

Nordic Walking Basic Instructor

**Zugelassen für Präventionsmaßnahme nach § 20 SGB!
Zur Verlängerung der Rückenschullehrer – Lizenz anerkannt!**

Praxis: Verbessern und Vertiefen der Nordic Walking Technik, Sport- und Koordinationstraining mit Technikvariationen, Bewegungssehen mit Videoanalysen, Aufwärm-, Stretching- und Kräftigungsprogramme, Lehrverhalten – Methodik, Zielgruppenorientiertes Training und Trainingsgestaltung.

Theorie: Hintergründe Nordic Walking, Materialkunde, Gesundheitsaspekte, biomechanische Grundlagen der Technik, Trainingsgestaltung und Trainingsplanung, Marketing und Organisation, Bereitstellung eines kompletten Kursplanes (8 x 90 min), Einsatzbereiche für Kursleiter(innen) und Einsatzmöglichkeiten nach §20.

Ziel der Ausbildung:
Mit dem erfolgreichen Abschluss in Praxis und Methodik haben die Nordic Walking Basic Instructoren eine optimale Grundlage für das Erteilen von Nordic Walking Kursen für Einsteiger, sowie deren Organisation.

Mitzubringen sind Sportbekleidung & Sportschuhe, Herzfrequenzmesser (falls vorhanden), Nordic Walking Stöcke (max. Länge = Körpergröße x 0,66 bzw. Bauchnabel-Formel) werden kostenlos gestellt, falls nicht vorhanden.



Unterrichtseinheiten:
24 UE

Kosten:
249,- € incl. Skript

Kursleitung:
Katrin Wurster
Dipl. Sportlehrerin, Msc in Education,
NIU DeKalb, IL, USA

Termine:
Regensburg:
14.-15.05.22
Info und Anmeldung unter:
0941 / 4602707

Heppenheim:
02.-03.04.22
Info und Anmeldung unter:
06252 / 990625

Würzburg:
28.-29.08.21 oder
27.-28.08.22
Info und Anmeldung unter:
0931 / 20091099

Der jeweils angegebene Kurspreis gilt für die eigenen Standorte Regensburg, Rosenheim, Würzburg, Bayreuth, Thyrnau, Northeim & Mallorca und kann an externen Standorten variieren.