

Sportexerzitionen

Bei **Sportexerzitionen** sind Bewegung und Körperwahrnehmung als wichtige Elemente in den Exerzitionsprozess eingebunden. Geistliche Impulse werden durch Bewegungserfahrungen vertieft. Zur Teilnahme wird keine besondere sportliche Leistungsfähigkeit vorausgesetzt.

In diesen Tagen ist ein Wüstentag vorgesehen.

Termin: 1. – 5. Juni 2011
Ort: Aschau am Inn
Leitung: Helmut Betz, Uli Krauß
Thema: Auf der Suche nach Heil.
Das Buch Tobit
Kosten: für Begleitung, VP, Ü im EZ
im Gästezimmer 210.- €
im Hotel 275.- €

Fortbildung: Leitung von Bergexerzitionen

Die Fortbildung wendet sich an alle in der Seelsorge tätigen Mitarbeiter/innen (bzw. auch andere Berufsgruppen), die selbst „Bergexerzitionen“ anbieten wollen. Ziel ist die Vermittlung der Inhalte, die hinsichtlich der thematischen Gestaltung und Organisation von Bergexerzitionen relevant sind. Sehr solide und umfangreiche Vorerfahrungen im Bergwandern setzen wir bei allen Teilnehmerinnen/Teilnehmern voraus.

Termin: 2. - 5. Oktober 2011
Ort: Waldemar Petersen Haus,
Kleinwalsertal
Leitung: Helmut Betz, Knut Waldau
Kosten: 130.- € (Kursgebühr, Ü, HP, Material)

Unsere Seiten:
www.bergexerzitionen.de
www.alpine-pilgerwege.de

Angebote anderer Veranstalter

Bergexerzitionen von Hütte zu Hütte

19. - 23. September 2011

Leitung: Astrid Kunze, Ingrid Erichsen,
Reinhold Schweiger
Kosten: 70.-€ (Kursgebühr),
ca. 180.-€ auf den Hütten
Anmeldung: Reinhold Schweiger, Tel.: 0911-4304252
Ingrid Erichsen, Tel.: 0911-4304231.

Unterwegs – zu mir, zu Gott zum Leben

Bergexerzitionen: 27. Juni - 1. Juli 2011

Von Hütte zu Hütte in den Allgäuer Bergen (mittel).
Leitung: Angelika Pieper-Bröhl, Erhard Steiger
Kosten: 75.- € (Kursgebühr)
Anmeldung: KEB im Bistum Speyer, Mail: keb-
kaiserslautern@bistum-speyer.de; Tel.:
0631-3163120

WEG-Erfahrungen in den Bergen

13. - 16. Oktober 2011

Geistlich begleitete Wanderungen in den Hochvogesen.
Leitung: Angelika Pieper-Bröhl, Erhard Steiger
Kosten: 185.- € (Ü, HP)
Anmeldung: KEB im Bistum Speyer, s.o.

Veranstaltungen von „Theologische Seminare Alfons Holzer“:

Unterwegs von Graubünden in die Lombardei auf der alten Säumer- und Pilgerroute Via Spluga vom 19. - 24. Juni 2011 und 4. - 9. September 2011.

Schwierigkeit: Leicht

Bergexerzitionen von Hütte zu Hütte in den Allgäuer Hochalpen auf einem alten Pilgerweg

18. - 22. Juli 2011;

Schwierigkeit: Mittel
Info/Anmeldung: holzer@wanderexerzitionen.com
(für beide Veranst.) www.wanderexerzitionen.com

Wandern und Besinnen in den Bergen

5. - 9. September 2011, Elbigenalp (Lechtaler Alpen), „Denn das Haus war auf Fels gebaut“ (Mt 7,25) - leichte Touren mit festem Standort im Haus der Barmherzigen Schwestern

Leitung: Annemarie Grätsch, Rudolf Häselhoff
Veranstalter: Region Donau-Ries /Bistum Augsburg
DAV – Sektion Donauwörth

Info/Anmeldung: Region Donau-Ries /Bistum Augsburg,
Kronengasse 32, 86609 Donauwörth

Voraussetzungen

Für die Teilnahme an den Bergexerzitionen setzen wir voraus, dass Sie über solide Vorerfahrungen im Bergwandern und entsprechende Ausrüstung verfügen. Zur differenzierten Bewertung des bergsteigerischen Anspruchs der verschiedenen Angebote, haben wir eine Schwierigkeitseinteilung in leichte, mittelschwere und schwere Bergwanderungen eingeführt. Die tägliche Gehzeit mit Rucksack kann bei allen Touren 8 Stunden betragen. Schwindelfreiheit und Trittsicherheit setzen wir auch bei leichten Touren voraus. **Leichte** Touren führen über befestigte und markierte Wege, die tägliche Aufstiegsleistung liegt unter 1000 Höhenmetern (Hm), **mittelschwere** Bergwanderungen führen teilweise durch wegloses Gelände mit kurzen Kletterstellen im 1. Grad, täglich können bis 1200 Hm angestiegen werden, **schwere** Touren führen streckenweise durch anspruchsvolles alpines Gelände mit kurzen Kletterstellen im 1. Grad, die täglichen Anstiege können - im Unterscheid zu mittelschweren Touren - bis zu 1500 Hm betragen. Den einzelnen Angeboten ist der entsprechende Schwierigkeitsgrad zugeordnet.

Auch wenn unsere Leiterinnen/Leiter Sie unterstützen, müssen Sie sich bewusst sein über die möglichen Risiken, denen Sie sich bei einer (hoch)alpinen Tour aussetzen. Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass Sie bei den angebotenen Touren über den Veranstalter weder unfall- noch haftpflichtversichert sind. Bitte beachten Sie, dass während der Veranstaltung Änderungen der Tour aufgrund besonderer Wetter- oder Gruppensituationen vorgenommen werden können.

Wir behalten uns vor, Sie nicht an der Tour teilnehmen zu lassen, wenn Sie nicht über die notwendige Ausrüstung und/oder die gesundheitlichen Voraussetzungen verfügen. In diesem Fall werden die Kosten nicht zurückerstattet.

Bitte nutzen Sie die Möglichkeit, vor Ihrer Buchung mit uns Kontakt aufzunehmen, um weitere Informationen einzuholen.

Informationen zur Anmeldung

Unsere Angebote stehen jeder/jedem Interessierten offen! Senden Sie Ihre Anmeldung für die Veranstaltungen des AKs „Kirche und Sport“ **bitte schriftlich** (Fax, Brief, Mail) unter Angabe Ihrer persönlichen Daten (auch Geburtsdatum) und der gewünschten Veranstaltung **nach München** (Adresse s.unten). Für Bergexerzitionen, die von anderen Veranstaltern angeboten werden, wenden Sie sich bitte direkt an die dort angegebene Kontaktadresse.

Die Anmeldung für alle Veranstaltungen des AKs „Kirche und Sport“ ist **ab dem 31. Januar 2011** möglich. Vorher eingehende Anmeldungen werden bis zu diesem Tag gesammelt. Das Datum des Eingangs spielt vor dem 31. Januar 2011 keine Rolle bei der Vergabe der Plätze. Liegen am 31. Januar 2011 mehr Anmeldungen für eine Veranstaltung vor als Plätze vorhanden sind, entscheidet das Los. Sie erhalten Ende Februar 2011 eine entsprechende Mitteilung. Anmeldeschluss für alle Veranstaltungen ist 2 Monate vor deren Beginn. Bei kurzfristigen Absagen (weniger als 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn) erheben wir die Stornokosten i.H.v. 100% des Teilnehmerbeitrags.

Nachfragen und Anmeldung für alle Angebote an:

AK „Kirche und Sport“, Bayern Helmut Betz

Preysingstraße 99
81667 München
Tel.: 089-480921346
Fax: 089-480921335
Mail: info@kircheundsport-bayern.de

Informationen auch über:

AK „Kirche und Sport“ - Diözese Augsburg

Don-Bosco Platz 3
86161 Augsburg
Mail: info@bergexerzitionen.de
Knut Waldau (Tel: 0821-4380461)
Uli Krauß (Tel: 0821-555353)

Veranstaltungen 2011

AK „Kirche & Sport“ der
Diözesen Augsburg und München/Freising
www.bergexerzitionen.de

Bergexerzitionen des AKs „Kirche und Sport“

Das Gebirge ist ein wunderschöner Ort. Es kann uns erinnern an Fragen, die uns jetzt oder schon lange begleiten. Und es kann uns einweisen in Erfahrungen der Stille, Einsamkeit, Weite und Tiefe, Erfahrungen, die jeden ernsthaften spirituellen Weg begleiten. Bei unseren Bergexerzitionen sind wir fünf Tage unterwegs. Die Tage sind bestimmt durch das tägliche Gehen und Steigen - Zeiten des Alleinseins und Schweigens wechseln mit Zeiten des Gesprächs und der Begegnung. Es begleiten uns Texte, die von der menschlichen Gottessuche erzählen - im Gebirge und an anderen entlegenen Orten. Jeden Tag besteht die Möglichkeit zu einem Gespräch mit einem/einer der Leiter/Leiterinnen.

Tour 1: **6. - 10. Juni 2011**
„Über Höhen und Tiefen unserem Leben begegnen.“
Bergexerzitionen mit fester Hütte (Mahdtalhaus) im Kleinwalsertal.
Leitung: Alfons Holzer
Kosten: 75.- € (nur Kursgebühr)
Schwierigkeit: Mittelschwer

Tour 2: **4. - 8. Juli 2011**
„Mensch und Berg begegnen sich.“
Bergexerzitionen auf dem E5 von Zams nach Meran. Von Hütte zu Hütte: Venet Alm, Braunschweiger Hütte, Martin Busch Hütte, Albergo Alla Torre.
Leitung: Alfons Holzer
Kosten: 75.- € (nur Kursgebühr)
Schwierigkeit: Mittelschwer

Tour 3: **18. - 22. Juli 2011**
„Expedition zum eigenen Ich“. Bergexerzitionen von Hütte zu Hütte, im Bregenzer Wald oder in den Dolomiten.
Leitung: Angelika Pieper-Bröhl, Thomas Goltsche
Kosten: 75.- € (nur Kursgebühr)
Schwierigkeit: Mittelschwer

Tour 4: **18. - 22. Juli 2011**
Bergexerzitionen von Hütte zu Hütte im Trentino.
Leitung: Helmut Betz, Knut Waldau
Kosten: 75.- € (nur Kursgebühr)
Schwierigkeit: Schwer

Tour 5: **25. - 29. Juli 2011**
Bergexerzitionen von Hütte zu Hütte, Virgental/Osttirol.
Leitung: Diakon Hans Horst
Kosten: 75.- € (nur Kursgebühr)
Schwierigkeit: Mittelschwer

Tour 6: **31. Juli – 4. August 2011**
Bergexerzitionen von Hütte zu Hütte im Ultental/Südtirol.
Leitung: Birgit Schübler, Toni Mader
Kosten: 75.- € (nur Kursgebühr)
Schwierigkeit: Mittelschwer

Tour 7: **8. - 12. August 2011**
„Gratwanderung.“
Bergexerzitionen für Paare im Kleinwalsertal in den Allgäuer Hochalpen im Revier der Steinböcke. Von Hütte zu Hütte: Fiderepasshütte, Mindelheimer Hütte, Enzi anhütte, Holzgauer Hof.
Leitung: Alfons Holzer
Kosten: 75.- € (nur Kursgebühr)
Schwierigkeit: Mittelschwer

Tour 8: **4. - 8. September 2011**
"Wenn Leben zu Ende geht - Kraft schöpfen in den Bergen für die Wegbegleitung Schwerstkranker und Sterbender."
Bergexerzitionen von Hütte zu Hütte, Virgental/Osttirol.
Leitung: Astrid Kunze, Diakon Hans Horst
Kosten: 75.- € (nur Kursgebühr)
Schwierigkeit: Mittelschwer

Tour 9: **5. - 9. September 2011**
Bergexerzitionen von Hütte zu Hütte im Naturpark Riesenerferner-Ahrn
Leitung: Georg Rehm
Kosten: 75.- € (nur Kursgebühr)
Schwierigkeit: Schwer

Tour 10: **6. - 10. September 2011**
Bergexerzitionen von Hütte zu Hütte,
Leitung: Uli Krauß, Angelika Pieper-Bröhl
Kosten: 75.- € (nur Kursgebühr)
Schwierigkeit: Mittelschwer

Tour 11: **7. - 11. September 2011**
Bergexerzitionen von Hütte zu Hütte im Trentino.
Leitung: Helmut Betz, Brigitta Hofmann
Kosten: 75.- € (nur Kursgebühr)
Schwierigkeit: Schwer

Tour 12: **19. - 23. Oktober 2011**
„Trauer in den Bergen verarbeiten.“
Bergexerzitionen von Hütte zu Hütte.
Leitung: Astrid Kunze, Angelika Pieper-Bröhl
Kosten: 75.- € (nur Kursgebühr)
Schwierigkeit: Mittelschwer

Kürzere Veranstaltungen

3 Tage unterwegs auf dem alten Walsertalweg
17. – 19. September 2011 (in Kooperation mit dem DAV Allgäu Immenstadt)
„Die Schöpfung ist voll der wunderbaren Dinge, die nur darauf warten, dass sich unsere Sinne schärfen“. (Eden Phillpotts)
Leitung: Christa Haberstock-Blanz, Knut Waldau
Kosten: 45.- € (nur Kursgebühr)
Schwierigkeit: Schwer

Unterwegs auf Südtiroler Pilgerwegen:
02. – 05. November 2011
Im stillen Südtiroler Herbst sind wir 3 Tage unterwegs auf alten Pilgerwegen zu wunderschön gelegenen Orten. Wir schlafen im Kloster Neustift bei Brixen.
Leitung: Manfred Albang, Knut Waldau
Schwierigkeit: Mittelschwer (bis 1200 Hm)
Kosten: 175.- € (Ü im EZ, HP)

Pilgerwege im Bistum Augsburg

Auf den Routen landschaftlich wunderschöner und teilweise schon sehr alter Pilgerwege verlaufen die folgenden Wanderungen. Sie werden teilweise von den Autoren selbst geführt, die den entsprechenden Weg in dem neuen Buch mit 20 Pilgerwegen im Bistum Augsburg „Ich bleib dann mal da“ (Hrg.: AK Kirche und Sport, Lindenberg 2010, ISBN: 978-3-89870-621-6) beschrieben haben.

Für diese Veranstaltungen sind die Anmeldungen ab sofort (nicht erst ab 31.1.) ausschließlich über den AK „Kirche & Sport“ in Augsburg oder über den angegebenen Veranstalter möglich. Die Anmeldung über den AK „Kirche und Sport“ richten Sie bitte schriftlich unter Angabe des Namens, der Adresse und Telefonnummer sowie des Termins an uns, entweder:
a) per Mail: info@bergexerzitionen.de;
b) per Fax: 0821-564169 oder
c) per Post: AK „Kirche & Sport, Don Bosco Platz 3, 86161 Augsburg.

Magnuswanderungen von Waltenhofen nach Füssen

Pilgertour 1: **4. Juni 2011**
Pilgertour 2: **2. Juli 2011**
Pilgertour 3: **17. September 2011**
Start: jeweils um 10.00 Uhr in Waltenhofen
Ende: gegen 16.00 Uhr in Füssen
Leitung: Georg Rehm (Autor des Weges im Pilgerführer)
Kosten: 5.-€

„Ein Weg für Leib und Seele“
Der ökumenische Kapellenweg in Scheidegg
Pilgertour 4: **23. April 2011**
Pilgertour 5: **29. Oktober 2011**
Start: jeweils um 9.00 Uhr in Scheidegg
Leitung: Alfons Holzer (Autor des Weges im Pilgerführer)
Kosten: 5.-€
Info/Anmeldung: holzer@wanderexerzitionen.com od. AK Kirche und Sport Augsburg

Auf dem Jakobsweg von Donauwörth nach Augsburg

Pilgertour 6: **28. - 29. Mai 2011**
Streckenlänge: 27 und 25 Kilometer, Übernachtung in Biberbach
Leitung: Diakon Xaver Käser (Autor des Weges im Pilgerführer)
Kosten: 10.-€ (nur Kursgebühr)
Info/Anmeldung: Xaver Käser, Tel.: 09071-2784

Auf den Creszentia-Weg von Hawangen nach Kaufbeuren

Pilgertour 7: **3. - 4. Juni 2011**
Info/Anmeldung: Reinhold Hartmann, Bahnhofstr. 24, 87749 Hawangen, Tel.: 08332-5287

Auf dem Creszentia-Weg von Ottobeuren nach Kaufbeuren

Pilgertour 8: **1. - 2. Juli 2011**
Info/Anmeldung: Kath. Frauenbund Ottobeuren
Frau Gerlinde Görres, Bergstr. 105, 87724 Ottobeuren, Tel.: 08332-6464.

Von Augsburg nach Andechs

Pilgertour 9: **27. Mai 2011**, 4:00 Uhr (zu Fuß), 9:30 Uhr (mit Rad)
Leitung: Stephan Stöckle [stephan.stoeckle@gmx.net]
Info/Anmeldung: Uli Krauß (Autor im Pilgerführer)

Besinnliche Bergtour auf den Jochberg am 24. September 2011

Leitung: A. Pieper-Bröhl, J. Graf de Vergara
Anmeldung: DJK DV Augsburg Tel. 0821-555353

Auf dem Jakobspilgerweg - am Fluss des Lebens

Von Augsburg nach Bad Wörishofen
Termin: **5.-7. Mai 2011**
Leitung: Britta Stang,
Kosten: 45,- € (nur Kursgebühr)
Anmeldung: DJK DV Augsburg Tel. 0821-555353

Aktuelle Termine für das Bistum Augsburg unter www.kircheundsport-augsburg.de