



## Ausschreibung

### „WALKING TO HEAVEN“

#### Ausbildung zum spirituellen Nordic Walking Instructor 26. - 28. Juni 2019

Die Ausbildung findet Anerkennung zur Verlängerung der ÜL-B- und C-Lizenz.

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

Freiburg, den 18. Juni 2018

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:** 26. bis 28. Juni 2019

**Beginn:** Mittwoch, 10.00 Uhr

**Ende:** Freitag, 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:** 135,- Euro incl. Übernachtung, Verpflegung, Lehrgangsmaterialien

**Leitung:** Michael Gosebrink, Rainald Kauer, Rainer Mäker (DJK-Bildungsreferenten in Freiburg, Trier und Speyer)

**Anmeldung bis zum 01. Juni 2019** an das DJK Sportamt, Okenstr. 15, 79108 Freiburg, Tel. 0761/5144-248, Fax: 0761/5144-76-248, djk@seelsorgeamt-freiburg.de

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



Begegnung.  
Bewegung.  
Werte leben.

# Anmeldeformular | Einverständniserklärung

Am Seminar „Walking to heaven“ - Ausbildung zum spirituellen DJK-Nordic Walking Instructor vom 26. Juni bis 28. Juni 2019 in der Sportschule Schöneck nehme ich teil:

.....  
Name | Vorname

.....  
Alter

.....  
Straße | Hausnummer

.....  
PLZ | Ort

.....  
Telefon

.....  
E-Mail

.....  
Mitglied im Verein

.....  
Tätigkeit im Verein

Ich bin damit...  einverstanden  nicht einverstanden,  
dass die Angaben zu meinem Namen und meiner Anschrift sowie Telefon und E-Mail in einer Netzwerkliste allen Teilnehmenden zur Verfügung stehen (z.B. zur Bildung von Fahrgemeinschaften).

Ich bin damit...  einverstanden  nicht einverstanden,  
dass der Veranstalter die während der Veranstaltung aufgenommenen Foto- und Filmaufnahmen zeitlich und räumlich unbegrenzt für die Öffentlichkeitsarbeit (Internet, Pressemitteilung und Abdruck in Printmedien) nutzen darf. Ein Recht auf Veröffentlichung besteht nicht. Ein Honorar wird nicht gezahlt. Eine kommerzielle Nutzung ist ausgeschlossen.

.....  
Ort | Datum

.....  
Unterschrift

## Informationen und Rücksendeanschrift



An das  
DJK-Sportamt Freiburg  
Okenstr. 15  
79108 Freiburg  
E-Mail: [djk@seelsorgeamt-freiburg.de](mailto:djk@seelsorgeamt-freiburg.de)