



Ausbildungsstruktur und Inhalte

Nordic Walking Lehrer NWGA

- Entwicklung und Historie von Nordic Walking
- Gesundheitliche Aspekte von Bewegung/Nordic Walking
- Videogestützte Analyse und Optimierung der eigenen Lauftechnik
- Demonstration und Schulung der Nordic Walking Bewegungstechniken inkl. der Laufvarianten
- Lehr- und Lernwege der Nordic Walking Bewegungstechniken(Technik, methodisch-didaktisches Vorgehen)
- Belastungssteuerung
- Trainingsplanung
- Kurssysteme/Organisation/Marketing
- Ausrüstung/Materialkunde
- Praktische Prüfung/Lehrprobe und schriftliche Prüfung

Teilnahmevoraussetzung:

- Kenntniss der Nordic Walking Lauftechnik
- C-Trainer, ÜL-/Trainerschein und/oder Erfahrung in der Leitung von Sportgruppen
- 1. Hilfe Nachweis

Dauer: 2 Tage

Kosten: 219,00 € /Teiln.

Nordic Walking Therapeut NWGA

- Bewegung als Medizin/Gesundheitsförderung durch Bewegung
- Aktueller wissenschaftlicher Forschungs-/Wissensstand
- Nordic Walking in der Prävention und Rehabilitation
- Indikationen und Kontraindikationen für Nordic Walking
- Relevante Physiologie und Anatomie
- Leistungsdiagnostik und Belastungssteuerung bei verschiedenen Indikationen (Stoffwechselerkrankungen, Herz-Kreislaufferkrankungen)
- Bewegungstechniken, Belastbarkeit und Trainierbarkeit bei verschiedenen Indikationen
- Zielgruppenspezifische Kursgestaltung und Trainingsplanung
- Praxisteil: Technikvertiefung, OwnZone/Intensitätssteuerung, Übungsbeispiele
- Praktische und schriftliche Prüfung

Teilnahmevoraussetzung:

- Nordic Walking Lehrer NWGA oder äquivalente Ausbildung
- Anerkennung als Kursanbieter im Bereich Bewegung für Primärpräventions-Kurse gemäß §20 SGB V
- 1. Hilfe Nachweis

Dauer: 2 Tage

Kosten: 299,00 € /Teiln.