

# Nordic Walking

- Zielgruppe:** Physiotherapeuten, Masseur und med. Bademeister, Dipl.-Sportlehrer, Ergotherapeuten, Ärzte, Heilpraktiker
- Termin:** auf Anfrage
- Kurszeiten:** 1. Tag: 14:00 - ca. 19:00 Uhr, 2. Tag: 09:00 - ca. 17:00 Uhr (Fr. - Sa.)
- Gebühr:** € 175.- inkl. Skript
- Kursumfang:** 15 Unterrichtseinheiten
- Referent:** Martin Petzendorfer (Bachelor im Gesundheitsmanagement), Verena Vogel
- Teilnehmer:** min. 12, max. 20
- Mitzubringen:** Sportkleidung/-schuhe, Schreibsachen, Nordic Walking-Stöcke (können auch geliehen werden); Outdoor-Bekleidung für Praxis
- Kursinhalt:**
- 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
  - Weitere Techniken im Seminar: Nordic Jogging, Fun Run, 1-2-Schritt, Kraft- und Koordinationsübungen

Rotmain

Institut

Fortbildungs-Zentrum