



Ausschreibung

„Walking to Heaven“

Ausbildung zum
spirituellen
Nordic Walking
Instructor vom
26. - 28. Juni
2017

**DJK-Sportverband
Diözesanverband Freiburg**

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

Freiburg, den 15. November 2016

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 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

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.

Termin:	26. bis 28. Juni 2017
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:	125,- Euro incl. Übernachtung, Verpflegung, Lehrgangsmaterialien
Leitung:	Michael Gosebrink, Rainald Kauer, Rainer Mäker (DJK-Bildungsreferenten in Freiburg, Trier und Speyer)
Lizenz:	Die Ausbildung findet Anerkennung zur Verlängerung der ÜL-B- und C-Lizenz.

Anmeldung bis zum 01. Juni 2017 an das DJK Sportamt, Okenstr. 15, 79108 Freiburg, Tel. 0761/5144-248, Fax: 0761/5144-76-248, E-Mail: djk@seelsorgeamt-freiburg.de

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

