

## Einfach Pilgern

gemeinsam | digital | bewegt



[www.einfach-pilgern.de](http://www.einfach-pilgern.de)

### Wofür ist Einfach Pilgern?

- Ihr wollt Euch und andere mehr bewegen....
- Gedanklich in die Ferne schweifen....
- Für Euch gehören Körper, Geist und Seele zusammen....
- Ihr sucht ein Teamevent für mehr Spaß, Motivation und Austausch...
- Ihr wollt euer Gemeindeleben oder Gesundheitsmanagement bereichern....
- Alles das soll auch von Zuhause oder während der Arbeit möglich sein....

➔ Herzlich Willkommen bei **Einfach Pilgern**

### Was bewirkt Einfach Pilgern?

- Teams finden sich zusammen und motivieren sich gegenseitig zu mehr Bewegung im Alltag
- Die körperliche Gesundheit profitiert von der zusätzlichen Aktivität
- Das Wohlbefinden verbessert sich
- Die Aktivität wird in Verbindung zu geistigen Erfahrungen gesetzt
- Durch die längere Laufzeit ändern sich Bewegungsgewohnheiten nachhaltig

➔ Einfach Pilgern wirkt für Körper, Geist und Seele

### Wer kann mitmachen?

- Mitmachen kann jeder!
- Ganz besonders eignet sich Einfach Pilgern aber für Firmen und Organisationen ab 6 Personen, Kirchen- & Glaubensgemeinschaft oder Verbände und Vereine.
- Kontaktiert uns einfach und seid dabei!

➔ [info@djkdvital.de](mailto:info@djkdvital.de)

A wooden signpost with a white arrow pointing right. The arrow contains the text 'Einfach Pilgern' and 'Wegweiser: So läuft's!'. In the background, there is a stylized mountain range and a dashed line representing a path with three location pins.

## Einfach Pilgern

Wegweiser: So läuft's!

### #1 Schuhe schnüren | Vor dem Start

- Du möchtest eine oder mehrere Gruppen für Dich privat, eine Gemeinde oder ein Unternehmen anmelden? Wir haben unterschiedliche Pakete für verschiedene Zielgruppen. Melde Dich direkt bei uns und erhalte den passenden Zugang zum Pilgerportal.
- Eine Gruppe hat bis zu 10 Pilger\*innen. Der/die Gruppenleiter\*in erhält zuerst den Zugang von uns kann dann selbst bis zu 9 weitere Personen einladen.
- Am abgestimmten Termin geht die Reise für die Gruppe los!

A dashed line with an arrow pointing right, indicating a transition from the second to the third step.

### #2 Dran bleiben | Auf dem Weg

- Die Pilgerrouten sind unterschiedlich lang. Je nach Geschwindigkeit deiner Gruppe kann der Weg mehrere Wochen dauern.
- Jeden Tag tragen die Mitglieder der Gruppe ihre gelaufenen Schritte vom Vortag im Pilgerportal ein. Die Schritte können mit einem Schrittzähler, Handy-App oder Fitness-Tracker gemessen werden. Man kann bis zu 3 Tage im Nachhinein eintragen.
- Man bewegt sich als Gruppe im Durchschnitt aller gelaufenen Schritte fort. Motiviert also Eure Gruppenmitglieder dran zu bleiben und sich im Alltag zu bewegen.
- Ca. alle 2 Tage durchquert ihr eine Etappe. Lest den Impuls zu Strecke, lasst ihn wirken und informiert Euch über die Etappe auf der Mappe und im Infokasten.
- Jeder Pilger kann sein Profil mit Foto versehen, sich Erinnerungsmails zum Eintragen der Schritte aktivieren.

### #3 Durchatmen | Am Ziel

- Herzlichen Glückwunsch: Ihr habt alle Etappen durchquert und eine finale Nachricht erhalten.
- Unsere Pilgerrouten werden stetig fort geschrieben und die längste führt von Köln bis Santiago de Compostela. Wir freuen uns also schon auf die nächste Etappe mit Euch.
- Wer auf den Geschmack gekommen ist und mehr Werte im Sport erleben möchte besucht uns online und bucht von spirituellem Bogenschießen bis Familienfreizeiten das passende Event für sich!

## IMPULS DER AKTUELLEN ETAPPE

Aufbrechen, sich auf den Weg machen,  
 aufbrechen – der Sehnsucht folgen,  
 aufbrechen – Fesseln sprengen,  
 aufbrechen – Mut fassen,  
 aufbrechen – Vertrautes verlassen,  
 aufbrechen – Neues wagen – im ersten Schritt liegt der ganze Weg.

## KARTE DER ETAPPE



### Pilgerkarte

Die aktuelle Gruppenetappe ist 20.0 Kilometer lang. Dies entspricht 25000 Schritten.

## INFOS ZUR GRUPPENAKTIVITÄT



**Anja Redmer**  
 132350 Schritte ( 105.9 km )



**Regina Schier**  
 72763 Schritte ( 58.2 km )



**Nico\_02 Niermann\_02**  
 161105 Schritte ( 128.9 km )

## Impressionen

## BESCHREIBUNG DER ETAPPE



Aktuelle Gruppenetappe

### Bad Münstereifel nach Blankenheim

Der nächste Streckenabschnitt führt vorbei an der wunderschön gelegenen Ahekapelle, eine Wallfahrtskapelle aus dem 12. Jahrhundert. Über die alte Römerstraße geht es weiter in das Fachwerkstädtchen Blankenheim. Dort liegt die Kirche Mariä Himmelfahrt mit gotischen Schnitzaltären als besonderes Highlight.

## ZAHLREICHE STATISTIKEN

### Persönliche Leistung

161105 gelaufene Schritte  
 128.9 gelaufene Kilometer  
 12 Tage  
 13425.4 durchschnittliche Tagesschritte

### Gruppenleistung

Gesamtleistung: 98388 Schritte ( 78.7 km )  
 Distanz zur nächsten Etappe: 1040 Schritte ( 1.3 km )  
 Distanz zum Ziel: 1840 Schritte ( 2.3 km )

A white arrow-shaped sign pointing to the right, mounted on a brown post. The sign contains contact information for DJK vital.

**Kontakt:**

DJK vital gGmbH  
Am Kielshof 2  
51105 Köln

[info@djkvital.de](mailto:info@djkvital.de)  
0221 998084 0