

# Volkskraftkalender Herbst 2023 11.9. - 9.11.

## Verzicht auf:

- Berauschende Stoffe (Alkohol, Nikotin, Kaffee, ...)
- Pornographie und Selbstbefriedigung
- Fremdwörter (soweit wie möglich)
- Zuckerzeug
- Sinnloser Medienkonsum

## Meine eigenen Ziele:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## Gewünscht ist:

- Körperliche Ertüchtigung
- Gesunde Ernährung
- Pflege von Kultur (singen, dichten, malen, ...)
- Handwerk und Gartenarbeit
- Menschliche Verbindungen (auch Liebespiel)
- Pflege der deutschen Sprache

## Volkskraft voraus!

Woche 1		Ziele erreicht?	Woche 2		Ziele erreicht?
Mo 11.09.*	Beginn VKW 2023 Herbst		Mo 18.09.		
Di 12.09.			Di 19.09.		
Mi 13.09.			Mi 20.09.		
Do 14.09.			Do 21.09.		
Fr 15.09.	Neumond - Fasttag		Fr 22.09.		
Sa 16.09.	Volkstanz in Bärwalde (KRD)		Sa 23.09.	Herbstgleiche - Sonnenfest	
So 17.09.			So 24.09.	Volkskraftlauf in Nauen	

Woche 3		Ziele erreicht?	Woche 4		Ziele erreicht?
Mo 25.09.			Mo 02.10.		
Di 26.09.			Di 03.10.	Tag der deutschen „Einheit“	
Mi 27.09.			Mi 04.10.		
Do 28.09.			Do 05.10.		
Fr 29.09.	1. Herbst-Vollmond		Fr 06.10.		
Sa 30.09.			Sa 07.10.		
So 01.10.	Erntedank		So 08.10.		

Woche 5		Ziele erreicht?	Woche 6		Ziele erreicht?
Mo 09.10.			Mo 16.10.		
Di 10.10.			Di 17.10.		
Mi 11.10.			Mi 18.10.		
Do 12.10.			Do 19.10.		
Fr 13.10.			Fr 20.10.		
Sa 14.10.	Neumond - Fasttag		Sa 21.10.		
So 15.10.	Todestag F. L. Jahn (1778 – 1852)		So 22.10.		

Woche 7		Ziele erreicht?	Woche 8		Ziele erreicht?
Mo 23.10			Mo 30.10.		
Di 24.10			Di 31.10.	Samhain/Halloween	
Mi 25.10.			Mi 01.11.	Allerheiligen	
Do 26.10.			Do 02.11.	Allerseelen	
Fr 27.10.			Fr 03.11.		
Sa 28.10.	2. Herbst-Vollmond Winternacht		Sa 04.11.		
So 29.10.			So 05.11.		

Woche 9		Ziele erreicht?
Mo 06.11.		
Di 07.11.		
Mi 08.11.	Geburtstag Ursula Haverbeck (1928)	
Do 09.11.**	Ende VKW Herbst 2023	



\*11.09.1989: Ungarn öffnet die Westgrenze für DDR-Bürger; 2001: USA fingieren einen Anschlag; 2020: 1. Herbst-VKW  
 \*\* 1848: Märzrevolution; 1918: Novemberrevolution; 1923: Feldherrenhalle; 1938 Reichskristallnacht; 1989: Mauerfall

Zur Information: Es gibt drei Ausnahmetage! Bitte weise einsetzen!