

Nordic Walking Instructor

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

Theorie:

- Nordic Walking und seine Geschichte
- Definition - Was ist Nordic Walking?
- Gesundheits- und Trainingseffekte
- Nordic Walking-Techniken
- Aufbau einer Nordic Walking-Stunde
- Trainingslehre
- Anatomische Grundlagen des Bewegungsablaufes;
- Materialkunde (Stöcke und Zubehör)

Praxis (u.a. im Gelände):

Nordic Walking-Grundtechnik, Alfa-Technik

Weitere Techniken im Seminar:

- Nordic Jogging
- Fun Run
- 1-2-Schritt
- Kraft- und Koordinationsübungen

Zielgruppen:

- Physiotherapeuten
- Dipl./Bachelor/Master
- Gesundheits- oder Sportwissenschaftler
- Ergotherapeuten
- Ärzte

Unterrichtseinheiten:

16 UE

Kosten:

185,- € incl. Skript

Kursleitung:

Martin Petzendorfer

Bachelor im Gesundheitsmanagement

Termine:

Bayreuth:

19.-20.10.19 oder

17.-18.10.20

Info und Anmeldung unter:

0921 / 759660

Der jeweils angegebene Kurspreis gilt für die eigenen Standorte der Fortbildungsakademie Markus Pschick GmbH und kann an externen Standorten variieren.