

## **Gelungene Aus- und Fortbildung von Mitarbeitenden in Kirche und Sport**

**Zum dritten Mal nach 2015 gab es nunmehr die Möglichkeit an der Ausbildung zum spirituellen DJK-Nordic Walking Instructor in der Sportschule Schöneck bei Karlsruhe teilzunehmen. Die DJK-Ausbildungsinitiative Südwest -bestehend aus den Diözesanverbänden Mainz, Speyer, Limburg, Trier und Freiburg – hatte die Organisation übernommen und 17 begeisterte Nordic Walker folgten der Einladung.**

In der Ausbildung ging es in erster Linie darum, die grundlegende Technik des Nordic Walking zu erlernen und zu vermitteln. Bereits in dieser Phase wurden spirituelle Elemente impulshaft aufgegriffen und eingestreut, sodass eine gelungene Mischung aus körperlicher, geistiger und seelischer Beanspruchung entstand, die sichtlich gut tat und ergänzte. So wurde der Einsatz der Stöcke, das Lösen des Griffes, die individuelle Schrittlänge, der eigene Rhythmus, die Atmung, unterschiedliche Geländepassagen, aber auch das sich Aufwärmen und miteinander „warm“ werden thematisiert und in Lebenssituationen überführt. Dabei liefen spannende Prozesse ab, die sowohl den Einzelnen ansprachen, aber auch die Gruppe beschäftigten. Die Auseinandersetzung mit dem Glauben und dem Leben bildete den roten Faden eines besonderen Akzentes durch und im Nordic Walking, einem „Walking to heaven“.

Die drei Tage im Juni bereiteten Spaß und Freude und zeigten einen anderen Zugang zum Sport auf, der typisch das Anliegen der DJK darstellte und deutlich machte. Ein Stationengottesdienst in der Natur mit selbst erarbeiteten eigenen Gedanken zum Thema schloss eine gelungene Veranstaltung ab. Eindrucksvoll war die hohe Kreativität, die die Teilnehmenden bei der Entwicklung persönlicher oder gruppenspezifischer Gedanken und Anleitungen an den Tag legten. Es waren sehr gelungene Tage in der Sportschule Schöneck! Trotz hoher Temperaturen und dadurch bedingt schwierigen Voraussetzungen entstand durch viel Improvisation eine Fortbildung, die sowohl den Einzelnen wie die Gruppe in persönlichen Gedanken weiterbrachte. Durch die tägliche Nutzung des Schwimmbades war für eine „kühle“ Abwechslung und erfrischende Anregung gesorgt.

Nach erfolgter Techniküberprüfung durch Videoanalysen und modellhaften Impulseinheiten erhielten die Teilnehmenden ihre Zertifikate. Diese Ausbildung befähigt dazu, eine Nordic Walking Gruppe aufzubauen und anzuleiten sowie spirituelle Impulse zu setzen und auch zu entwickeln. Dies selbstverständlich optimal in der Kombination zwischen DJK-Sportvereinen

und Kirchengemeinden, damit das Thema „Kirche und Sport“ mit Leben gefüllt wird und „walking to heaven“ eine nachhaltige, tiefgreifende Marke wird.