

a **LelkesTest 50+** az 50 évet betöltött és idősebb személyek számára egy mozgást és a spiritualitást ötvöző egészségmegőrző nap.

Időpont: 2017. október 14. szombat 8.30-17.15.

Helyszín: Belvárosi Plébánia, Békéscsaba, Bartoss udvar 1.

A programot **Molnár Renáta** négygyermekes édesanya, testnevelő, tréner tartja, aki nemrégiben írt közösen könyvet Hofher József jezsuita atyával a mozgás és imádság kapcsolatáról. <https://jezsuitakiado.hu/termek/a-mozgas-lelkisege/>  
Renáta rendszeresen tart lelkigyakorlatokat. <http://cor-way.hu/programok/lelkestest-programok>

## **NINCS JELENTKEZÉSI DÍJ**

Jelentkezni lehet:

- a [csaladkozpont.hu](http://csaladkozpont.hu) honlapon lévő linkre kattintva egy [jelentkezési lap kitöltésével](#) vagy
- a [csaladkozpont@gmail.com](mailto:csaladkozpont@gmail.com) címen elektronikus levélben
- a Pasztorális Helynökség telefonszámán lehet, amely helyesen: **06-20/828-0476**.

Étkezés: EGYÉNILEG

**A nordic walkinghoz használatos botokat az előadó biztosítja.**

Szükséges felszerelés:

- víz kis palackban
- napi élelem
- kényelmes, zárt cipő
- váltócipő (délután teremben leszünk)
- időjárásnak megfelelő, réteges, sportos, egyszerű öltözet
- váltóruha - ha nagyon megizzadnánk a gyaloglásban :)
- szükség esetén esőkabát

Napi program:

**Délelőtt** szabadtéri program: cardio + nordic walking alapoktatás; mozgás- és testkultúra-  
oktatás; életvezetési tanácsok

**Délután** beltéri, kültéri program: bibliai rész feldolgozása a „Mesteredző” tanítása alapján.

### **A program bővebb leírása:**

Ez a tréningprogram a „Mesteredző” tanítására épül, sport és spiritualitás, mozgás és ima összekapcsolását egészíti ki a nordic walking oktatással. Különleges testi-lelki megújulást hozó tréningnap lesz.

**„Kelj fel és járj...” – hogyan?**

A válasz egyszerű: lépésről lépésre. A tréningnap délelőtti programja olyan egyedi módszertan alapján és személyre szabottan tanítja a nordic walking, a bottal való gyaloglás

alaptechnikáját és a cardio-mozgások alapjait, amelyben a bot használata segíthet akár a rehabilitációban, akár a sportos dinamikus gyaloglásban.

Rossz idő esetén a program rugalmasan változik: A természetben zajló nordic walking-oktatást kiváltják a teremben végezhető speciális Cor-Way® gyakorlatsorok, valamint a résztvevők különböző egészségi állapotának figyelembevételével összeállított cardio (gyaloglás, futás) edzőprogramok.

### **„Kelj fel és járj...” – kivel?**

A délelőtti gyakorlatsorokra épülő délutáni lelki programok a Biblia egyes részeit új nyelvezettel és módszerrel dolgozzák fel. Betekintést engednek abba, hogyan kapcsolódhat össze ima és sport, s ezek hogyan válhatnak a mindennapi élet részévé, segítve a testi-lelki feltöltődést vagy akár a gyógyulást is.

**Délelőtt szabadtéri program: cardio + nordic walking alapoktatás; mozgás- és testkultúra-oktatás; életvezetési tanácsok**

**Délután beltéri, kültéri program: bibliai rész feldolgozása a „Mesteredző” tanítása alapján.**

#### **Miért érdemes részt venni?**

- Olyan sportoktatást, testi-lelki élménynap/napokat kínál, amely mozgásba lendíti a résztvevők teljes "lelkestestét".
- Test- és mozgáskultúra szemlélete olyan alapokra épül, amelyben a különböző egészségi állapotú és élethelyzetű résztvevők is megélhetik a mozgás sokoldalú örömforrását, hiszen személyre szabott alapoktatást kapnak.
- A sport és spiritualitással kiegészített program olyan érdeklődőket vár akik szeretnék többet megtudni, milyen sokféle új lehetőség rejlik a sportban és nemcsak a nordic walking-ban.
- Egyes mozgástartalmak bármilyen sportmozgás alapjául is szolgálhatnak.
- Személyre szabott életvezetési tanácsadás és lépésről lépésre vezető oktatóprogram.
- Szellemissége áthidalja a generációs különbözőségeket.
- Népszerű és modern tudásanyag, trendekre épül.
- Az 1 nap elvégzése után – igény szerint – lehetőség nyílik a folytatásra.
- A délutáni lelki-gyakorlatok, tréningek egyes részei között elcsendesedünk, ezzel is segítve a résztvevőket abban, hogy – ha csak rövid időre is, de – el tudjanak szakadni a külső, zajos világtól.