

Nordic Walking Trainer



Kursbeschreibung

Nordic Walking hat sich in den letzten Jahren zu einer Trendsportart mit anhaltender Beliebtheit entwickelt. Das Laufen mit Stöcken birgt ein großes gesundheitliches Potential. Mit einer entsprechenden Kursgestaltung lässt sich, neben positiven Effekten auf das Herz-Kreislauf-System, Spaß und Freude an der Bewegung in der Natur vermitteln. In der Kursleiterausbildung zeigen wir Ihnen wie Sie Nordic Walking Kurse interessant und abwechslungsreich gestalten können. Neben der Nordic Walking Grundtechnik wird Ihnen ein großes Repertoire an Dehn- und Kräftigungsübungen mit und ohne Stöcke präsentiert.

Die Ausbildung entspricht den Vorgaben der Krankenkassen gemäß § 20 SGB V zur Durchführung von Präventionskursen.

Kursinhalte

Theorie

- Geschichte des Nordic Walking
- Grundlagen in Anatomie und Physiologie
- Grundlagen in Bewegungs- und Trainingswissenschaft
- Materialkunde
- Organisation einer Kurseinheit

Praxis

- Die Nordic Walking-Grundtechniken
- Variationen der Nordic Walking-Technik
- Herzfrequenzorientierte Trainingssteuerung
- Bewegungsanalyse und -korrektur
- Kräftigungs- und Dehnübungen
- Auf- und Abwärmübungen

Dauer	2 Tage (16 UE)
Kursgebühren	199,- €
Veranstaltungsort	es.te Reha-Zentrum Westend Epiphanienweg 6 14059 Berlin
Kurszeiten	jeweils von 10 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰ Uhr

Termine	
Kurs-ID	Datum
NW-B-01-12	28./29.04.12
NW-B-02-12	18./19.08.12