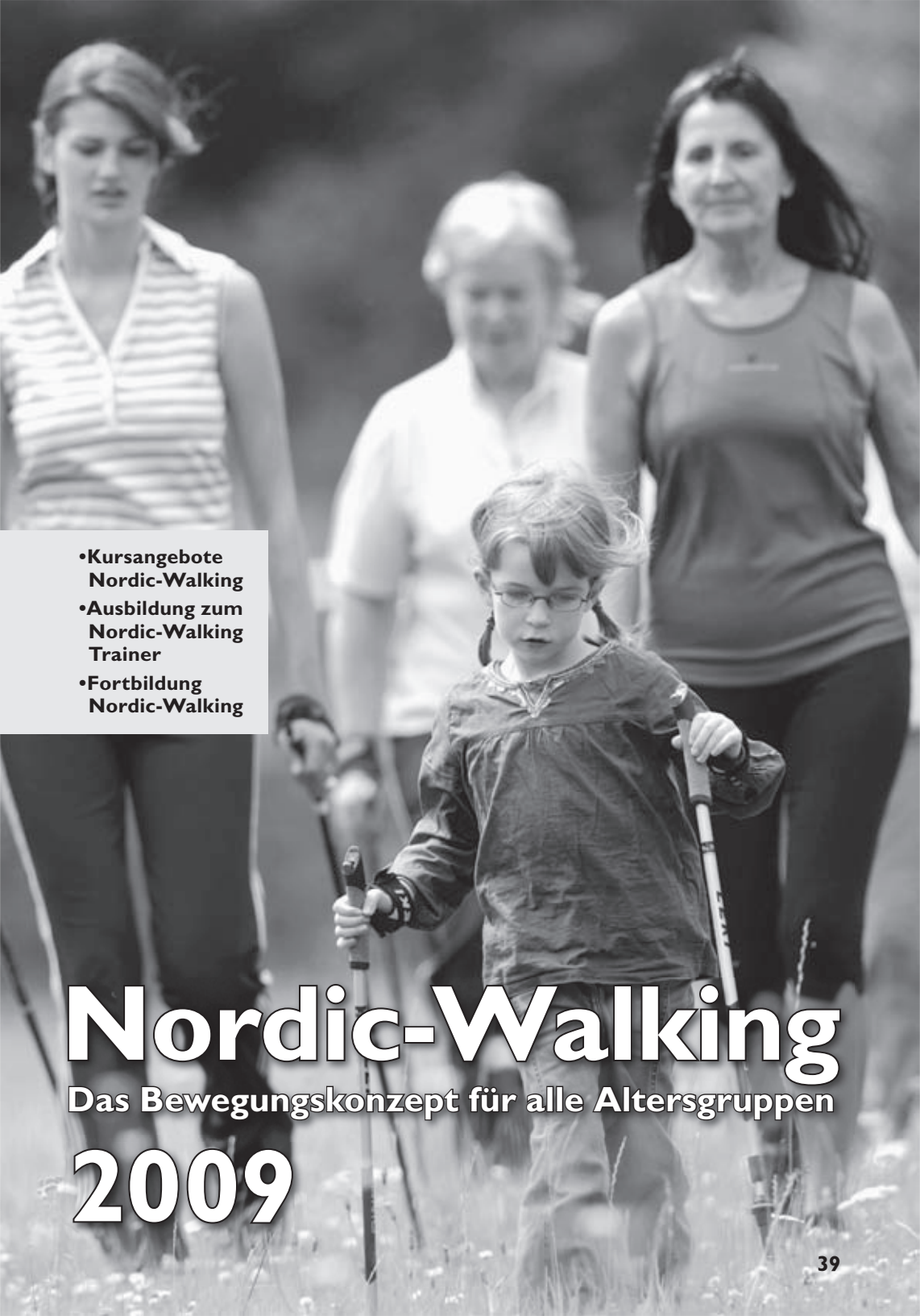


- 
- Kursangebote  
Nordic-Walking
  - Ausbildung zum  
Nordic-Walking  
Trainer
  - Fortbildung  
Nordic-Walking

# Nordic-Walking

Das Bewegungskonzept für alle Altersgruppen

# 2009

## Nordic-Walking . . .

. . . ist das generationsübergreifende und gelenkschonende Gesundheitstraining für den ganzen Körper. Das Gehen mit Stöcken animiert Arme und Oberkörper zur aktiven Mitarbeit.

Die Ganzkörpersportart Nordic-Walking fördert Kondition und Kalorienverbrauch, kann Verspannungen im Schultergürtel und im Rücken lösen und entlastet die Kniegelenke. Nordic-Walking ist „cool“ und bietet jedem etwas. Denn durch die Carbon-Stöcke hat man sozusagen ein kleines „Outdoor-Fitness-Center“ immer griffbereit. Mit Mobilisations-, Koordinations-, Kräftigungs- und Stretchingübungen trainiert man eine ganzheitliche Sportart, den optimalen Fitnesssport. Wichtig ist:

- jung und alt wird angesprochen,
- Sport gemeinsam erleben im Verein und
- Nichtsportler bekommen Lust auf Bewegen.

Mit dem schnell erlernbaren und überall ausführbaren Bewegungskonzept Nordic-Walking können Sie Ihre Balance zwischen Körper und Seele positiv beeinflussen. Gesundheitsaspekte des Nordic-Walking:

- Wohlbefinden
- Stärkung des Immunsystems
- Körperliche Aktivität
- Stressabbau
- gelenkschonender Ausdauersport
- Leistungsfähigkeit
- Naturerlebnis



### Was bringt Nordic-Walking für mich?

- Entlastung des Bewegungsapparates,
- Training des Herz-Kreislauf-Systems, der Kraft und Beweglichkeit sowie der Koordination,
- Nordic-Walking trainiert bis zu 90 % der Muskulatur,
- ist leicht und schnell erlernbar,
- erhöht seitliche Beweglichkeit im Schulter-, Nacken- und Wirbelsäulenbereich,
- kann Muskelverspannungen im Nacken lösen,
- bietet Wiedereinstieg ins leistungsorientierte Training,
- bietet Rehabilitation nach Verletzungen, Krankheiten,
- ist die optimale Bewegungsform zur Gewichtsreduktion und
- erhöht die Sicherheit auf rutschigem Untergrund.

Die Praxis zeigt es: Nordic-Walking macht Spaß! Dies bestätigten uns auch die Teilnehmer an den Lehrgangsmaßnahmen. Neben der Organisation wurden immer wieder die Fachkompetenz unserer Nordic-Walking Lehrtrainer gelobt, die sich selbst in internen und externen Schulungen mehrfach im Jahr weiterbilden.

Nordic-Walking ist generations- und leistungsübergreifend! Doch Nordic-Walking will auch gelernt und gelehrt sein. Wo Sie eine qualifizierte Ausbildung finden, erfahren Sie auf den folgenden Seiten.

## Nordic-Walking Trainer C – Stufe 2

(Voraussetzung für den Nordic-Walking Trainer B & Modul 2 für die DOSB-Lizenz C-Trainer Leichtathletik Nordic-Walking)

### Voraussetzungen:

- LVR Nordic-Walking Einsteiger- oder Fortgeschrittenenkurs; Quereinstieg bei Vorqualifikation durch einen anderen Verband möglich
- Mindestens 3 Monate praktische Erfahrung

### Inhalte Praxis:

- Vertiefung der Grundtechnik 9-Stufen-Methode
- Nordic-Walking Lauf- und Sprungvarianten
- Aufwärmen, Kräftigen, Dehnen, Spiele
- Praktische Ausdauerinheit mit Herzfrequenzmesser
- Videoanalyse Gangbild

### Inhalte Theorie:

- Gesundheitsaspekte
- Didaktik/Methodik
- Gestalten einer Trainingseinheit
- Allgemeine Trainingslehre
- Organisation

### Ausbildungsziel:

- Optimierung der persönlichen Technik
- Durchführung von Einsteigerkursen
- Betreuung von Nordic-Walking Treffs

### Abschluss:

- Prüfung in Lehrpraxis/Praxis Grundtechnik

### Leistungspaket:

- Zertifikat Nordic-Walking Trainer C (Basic Instuktor)
- Anerkennung als Fortbildung für Übungsleiter
- Ausbildungsunterlagen
- Seminarverpflegung
- T-Shirt mit LVR-Logo
- Max. 15 Teilnehmer/innen

**Praxis-Theorie-Index:** 70-30

**Umfang:** 18 UE (zwei Tage – Samstag und Sonntag)

### Kosten:

- 85,- EUR für Personen aus Mitgliedsvereinen,
- 170,- EUR für Personen aus Vereinen, die nicht Mitglied im LVR sind.

### Termin/Ort:

05./06.09.2009 in Koblenz (Referentin: Kordula Honnef)



## Nordic-Walking Trainer B – Stufe 3

(Voraussetzung für den Nordic-Walking Trainer A & Modul 3 für die DOSB-Lizenz C-Trainer Leichtathletik Nordic-Walking)

### Voraussetzungen:

- LVR Nordic-Walking Trainer C oder qualifizierte NW Ausbildung eines anderen Verbandes (Basic-Instruktor)
- mindestens 6 Monate praktische Erfahrung

### Inhalte Praxis:

- Vertiefung der Grundtechnik 9-Stufen-Methode
- Koordinationstechnik
- NW Lauf- und Sprungtechniken
- Aufwärmen, Kräftigung, Dehnen, Spiele
- Videoanalysen Gangbild
- Zielgruppenorientiertes Training
- Lehrverhalten/Methodik

### Inhalte Theorie:

- Schwerpunkt Technik/Didaktik/Methodik
- Videoanalysen in Kursen
- Verbesserung Bewegungssehen
- Trainingsprinzipien
- Grundlagen der Energiebereitstellung

### Ausbildungsziel:

- Ausbildung zum Nordic-Walking Treffleiter
- Durchführung von Spezialkursen
- Betreuung von Teilnehmern mit unterschiedlichem Leistungsvermögen

### Abschluss:

- Prüfung in Theorie und Lehrpraxis

### Leistungspaket:

- Zertifikat Nordic-Walking Trainer B (Instruktor)
- Anerkennung als Fortbildung für Übungsleiter
- Ausbildungsunterlagen und Seminarverpflegung
- T-Shirt mit LVR-Logo
- Max. 12 Teilnehmer/innen

**Praxis-Theorie-Index:** 60-40

**Umfang:** 24 UE (zweieinhalb Tage – Freitag bis Sonntag)

### Kosten:

- 115,- EUR für Personen aus Mitgliedsvereinen,
- 230,- EUR für Personen aus Vereinen, die nicht Mitglied im LVR sind.

### Termin/Ort:

13.-15.03.2009 in Koblenz (Referentin: Gabi Heidemann)



## Nordic-Walking Trainer A – Stufe 4

(Modul 4 für die DOSB-Lizenz C-Trainer Leichtathletik Nordic-Walking)

### Voraussetzungen:

- LVR Nordic-Walking Trainer B oder qualifizierte NW Ausbildung eines anderen Verbandes (NW Instruktor)
- Mindestens 6 Monate praktische Erfahrung
- Lehrerfahrung

### Inhalte Praxis:

- Optimieren des eigenen Gangbildes
- Vertiefen der Lauf- und Sprungtechniken
- Technik Videoanalyse
- Individuelles oder gruppengebundenes Training
- Entspannungstechniken

### Inhalte Theorie:

- Leistungsdiagnostische Verfahren im Training
- Videoanalyse und Interpretationsmethoden
- Methodik und Lehrtechniken
- Stundenaufbau und -bausteine
- Wochen-, Monats- und Jahresplan
- Umfang und Intensität von NW Trainingseinheiten
- Gesundheit, Psyche und Ernährungskunde
- Rhetorik und Körpersprache
- Weitere Fach- und fachübergreifende Themen

### Ausbildungsziel:

- Ausbildung anderer Multiplikatoren
- Kompetenz in trainings- u. gesundheitsrelev. Fragen

### Abschluss:

- Prüfung in Theorie und Lehrpraxis

### Leistungspaket:

- Zertifikat Nordic-Walking Trainer A (Mastertrainer)
- Anerkennung als Fortbildung für Übungsleiter
- Ausbildungsunterlagen und Seminarverpflegung
- T-Shirt mit LVR-Logo
- Max. 10 Teilnehmer/innen

**Praxis-Theorie-Index:** 40-60

**Umfang:** 38 UE (vier Tage – zwei Wochenenden)

### Kosten:

- 195,- EUR für Personen aus Mitgliedsvereinen,
- 380,- EUR für Personen aus Vereinen, die nicht Mitglied im LVR sind.

### Termin/Ort:

06./07.06. und 20./21.06.2009 in Koblenz (Referenten: Gabi Heidemann, Klaus Ermert)

