



Ausschreibung

„WALKING TO HEAVEN“

Ausbildung zum spirituellen Nordic Walking Instructor 19. - 21. Mai 2025

Die Ausbildung findet Anerkennung zur Verlängerung der ÜL-B- und C-Lizenz und ist anerkannt im Rahmen des Bildungsfreistellungsgesetz

Am Ende der Ausbildung wird es nach einer kleinen Techniküberprüfung ein Zertifikat geben. Diese Ausbildung befähigt Sie eine Nordic Walking Gruppe aufzubauen und anzuleiten sowie spirituelle Impulse zu setzen und/oder zu entwickeln.

**DJK-Sportverband
Diözesanverband Freiburg**

Okenstraße 15
79108 Freiburg
Tel.: 0761/5144248
Fax: 0761/514476248
djk@seelsorgeamt-freiburg.de
www.djk-dv-freiburg.de

Wer sich bewegt und gehend auf den Weg macht, bekommt den Kopf frei und öffnet sich für Gedankenanstöße und neue Erfahrungen. Dieser Erkenntnis nachkommend bietet die Ausbildung zum spirituellen DJK-Nordic Walking Instructor sowohl Menschen aus dem Sport, wie dem kirchlichen Bereich, kreative Hilfe für ihre jeweilige Arbeit an. In dieser Ausbildung wird es natürlich in erster Linie darum gehen, die grundlegende Technik des Nordic Walking zu erlernen und zu vermitteln. Darüber hinaus wird aufgezeigt, wie Elemente in der Vermittlung genutzt werden können, um spirituelle Impulse zu setzen und eine individuelle Auseinandersetzung mit dem Glauben und dem Leben zu ermöglichen. Ansatzpunkte hierfür könnten z.B. sein: Bestandsaufnahme, Einüben, Festhalten und Loslassen, Korrektur, Rhythmus, Aufrichtung etc. Zur Teilnahme sind keine besonderen sportlichen Voraussetzungen nötig.

Lehrgangsinhalte:

- Nordic Walking Grundtechnik und Technikvariationen
- Nordic Walking meditativ und spirituell
- Gruppenarbeit zur Entwicklung von Impulsen
- Grundlagen des Herz-Kreislauf-Trainings
- Trainingssteuerung und -gestaltung
- Dehn- und Kräftigungsübungen
- Techniktraining - Korrekturen, Bewegungsanalyse, Videoanalyse
- Hintergründe (Geschichte, Material, Zielgruppen)
- Umsetzungsfragen

Termin: 19. bis 21. Mai 2025
Beginn: Montag, 10.00 Uhr
Ende: Mittwoch, 16.00 Uhr
Programm: Ein gesondertes Programm und alle weiteren nötigen Informationen werden Ihnen im Vorfeld der Veranstaltung zugesandt.
Ort: Sportschule Schöneck, Sepp-Herberger Weg 2, 76227 Karlsruhe-Durlach
Kosten: 250,- Euro incl. Übernachtung, Verpflegung, Lehrgangsmaterialien
Leitung: Michael Gosebrink, Rainald Kauer

Anmeldung bis zum 01. April 2025 über die Website des DJK-Diözesanverbandes Freiburg.

Da max. 17 Personen teilnehmen können, entscheidet das Datum des Eingangs der Anmeldung.



Begegnung.
Bewegung.
Werte leben.