

ABLAUFPLAN

1. TAG 9:00 - 16:30

1.) Begrüßung

- 2.) Organisatorisches:** – Ablaufbesprechung *nordicsports* CD (Skriptum, Power Point Folien, Video)
– Buch: *Everyday nordicsports – das Fitnesskonzept für jeden Tag*/Standardwerk – 176 Seiten

3.) Einführung ins Thema

- ▶ **Theorie:** – Überblick und Inhaltsverzeichnis Anwa – *nordicsports* CD
– Konzeption Nordic Walking, Geschichte/Entwicklung NW
– Anatomisch physiologische Grundlagen
– Materialkunde
- ▶ **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 - 16:30

5.) Vertiefung ins Thema:

- ▶ **Theorie:** – Grundlagen der Bewegungslehre
 - Spezielle Bewegungslehre
 - Erste Hilfe
 - Anwendungsfelder von Nordic Walking bei medizinischen Fragestellungen
- ▶ **Praxis:** – Spiele und Koordinationsübungen mit Stöcken
 - Allgemeine Bewegung, Stabilisationsübungen
- ▶ **Theorie:** – Didaktik/ Methodik
 - Ausbildungsstruktur, Fortbildungsmodule
 - Richtlinien zur Durchführung von Nordic Walking Kursen
 - Ausbildungsstruktur, Fortbildungsmodule, **nordicsports** academy
 - Nordicsports Park
 - **Modelle:** Tour/NW. Übungseinheit

Mittagspause: 12:00 – 13:00

- ▶ **Praxis:** – 1. Nordic Walking Treff - Übungseinheit in der Praxis
Umsetzungsstrategien in die Praxis
- ▶ **Theorie:** – Studien Nordic Walking, Walking, Jogging
 - Interpretationen der Studien
 - Literaturanalyse
 - Anwendungsfelder von Nordic Walking bei medizinischen Fragestellungen

3. TAG 9:00 - 12:30

5.) Vertiefung ins Thema:

- ▶ **Theorie:** – Beobachtungskriterien aus der Sicht der Spiraldynamik bei der Gangkontrolle Nordic Walking
- ▶ **Praxis / Theorie:** – Videoanalyse Nordic Walking
(Überprüfung – Eigenkönnen – Verbesserungstipps)

6.) Abschlussprüfung: schriftlich/mündliche Wissensüberprüfung – praktischer Lehrauftritt.
Abschlussbesprechung und Zertifizierung nach den Richtlinien von **nordicsports**-international.

Kontakt:

www.nordicsports.at und **www.nordicsports-international.com**
e-mail: **office@nordicsports.at**

Kosten:

€ **310,-** exkl Ust,
inkl. Buch, CD, Powerpointvorlagen, Zertifizierungsgebühren, Stockverleih

