zeichen für Lutetium	→	↻ 8																																																																																																		
englische Prinzessin		Ausflug zu Pferde	→																																																																																																						

Lösung aus Ausgabe 1/26



Nach Bewegung, Rätselspaß und kleinen Erfolgserlebnissen darf auch die Erfrischung nicht fehlen: Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir einen **CJD Flaschenöffner**. Hergestellt von Teilnehmenden der **CJD Arche in Notzingen**, ist er ein praktischer Begleiter für gemeinsame, spritzige Momente.

Schicken Sie uns das Lösungswort bis zum 30.09.2026 per beigefügter Postkarte oder per Mail an spenden@cjd.de. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die nächsten drei Gewinnerinnen oder Gewinner geben wir in der kommenden Ausgabe bekannt.

Gewinnerinnen und Gewinner (Ausgabe 1/26): Uwe Weißflog, Anja Pieper und Sonja Breyer. Herzlichen Glückwunsch!



Bewegung verbindet – auch wenn das Leben unterschiedliche Wege nimmt

Am Standort CJD in Berchtesgaden lernen junge Menschen mit ganz unterschiedlichen Lebensgeschichten gemeinsam an einer Schule. Einige leben mit chronischen Erkrankungen, andere verbinden Schule und Leistungssport. Sie alle bringen eigene Sorgen, Herausforderungen und Ziele mit – von Krankheit und Selbstzweifeln bis zu Leistungsdruck und dem Traum von Spitzenleistungen im Wintersport.

So unterschiedlich ihre Wege auch sind: **Bewegung ist für alle ein zentraler Baustein ihres Lebens.** „Jeder junge Mensch bringt seine eigene Geschichte und seine eigenen Sorgen mit. Bewegung kann dabei Halt geben, Mut machen und zeigen, was alles möglich ist“, sagt Sandra Zabel, Fachbereichsleitung CJD Berchtesgaden.

Damit unsere Schülerinnen und Schüler diese Kraft der Bewegung erleben können, braucht es noch mehr passende Bewegungsangebote, Materialien und besondere gemeinsame Erlebnisse wie diese:



Neue E-Bikes ermöglichen mehr jungen Menschen die Teilnahme am Bewegungsprogramm: Beim jährlichen **Radmarathon des CJD in Berchtesgaden** bewältigen chronisch kranke Kinder und Jugendliche 80 Kilometer durch das Voralpenland. Begleitet von Ärzten und Sporttherapeuten zeigen sie eindrucksvoll, was trotz Asthma, Diabetes, Adipositas oder Mukoviszidose möglich ist.



Einzigartig in Deutschland: Die **Landingbag am Standort Dürreck** der CJD Christophorusschulen Berchtesgaden, einer von zwei Eliteschulen des Wintersports in Bayern, ermöglicht jungen Leistungssportlerinnen und -sportlern, anspruchsvolle Sprünge sicher zu trainieren.

GEPRÜFTE
TRANSPARENZ.

Spendenzertifikat
Deutscher Spendenrat



Sie möchten helfen und haben Fragen?
Unser Spendsenservice ist gerne für Sie da:
spenden@cjd.de, Tel. +49 151 111 83 893



IMPULS

Was trägt dich?

Was lässt dich weitermachen, wenn es im Alltag schwer wird?

Vieles, das uns trägt, geschieht unbemerkt. Nehmen wir zum Beispiel unser Zwerchfell. Es arbeitet unermüdlich, ohne dass wir es bewusst wahrnehmen.

Erst wenn wir es trainieren – etwa durch Atem- oder Ausdauerübungen – spüren wir seine enorme Kraft. So ist es mit allen Muskeln: Wer sie trainiert, bekommt ein anderes Gespür für sie und erlebt, wie sie einen tragen.

Ich erinnere mich an meine ersten Joggingrunden. Jeder Schritt fühlte sich schwer an. Die Beine wurden müde, die Lunge brannte. Doch mit der Zeit wurde es leichter. Nicht, weil die Strecke kürzer wurde, sondern weil meine Muskeln stärker wurden.

Ähnlich erlebe ich es im Glauben. Gott ist da – unabhängig davon, wie stark oder schwach mein Glaube gerade ist. So wie das Zwerchfell arbeitet, auch wenn wir nicht bewusst an es denken, ist Gott gegenwärtig.

Wie beim Sport kann auch ein bewusstes Training unseres „Glaubensmuskels“ helfen. Dabei geht es nicht darum, besser zu glauben, sondern darum, Gott bewusster im eigenen Leben wahrzunehmen.

Den „Glaubensmuskel“ zu trainieren bedeutet nicht, dass Gott uns dadurch näherkommt oder unser Glaube besser wäre als der anderer. Vielmehr kann es uns helfen, darauf zu vertrauen, dass Gott uns trägt, wenn unsere eigene Kraft nachlässt. Durch dieses „Training“ wird uns seine Gegenwart vertrauter.

„Ich bleibe derselbe; ich werde euch tragen bis ins hohe Alter, bis ihr grau werdet. Ich, der Herr, habe es bisher getan, und ich werde euch auch in Zukunft tragen und retten.“ Jesaja 46,4

So lautet meine Antwort auf die Frage „Was trägt dich?“: Nicht nur meine eigene Stärke, sondern Gott, der mich begleitet und nicht fallen lässt.



Wahrgenommen und angenommen werden – das verändert alles. Wenn Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene mit ihren Potenzialen und Talenten gesehen werden, können sie Vertrauen fassen, sich entfalten und ihren selbstbestimmten Weg gehen.



Darum sehen wir genau hin: Wir schenken Halt und Geborgenheit in unsicherem Umfeld. Wir eröffnen Chancen durch ganzheitliche Bildung. Wir bauen Barrieren ab, damit Teilhabe Wirklichkeit wird.



Mit Ihrer Unterstützung entstehen offene Räume und Situationen, in denen Menschen sich entwickeln, Beziehungen wachsen und Zukunft möglich wird – ganz unabhängig von individuellen Voraussetzungen.



Spendenservice
spenden@cjd.de
Tel. +49 151 111 83 893

JETZT SPENDEN:

www.cjd.de/bewegung



Spendenkonto:
Empfänger: CJD
Evangelische Bank eG
IBAN DE82 5206 0410 0000 0093 93
BIC GENODEF1EK1
Verwendungszweck: Bewegung fördern