

## NORDIC WALKING FORTBILDUNG - ANRECHNUNG: INSTRUCTOR

### ABLAUFPLAN

#### 1. TAG 9:00 - 16:30

**1.) Organisatorisches:** Buch: *Every day nordicsports – das Fitnesskonzept für jeden Tag*  
Auszüge durch Kopien

**2.) Theorie:**

- ▶ Bewegungslehre und spezielle Bewegungslehre Nordic Walking
- ▶ Studien Nordic Walking
- ▶ Literaturanalyse
- ▶ Spezielle Trainingslehre Nordic Walking/Nordic Running/Nordic Fitness
- ▶ Intensive Intervallmethode & Nordic Fitness

**3.) Praxis:**

- ▶ Intensive Intervallmethode & Nordic Fitness
- ▶ Kategorisierung der Nordic Walking Übungen
- ▶ Nordic Fitness in Schule und Vereinen
- ▶ Videoanalyse und Verbesserungstipps
- ▶ Beobachtungskriterien beim Nordic Walken

**3.) Praktischer Lehrauftritt & Wissensüberprüfung**

- ▶ Zertifizierung nach den Richtlinien von *nordicsports - international*

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

**Kontakt:**

office@nordicsports.at  
www.nordicsports-international.com  
www.nordicsports.at