

ABLAUFPLAN

1. TAG 9:00 - 16:30

1.) Begrüßung

2.) Organisatorisches: Ablaufbesprechung *nordicsports* CD (Skriptum, Power Point Folien, Video)

3.) Einführung ins Thema

- ▶ **Theorie:** – Überblick und Inhaltsverzeichnis Anwa -*nordicsports* CD
– Konzeption Nordic Walking, Geschichte/Entwicklung N.W.
– Anatomisch physiologische Grundlagen

- ▶ **Praxis:** – Techniken: Bergauf, Bergab, Variationen

Mittagspause: 12:00 – 13:00

4.) Vertiefung ins Thema

- ▶ **Theorie:** – Anatomisch physiologische Grundlagen
- ▶ **Praxis:** – Stretching Einzelübungen und paarweise
- ▶ **Praxis:** – Kräftigung/ Einzelübungen und paarweise
- ▶ **Theorie:** – Grundlagen der Trainingslehre

2. TAG 9:00 - 16:00

5.) Vertiefung ins Thema:

- ▶ **Theorie:** – Grundlagen der Bewegungslehre
 - Spezielle Bewegungslehre
 - Erste Hilfe

- ▶ **Praxis:** – Spiele und Koordinationsübungen mit Stöcken
 - Allgemeine Bewegung, Stabilisationsübungen

- ▶ **Theorie:** – Didaktik/ Methodik
 - Ausbildungsstruktur, Fortbildungsmodule
 - Nordic Fitnes Sports School
 - **Modelle:** Tour / NW. Übungseinheit

Mittagspause: 12:00 – 13:00

- ▶ **Praxis:** – 1. Nordic Walking Treff - Übungseinheit in der Praxis
Umsetzungsstrategien in die Praxis

- ▶ **Theorie:** – mündlich/ schriftliche Prüfung (30 min.)

6.) Abschlussbesprechung (Zertifizierung) ca. 16:30 Uhr

Kontakt:

www.nordicsports.at
e-mail: office@nordicsports.at

Kosten:

€ **229,-** exkl Ust, CD, Stockverleih