

Nordic Walking Basic Instructor Kursprogramm



Nordic Walking Basic Instructor

Dauer: 2 Tage, 16 Unterrichtsstunden

Kosten: 200 Euro

max. Teilnehmerzahl: 15 Personen

Voraussetzungen: körperliche und geistige Fitness

Theorie

- Geschichte des Nordic Walking
- Materialkunde
- Die Nordic Walking-Grundtechnik
- Physiologische Grundlagen
- Gesundheitsaspekte
- Trainingslehre, Herzfrequenz

Praxis

- Grundstellung, eingefrorene Position
- Grundtechnik: Arm- und Beinbewegung
- Videoanalyse
- Nordic Walking-Varianten
- Aufbau einer Nordic Walking-Stunde
- Stretching, Kräftigung, Lockerung

Ausbildungsnachweis

Zertifikat GNFA der

1. Nordic Walking Schule Südtirol

Abschlusstest

- Grundtechnik in Theorie und Praxis
- Anwendung des Erlernten anhand von ausgesuchten Rollenspielen

