

Zeitraumen:	8:30 – 16:00 (8 Übungseinheiten)
Qualifikation:	NORDICSPORTSACADEMY GRUNDAUSBILDUNG
Besonderes:	Theoriegeleitete Ausbildung
Kosten:	€ 99.- /Person

ABLAUF 8:30 - 16:00

1.) Begrüßung

2.) Organisatorisches

- ▶ Ablaufbesprechung – CD (Skriptum)

3.) Einführung ins Thema

- ▶ **Theorie:** – Überblick und Inhaltsverzeichnis
– Konzeption Nordic Walking
– Geschichte/Entwicklung N.W.
– Anatomisch physiologische Abläufe N.W.
– Gesundheitliche Argumentationen
- ▶ **Praxis:** **Technik:** Ebene, Bergauf, Bergab, Variationen: Nordic Running
Abgrenzung zwischen Bergwandern mit Stöcken und N.W

Stretching: Umsetzungsmöglichkeiten zielgruppenorientiert: Senioren, Hobbysportler, Leistungsambitionierte

Mittagspause: 12:00 – 13:00

- ▶ **Praxis:** **Nordic Walking Tour**

Einzelkräftigungsübungen

Praktischer Kurzlehrauftritt 15 min./Teilnehmer

Inhalt: Technik beschreiben können
Stretchingübungen beschreiben können
Einzelkräftigungsübung beschreiben können

4.) Abschlussbesprechung und **Zertifikatvergabe** nach den Richtlinien von **nordicsports** – international.