

# Nordic Walking Basic Instructor

Zugelassen für Präventionsmaßnahme nach § 20 SGB!

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:

**269,- € incl. Skript**

## Kursleitung:

**Katrin Wurster**

Dipl. Sportlehrerin, Msc in Education,  
NIU DeKalb, IL, USA

## Termine:

### Regensburg:

27.-28.09.23 oder  
04.-05.05.24

Info und Anmeldung unter:  
0941 / 4602707

### Bad Elster:

30.06.-01.07.23 oder  
27.-28.07.24

Info und Anmeldung unter:  
037437 / 55414

### Würzburg:

14.-15.07.23 oder  
24.-25.05.24

Info und Anmeldung unter:  
0931 / 20091099

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