

## **Inhalte der Ausbildung zum Nordic Walking-TREFF-Betreuer**

- Erlernen der Nordic Walking Grundtechniken: Diagonalschritt und Doppelstockgehen
- Methodik: Vermittlung der NW-Grundtechniken durch die 9-Stufen-Methode des LVR
- Typische Fehler und geeignete Korrekturmaßnahmen
- Gesundheitliche Aspekte
- Materialkunde: Beratung hinsichtlich funktioneller Bekleidung sowie der Anschaffung eines individuell passenden Nordic Walking Stocks
- Organisatorische Aspekte: Gründung eines NW-TREFFs bzw. Einbindung der Gruppe in einen bestehenden Lauf-/Walking-TREFF
- Rolle bzw. Aufgaben des Nordic Walking-TREFF-Betreibers

## **Inhalte der Fortbildung für Nordic Walking Trainer**

- Verbesserung der individuellen Nordic Walking Grundtechniken mittels gegenseitiger Korrektur und Videoanalyse
- NW-Laufvarianten
- Zielgruppenspezifische Aspekte (Senioren, Kinder, Teilnehmer mit Krankheitsbildern wie z.B. Diabetes oder Degenerativen Veränderungen des Bewegungsapparates)
- Aspekte der Trainingssteuerung
- Erfahrungsaustausch über die bisherige Tätigkeit als Nordic Walking Trainer
- Bedürfnisse der Teilnehmer für weitere Fortbildungsmaßnahmen